



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

N°32
4 avril 2016

Entraînements :

✚ Mardi 5 avril :

18h30 – LANGLADE - Sortie en garrigue à partir des écoles de Langlade (tourner en haut à gauche de la côte de Langlade direction BERNIS) – 4 groupes de niveau..

✚ Mercredi 6 avril :

8h30 : CAVEIRAC (parking des chasseurs) _sortie 1h maxi avec Sandrine car ce week-end, trail de Brassac.

✚ Jeudi 7 avril :

18h30 – ST DIONISY – Parking Casino - reconnaissance partielle ou totale du duo de ST Dionisy

18h30 – ST DIONISY – Parking Casino - échauffement village + fractionné au stade avec Mickael (séance maintenue que s'il ne participe pas à la reco)

Infos club :

- Ce week-end, sortie club à Brassac (81) avec 3 distances au menu, 28, 13 et 7 km mais pour tous un beau dénivelé (de 250 à 1500 m selon les courses). Certains accompagnateurs ou coureurs relevant de blessure s'aligneront au départ de la rando de 7km . **Rdv 13h15 CAVEIRAC Voie verte pour Départ collectif 13h30**
- **Duo de nuit de ST DIO 22/04 : Rappel :** Anne BRETTE et Cyril SABATIER ont besoins de quelques bénévoles pour gérer notamment le croisement des concurrents au stade de Langlade. Si vous souhaitez donner un coup de main, envoyez rapidement un mail à pierrick.guingne@orange.fr qui centralise les réponses. **Pour répondre à la demande, le club organisera une reco du parcours(tout ou partie) jeudi et peut être le reste samedi.**

Courses du week-end

- **42^{ème} Foulées PERRIER - VERGEZE -** (11 km) - 638 coureurs classés
- 5km : Philippe était notre seul concurrent. Il termine 21^{ème} du scratch

21	00:21:44	V1M	6	COLOMINA	Philippe	13.7
----	----------	-----	---	----------	----------	------

Résultats complets / [5Km Foulées PERRIER VERGEZE 2016](#)

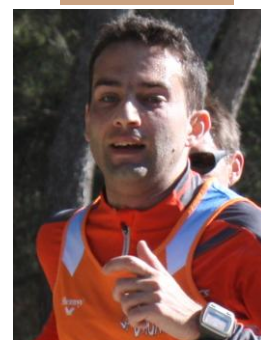
- 10km

Sylvain boucle le parcours à près de 15km/h et Hugo monte sur le podium en junior

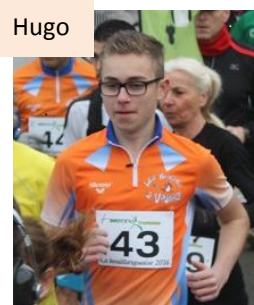
16	00:40:46.4	SEM	9	CARRETERO	Sylvain	14.7
26	00:43:09.0	V1M	10	GOUCHIDA	Merzoug	13.9
84	00:47:52.6	SEM	26	LAPIERRE	Cyril	12.5
111	00:49:53.6	JUM	2	CHAUDESAYGUES	Hugo	12.0

Résultats complets / [10Km Foulées PERRIER VERGEZE 2016](#)

Sylvain



Hugo



- **Marche nordique**

Après GAJAN, Eric avait choisi l'épreuve de marche nordique . Près de 80 participants dont les 2/3 du club de l'ASSP Vergèze. Il tire son épingle du jeu en terminant 17^{ème} au scratch et11^{ème} V2

17	01:16:32	V2M	11	CHAUDESAIGUES	Eric	7,8
----	----------	-----	----	---------------	------	-----

Résultats complets / [MN Foulées PERRIER VERGEZE 2016](#)

➤ **Trail des Avens – MEJANNES LE CLAP**

Particularité de cette épreuve, un prologue de 12 kms pour les 2 distances le samedi et la suite le dimanche

- **27 km (12 + 15km)**

De nos trois coureurs, c'est Cyril qui s'en sort le mieux. A noter que Peggy devancée par Christian le samedi a pris sa revanche hier

83	01:08:14 + 02:00:23	03:08:37	V1M	28	GUERRE	Cyril	8.59
133	01:18:58 + 02:13:47	03:32:45	V1F	10	PROUVEZE	Peggy	7,62
139	01:17:31 + 02:17:25	03:34:56	V2M	21	DESORME	Christian	7,54



Résultats complets : [27 km Trail des AVENS 2016](#)

- **39 km (12 + 27 km)**

Pierre qui s'est rendu sur placeen vélo et Franck terminent parmi les meilleurs. Parcours rapide le 1^{er} jour, rendu plus difficile le lendemain en raison de la pluie. A l'arrivée, deux podiums (3^{ème}) en V2 ET V1

