



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**N°33**  
**11 avril 2016**

## Entraînements :

### + Mardi 12 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 13 avril :

**8h30 : CAVEIRAC (parking des chasseurs)** \_sortie 1h maxi avec Sandrine.

### + Jeudi 14 avril :

**18h30 – ST DIONISY – Parking Casino** - reconnaissance partielle du duo de nuit (2<sup>ème</sup> partie)

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

### + Samedi 16 avril

**20h45 – ST DIONISY – Parking salle polyvalente** - (sortie en bois !!!) reconnaissance du duo de nuit organisée par A. SMOUTS - rendez-vous avec frontale à la salle

## Infos club :

- **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](mailto: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.**
- **Vendredi soir n'oubliez pas, pour ceux qui sont intéressé, le parcours dans les capitelles de caveirac (voirt lettres précédentes**

## Courses du week-end : Encore un week-end très chargé

### ➤ Marathon de Rome

Après Paris c'était au tour de Rome capitale d'accueillir un marathon. Gilles boucle celui-ci dans les temps réalisés à Barcelone en 2015 (2h51) et termine 109<sup>ème</sup> (7<sup>ème</sup> français). Bravo !

109	02:51:24	<u>CHALIER</u>	GILLES		02:51:24	14,77
-----	----------	----------------	--------	--	----------	-------

Gilles



### • Sortie club au BRASSACTRAIL - BRASSAC (81)

1<sup>er</sup> week-end course organisé par le club avec au menu 3 distances et une rando (pour les accompagnants et ...éclopés). Aujourd'hui les cuisses sont un peu dures (surtout pour ceux qui ont fait le long ! )  
Il faut dire que le tracé de ces épreuves avec un fort dénivelé sur de courtes distances, tant en montée qu'en descente, conjugué avec un sol très feuillu dans les bois et souvent très accidenté, a mis à mal les organismes.

On était loin des terrains de notre région où on peut courir plus régulièrement. Ce qui explique des moyennes assez basses. Heureusement qu'un beau soleil avait cédé la place au crachin de la veille !

Malgré tout 2 podiums à la clef. Estelle au scratch (5<sup>ème</sup>) pour sur le long et Maryse 1<sup>ère</sup> en V3 sur le 13.

Tout le monde a terminé sans bobo ce qui était l'essentiel. Une 1<sup>ère</sup> expérience à renouveler sur un autre site.

- **7,5 km**

Corinne, forfait, car bloquée du dos à l'échauffement, ils n'étaient que 2 au départ

20	01:01:06	V2M	3	VALDEYRON	Jean Michel	7.36
40	01:08:07	V1F	7	PRADEILLES	Jasmine	6.61

- **13km**

Pour son 1<sup>er</sup> trail, Bohalem visait, compte tenu du classement 2015 de la course, entre 1h20 et 1h30. Objectif atteint. Dommage seuls les premiers par catégorie étaient récompensés. Idem pour Mireille derrière Maryse. Michel Bonhomme mal aiguillé à la séparation des 2 distances (7 et 13) est parti sur le court et n'a pas été classé.

20	01:25:38	V2M	2	BEGHENNOU	Bohalem	9.11
69	01:36:43	V2M	9	GOUDET	Bernard	8.07
105	01:47:04	V1M	29	GOY	Maxime	7.29
120	01:52:06	V1M	32	DAYOT	Bernard	6.96
158	01:57:59	V3F	1	CHABAUD	Maryse	6.61
174	02:01:35	V2M	26	GOUVERNET	Alain	6.42
181	02:03:25	V2F	7	ARAUJO	Bea	6.32
194	02:10:16	V2F	9	GOUVERNET	Patricia	5.99
197	02:13:12	V3F	2	BOSQUIER	Mireille	5.86

Bohalem et Maryse



- **28,400 km**

J. Jacques termine en moins de 4h00 cette distance remportée par un extraterrestre en ....2h36.

Chez les féminines c'est une ancienne championne cycliste Marion Clignet (longtemps dauphine de Jannie LONGO) qui s'impose. Estelle prend une très belle 5<sup>ème</sup> place au scratch malgré une certaine frustration par rapport au terrain et à la difficulté à pouvoir réellement courir.

58	03:51:29	V2M	8	BORDE	J. Jacques	7.36
103	04:15:11	V1M	35	TROPIN	J. Marc	6.68
110	04:17:04	V1F	2	RIBE	Estelle	6.63
160	04:55:18	V2M	26	BASTID	Frederic	5.77
186	05:11:33	V2F	5	BASTID	Sandrine	5.47



Les sourires ....avant la course !

