



Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

N°34
18 avril 2016

Entraînements :

✚ **Mardi 19 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.. *Attention des travaux d'aménagement de parking sont en cours (pour 6 mois environ), un eu plus haut que l'école. Il est préférable de se garer plus bas ou dans les rues adjacentes.*

✚ **Mercredi 20 avril :** **PAS DE SORTIE** en raison de l'absence de Sandrine)

✚ **Jeudi 21 avril :**

18h30 – NAGES – Parking ABRIBUS – sortie 1 heure en monotraces

18h30 – ST DIONISY – Parking CASINO - échauffement village + fractionné au stade avec Mickael

Infos club :

- **Alain TIMOTEI** est à la recherche d'un(e) partenaire « Bipède » pour le duo de St Dionisy. Le contacter à l'adresse mail : viperpickup@gmail.com
- **Florence GAY** participe à la Pi Trace, une course de 340 km sur 5 jours entre MOISSAC et SAINT JEAN PIED DE PORT . Elle a commencé dimanche. Peu de coureurs au départ : (14) ça se comprend ! Mais que du beau monde habitué à des courses un peu folles. Florence a bouclé les 68 premiers kilomètres en 8h 35. Elle est actuellement 6^{ème}. On pense à elle.
- **Courses payées par le club** : Pour le dernier semestre de la saison, nous avons décidé de payer les courses suivantes :
 - **1^{er} mai :** **2^{ème} Sentiers du Pain - MONTIGNARGUES (11km)** - voir inscrits en PJ (date limite mardi 26 avril)
 - **26 juin :** **Traversée des dentelles Gigondas** 10 ou 21 km
 - ou **25 juin :** **Trail nocturne des escargots Vergèze** - 12 et 30km (20h00)(25 juin)Envoyez un mail à lesbipedesdelavaunage@laposte.net avec nom, prénom, date de naissance et distance choisie
- **Duo de nuit de ST DIONISY vendredi soir 20h30.** Pas mal de nos coureurs seront au départ. Vous pouvez venir les encourager sur le parcours (à Langlade à la montée du loup ou au stade où ils passent 3 fois/ à la fontaine de Nages avant la montée de l'oppidum / à l'arrivée à la salle).

Courses du week-end

➤ **22ème Course des Capitelles - BLAUZAC (5,7 et 12 km)**

- **5,7km (58 classés)**

Peu de coureurs au départ sur cette distance et pas de bipèdes

- **12km (190 classés)**

Seule représentante du club Patricia termine 10^{ème} féminine et 1^{ère} V2



83	01:06:14	V2F	1	GOUVERNET	Patricia	10.87
----	----------	-----	---	-----------	----------	-------

Résultats complets en cliquant sur [BLAUZAC 2016](#)

➤ **29ème Tour Pedestre de GARONS (5/10km)**

- **5km (77 classés)**

Merzoug, malgré un raté au départ, confirme sa bonne forme actuelle en terminant 14^{ème} au scratch

14	00:22:05	V1H	6	GOUCHIDA	Merzoug	13.5
----	----------	-----	---	----------	---------	------

- **12km (292 classés)**

Les anciens sont toujours là ! Max (19^{ème} au scratch) survole la catégorie V3. Tandis que Michel monte une nouvelle fois sur le podium enV4

19	00:40:11.1	V3M	1	LOUVRIEE	Max	14.9
44	00:42:46.4	V2M	4	TOLMOS	Vincent	14.0
84	00:45:49.9	SEM	34	MORALES	Florent	13.0
138	00:50:22.2	V1F	6	BLAIS	Christelle	11.9
155	00:51:33.1	V4M	3	MENA	Michel	11.6

Résultats complets en cliquant sur [GARONS 2016](#)



Merzoug

➤ **Trail Drôme – BUIS LES BARONNIES (10, 22 et 40km)**

La famille PHILIBERT était dans la Drôme ce week-end. Sur le 22km d'une course qui apparait superbe (sur les images) mais exigeante, Sandra termine 26^{ème} féminine

107	02:04:44	V1M	19	PHILIBERT	Franck	101 H	10.58
222	02:19:44	V1F	7	PHILIBERT	Sandra	26 F	9.45

[Résultats Trail Drôme 2016](#)

➤ **Trail de LODEVE (12 et 27km)**

[Résultats Trail de Lodève 2016 \(12 et 27km\)](#)

➤ **L'ANAVENTURE - GIGNAC** - - (3h ou 6h de course ind ou relais) –

36 Coureurs pour les 6h individuel une quinzaine d'équipes et 28 coureurs pour les 3h

Résultats complets en cliquant sur [ANAVENTURE GIGNAC 2016](#)

➤ **Run and Bike et Canoé du Vidourle - SAINT-SERIES** – (34) – Raid nature

Courses du week-end prochain :

- [9^{ème} Duo DE L'Oppidum - ST DIONISY](#) – 22/04 – 13km – 20h45
- [25^{ème} Triathlon de la GRANDE MOTTE](#) – (34) – 24/04 - 7H 45 **complet sur épreuve sprint Ind et XS**
- [2^{ème} ALIEN TRAIL MSN - MONTPEZAT](#) – 24/04 – 13km - 9h30
- [17^{ème} 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 Pistoie Volante - ST JEAN DE VEDAS](#) – (34) –24/04 – (5 et 14,3 km) – 9h15/9h30

Courses à venir

- [Trail de Grabels](#) – 01/05 - (34) – (11,5km) - 10h30
- [2^{ème} Sentiers du Pain - MONTIGNARGUES](#) – 01/05 – (5 et 11 km) – **course payée par le club**
- [24^{ème} Semi Marathon - NIMES](#) – 01/05 – (5/10 et 21km) - 9h30/10h00
- [2^{ème} Foulées des 2 Clochers - AIGUES VIVES/GALLARGUES LE MONTUEUX](#) – 05/05- (11km) –

- [Marathon De Prague - République Tchèque](#) - 8/05 –(42,195 km) – 9h00
- [30ème Foulées Marguerittoises – MARGUERITTES](#) - 08/05 – (5 et 13,2 km) – 9h15/10h00
- [2ème Urban Trail nocturne- MONTPELLIER](#) - (34) - 13/05 – (15km solo, duo ou relais) -21h00
- [26ème Course pédestre de Pentecote - ANDUZE](#) – 14/05 – (15km) – 17h30
- [7ème Monotrace Par 2 Châteaux - CHUSCLAN](#) – 15/05 – (13/26km) – 9h00/9h45
- [3ème BIP BIP EKIDEN - VAUVERT](#) -15/05 (42,195km en relais de 6) - 8h45
- [FESTA TRAIL PIC SAINT LOUP - SAINT MATHIEU DE TREVIERS](#) - (34) – 21 et 22/05 – (12, 18, 42, 73, 120 km) - 17h/8h30
- [Les Foulées du Millénaires – MONTPELLIER](#) – (34) – 22/05 – (12,5km) – 10h00
- [4ème Beauvoisinoise - BEAUVOISIN](#) - 22/05 – (6,7 et 10km) – 10h00
- [Course Effage du Viaduc de MILLAU](#) – (12) - 22/05 – (23,7 km) départ /vague toutes les 10mn à partir de 9h00

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