11	00:55:34 + 02:48:19	03:43:53	V2M	3	GUILLAUME	Pierre	10,45
15	00:53:56 + 02:56:50	03:50:46	V1M	4	PHILIBERT	Franck	10,14



[Résultats 39 km Trail des AVENS 2016](#)

➤ **Trail de PIGNAN**

5 distances au programme : 5 , 11, 16, 21 et 30km Un peu plus de 800 participants en tout, majoritairement sur le 11 et 16km. Un seul de nos coureurs parmi les 100 classés sur le 30 km

94	04:25:20	V2M	12	BORIE	Christian	6,8
----	----------	-----	----	-------	-----------	-----

[Résultats Trail de Pignan 2016](#)

➤ **Run and Bike du Miradou- CASTELNAU LE LEZ**

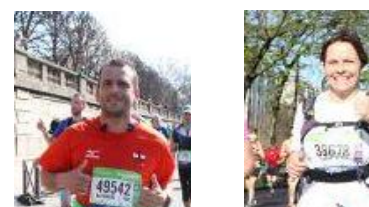
Les bipèdes avaient une équipe au départ du 15km. Marianne et Sébastien terminent 15^{ème} et 2^{ème} équipe mixte

15	01:03:21	SEM	2	BORIE Sébastien	DAMOUR Marianne	14.21
----	----------	-----	---	-----------------	-----------------	-------

➤ **Marathon de PARIS**

Après le marathon d'Amsterdam, Tatiana et Alexandre ont tenté Paris. Malgré une préparation tronquée par une blessure Tatiana est allée au bout. Stéphane s'est intercalé entre les 2

6766	03:37:13	GARCIA	Alexandre	11.65
16529	04:06:11	ROUSSILLON	Stéphane	10.28
32835	04:56:24	GARCIA	Tatiana	8.54



Résultats du [Marathon de PARIS 2016](#)

Courses du week-end prochain :

- [1er DUO NOCTURNE - SAINT HILAIRE DE BRETHMAS](#) - 08-04 - (14km) - 20h45
- [13ème Ronde de la Tour de Ribas - SAINT LAURENT DES ARBRES](#) - 09-04 - (4,870/10,910km) - 16h
- [1er Trail du Clos Gaillard- NIMES](#) - 10-04 - (10/20km)- 10h00
- [Semi-Marathon de Cavaillon](#) – 10/04 – (10/21,1km) - 9h00/9h15
- [8ème Foulées des Costières - BEAUVOISIN](#) - 10-04 - (7/12km) - 9h30
- MARATHON DE ROME 2016 10-04-

Courses à venir

- [8ème Foulées des Costières - BEAUVOISIN](#) - 10-04 - (7/12km) - 9h30
- MARATHON DE ROME 2016 10-04-
- [L'ANAVENTURE - GIGNAC](#) - 34 - 17-04- (3h ou 6h de course ind ou relais) – 12h00
- [29ème Tour Pedestre de GARONS](#) - 17-04 – (5/10km) – 10h00
- [CROSS DUATHLON - POULX](#) - 17-04- **annulé**
- [22ème Course des Capitelles - BLAUZAC](#) - 17-04 – (6/12km) - 9h55/10h00
- [Run and Bike et Canoé du Vidourle - SAINT-SERIES](#) – (34) – Raid nature/2 - 17/04 – 8h00
- [9ème Duo DE L'Oppidum - ST DIONISY](#) – 22/04 – 13km – 20h45
- [25ème Triathlon de la GRANDE MOTTE](#) – (34) – 24/04 - 7H 45 **complet sur épreuve sprint Ind et XS**
- [2ème ALIEN TRAIL MSN - MONTPEZAT](#) – 24/04 – 13km - 9h30
- [17ème TRACES DE DEAUX](#) – 24/04 – (7,4 et 15km) - 10h00
- Trail des Vieilles Pierres - OPPEDE (84) – 24/04 – (8,5/12/24,8km) -9h00/9h30
- [La Boisserunaise - BOISSERON](#) – 24/04 – (6,5 et 12 km) – 9h45/10h00
- [Trail la Pistolet Volante - ST JEAN DE VEDAS](#) – (34) –24/04 – (5 et 14,3 km) – 9h15/9h30
- [Trail de Grabels](#) – (34) – (11,5km) - 10h30
- [2ème Sentiers du Pain - MONTIGNARGUES](#) – 01/05 – (5 et 11 km)
- [24ème Semi Marathon - NIMES](#) – 01/05 – (5/10 et 21km) - 9h30/10h00
- [2ème Foulées des 2 Clochers - AIGUES VIVES/GALLARGUES LE MONTUEUX](#) – 05/05- (11km) -

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