### Résultats complets / [BRASSAC TRAIL2016](#)

Les photos seront sur [www.lesbipedesdelavaunage.overblog.com](http://www.lesbipedesdelavaunage.overblog.com)

### ➤ **Challenge des Duos Nocture : 1<sup>ère</sup> manche à ST CHRISTOL**

Nouvelle course pour ce challenge qui va voir se succéder tous les 15 jours une nouvelle manche. La prochaine étant celle de ST Dionisy le 22 avril

Sur les 140 équipes classées, 5 comportaient certains de nos coureurs.

Franck et Sandra débute bien en prenant la 4<sup>ème</sup> place en Mixte

16	01:08:43	Equip M	4	PHILIBERT Sandra	PHILIBERT Franck
49	01:18:37	Equip M	14	BOUCAU Julie	<i>NOUROY Christophe</i>
51	01:18:40	Equip M	15	APPFEL Dominique	SATTES Louis
63	01:19:37	Equip M	19	BLAIS Christelle	<i>EL ADAFE Adil</i>
89	01:26:30	Equip F	6	FELIX Christine	<i>ROUX Marie</i>

### Résultats complets : [Duo nocture ST CHRISTOL 2016](#)

- **1er Trail du Clos Gaillard- NIMES** - (10/20km)- 2 distances au programme pour cette nouvelle épreuve au calendrier.

- **10 km (242 classés)**

Belle course pour Florent qui termine dans le top 30 et pour Marianne, 2<sup>ème</sup> du scratch féminin

28	00:48:12	SEM	11	MORALES	Florent	12.45
37	00:50:42	ESF	1	DAMOUR	Marianne	11.84
38	00:50:42	SEM	13	BORDE	Sébastien	11.84
91	00:56:26	SEF	4	LE MARTELOT	Tifenn	10.63
130	01:00:51	V2F	4	CODOU	Christine	9.86

Résultats [Trail du clos Gaillard 10 km 2016](#)

- **20 km (103 classés)**

Une fois de plus Thierry a fait parler sa puissance en terminant 8<sup>ème</sup> au scratch et 2<sup>ème</sup> V2  
Quant aux Philibert, après le duo de vendredi, ils ont fait course commune. Sandra termine 2<sup>ème</sup> du scratch féminin

8	01:30:29	V2M	2	TESCARI	Thierry	13.26
26	01:38:58	V2M	6	SCHNEIDER	Laurent	12.13
30	01:41:34	V2M	7	CODOU	Thierry	11.82
38	01:43:37	V1F	1	PHILIBERT	Sandra	11.58
39	01:43:37	V1M	15	PHILIBERT	Franck	11.58

Résultats [Trail du clos Gaillard 20 km 2016](#)



Florent

- **8ème Foulées des Costières - BEAUVOISIN** - 7 et 12 km

- **12 km (188 classés)**

Très belle course de J. Philippe qui termine 3<sup>ème</sup> au scratch. Place d'honneur pour nos autres coureurs.

3	00:48:22	V1M	1	BALLESTER	J-Philippe	14.89
102	01:07:38	V4M	4	MENA	Michel	10.65
115	01:09:43	V1F	4	REARD	Katia	10.33
116	01:09:43	V1F	5	PROUVEZE	Peggy	10.33

Résultats 12 km [Foulées BEAUVOISIN 2016](#)

- **7 km (109 classés)**

Résultats [7 km Foulées BE AUVOISIN 2016](#)



j. philippe

- **13ème Ronde de la Tour de Ribas - SAINT LAURENT DES ARBRES** - (4,870/10,910km)

Un peu moins de 300 coureurs sur l'ensemble des 2 courses et pas de Bipèdes

Résultats de : [Ronde de la Tour de Ribas 2016](#)

## Courses du week-end prochain :

- [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

## Courses à venir

- [Run and Bike et Canoé du Vidourle - SAINT-SERIES](#) – (34) – Raid nature/2 - 17/04 – 8h00
- [9<sup>ème</sup> Duo DE L'Oppidum - ST DIONISY](#) – 22/04 – 13km – 20h45
- [25<sup>ème</sup> Triathlon de la GRANDE MOTTE](#) – (34) – 24/04 - 7H 45 **complet sur épreuve sprint Ind et XS**
- [2<sup>ème</sup> ALIEN TRAIL MSN - MONTPEZAT](#) – 24/04 – 13km - 9h30
- [17<sup>ème</sup> 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 Pistole Volante - ST JEAN DE VEDAS](#) – (34) –24/04 – (5 et 14,3 km) – 9h15/9h30
- [Trail de Grabels](#) – (34) – (11,5km) - 10h30
- [2<sup>ème</sup> Sentiers du Pain - MONTIGNARGUES](#) – 01/05 – (5 et 11 km)
- [24<sup>ème</sup> Semi Marathon - NIMES](#) – 01/05 – (5/10 et 21km) - 9h30/10h00
- [2<sup>ème</sup> Foulées des 2 Clochers - AIGUES VIVES/GALLARGUES LE MONTUEUX](#) – 05/05- (11km) -

***Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service***

