



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**N°35**  
**25 avril 2016**

## Entraînements :

### ✚ Mardi 26 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 peu plus haut que l'école. Il est préférable de se garer plus bas ou dans les rues adjacentes.*

### ✚ Mercredi 20 avril :

**8h30 – CAVEIRAC :** Parking des chasseurs pour une sortie d'1h environ avec Sandrine

### ✚ Jeudi 21 avril :

**18h30 – CALVISSON** – Parking Ecole – le long de la voie verte (entrée face Valdeyron).  
Sortie direction 3 moulins – sortie 1 heure en monotraces.

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

## Infos club :

- **Florence GAY** a participé à la Pi Trace, une course de 340 km sur 5 jours entre MOISSAC et SAINT JEAN PIED DE PORT . Elle a terminé 9<sup>ème</sup> et 1<sup>ère</sup> féminine . La dernière étape a été très difficile. Florence a terminé au moral avec pas mal de souffrance physique mais heureuse d'être allée au bout. Apparemment, pour elle plus facile de faire les très longues distances non stop que des courses à étapes de 60km. Une autre gestion de la course mais aussi des rencontres avec des coureurs capables d'aligner près de 400km en 5 jours à plus de 10km/h.
- **Courses payées par le club :** Pour le dernier semestre de la saison, nous avons décidé de payer les courses suivantes :
  - **1<sup>er</sup> mai :** **2<sup>ème</sup> Sentiers du Pain - MONTIGNARGUES (11km)** - voir inscrits en PJ (date limite mardi 26 avril) – attention limité à 400 dossards en tout, ne tardez pas (Trace et dénivelé du parcours en cliquant sur ce lien : [open runner](#) (mettre MONTIGNARGUES dans la case « **rechercher** parcours » puis cliquer sur le parcours choisi . Pour avoir le dénivelé cliquer sur « **profil altimétrique** »)
  - **26 juin :** [Traversée des dentelles Gigondas](#) 10 ou 21 km
  - ou **25 juin :** [Trail nocturne des escargots Vergèze](#) - 12 et 30km (20h00)Envoyez un mail à [lesbipedesdelavannage@laposte.net](mailto:lesbipedesdelavannage@laposte.net) avec nom, prénom, date de naissance et distance choisie
- **Semi de NIMES 2016 :** en PJ [les nouveaux parcours de 10km et du semi](#)

## Courses du week-end

- **DUO NOCTURNE ST DIONISY- 13,2 km (192 classés)**

**Estelle et Marjorie terminent 1<sup>ères</sup> féminines**

Gros succès pour cette 2<sup>ème</sup> manche du challenge des duos nocturnes. Comme



l'année dernière près de 200 équipes au départ, 192 classées. Il y avait du beau monde ; quasiment les meilleurs masculins départementaux. Cela rend encore plus méritoire la 6<sup>ème</sup> place au scratch de Laurent et Cédric. Quant à Sylvain et Stéphane, ils ont amélioré leur temps de 2015, de plus de 10mn.

Chez les féminines Estelle et Marjorie qui ne feront pas cette année l'intégralité du challenge, voulaient prendre leur revanche sur le duo St Martinois composé de V. SAEZ et L. VAUX. Ces dernières s'étaient imposées l'année dernière avec 30 petites secondes d'avance.

Cette année le quatuor, emmenée par une Marjorie très à l'aise, est arrivé groupé au pied de la montée de l'oppidum. 2km plus loin les provençales avaient lâché prise terminant 1'30" derrière notre équipe. Belle revanche sur leurs rivales d'un soir.

En mixte Sandra et Franck terminent au pied du podium à 30 secondes des troisièmes.

Au total 20 équipes comportaient des coureurs du club. Bravo à tous

Toutes les photos sur notre site [www.tourpedestredecaveiac.com](http://www.tourpedestredecaveiac.com)

|     |            |     |    |                     |                    |      |
|-----|------------|-----|----|---------------------|--------------------|------|
| 6   | 00:59:16.9 | DUH | 6  | CHEREL Laurent      | BALTAZAR Cédric    | 13.  |
| 17  | 01:04:34.7 | DUH | 16 | CARRETERO Sylvain   | MAS Stephane       | 12.0 |
| 26  | 01:08:04.3 | DUH | 23 | CODOU Grégoire      | CODOU Thierry      | 11.4 |
| 28  | 01:08:16.4 | DUX | 4  | PHILIBERT Sandra    | PHILIBERT Franck   | 11.4 |
| 33  | 01:09:23.3 | DUH | 29 | CHALIER Gilles      | LORE Remy          | 11.2 |
| 37  | 01:10:57.7 | DUF | 1  | RIBE Estelle        | JANAS Marjorie     | 10.9 |
| 43  | 01:12:49.9 | DUH | 36 | CEREZO Pascal       | GAZO Christophe    | 10.7 |
| 48  | 01:13:34.4 | DUH | 39 | PRADEILLES Stéphane | LINANT Alexandre   | 10.6 |
| 69  | 01:17:32.8 | DUX | 9  | BOUCAU Julie        | NAUROY Christophe  | 10.0 |
| 75  | 01:19:16.1 | DUX | 13 | BLAIS Christelle    | EL HADAFE Adil     | 9.8  |
| 93  | 01:21:22.1 | DUX | 20 | MORIN Michaël       | SERRE Katia        | 9.5  |
| 118 | 01:24:36.1 | DUX | 32 | HARDY Clara         | MARTINEZ Rémy      | 9.2  |
| 120 | 01:25:16.9 | DUF | 9  | COURTIEU Sophie     | ARAUJO Béa         | 9.1  |
| 123 | 01:26:02.8 | DUF | 11 | PROUVEZE Peggy      | REARD Katia        | 9.0  |
| 125 | 01:26:07.6 | DUF | 12 | FELIX Christine     | ROUX Marie         | 9.0  |
| 129 | 01:27:05.5 | DUX | 36 | PASCAL Virginie     | GOUCHIDA Merzoug   | 8.9  |
| 149 | 01:31:48.5 | DUX | 45 | PAPIN Jacques       | BOUCHOT Helene     | 8.4  |
| 156 | 01:33:37.2 | DUX | 48 | PRADES Christelle   | FAURE Cyril        | 8.3  |
| 174 | 01:44:26.0 | DUX | 56 | SMOUTS Alain        | PIERSON Lilas      | 7.4  |
| 181 | 01:47:14.9 | DUX | 61 | MAYANOBE Stéphane   | MAYANOBE Stéphanie | 7.2  |



Laurent et Cédric



Franck et Sandra

Résultats complets en cliquant sur [DUO ST DIO 2016](#)

### ➤ 17<sup>ème</sup> TRACES DE DEAUX - (7,5/15km)

- 7 km (267 classés) -)

Pas de coureurs du club engagés cette année sur le 7km

• **15km (129 classés)** Stéphane qui a fait le duo vendredi était au départ. Il termine 21<sup>ème</sup> au scratch et 9<sup>ème</sup> V1

|    |          |     |   |          |          |        |
|----|----------|-----|---|----------|----------|--------|
| 21 | 01:07:18 | V1H | 9 | MAYANOBE | Stéphane | 13,372 |
|----|----------|-----|---|----------|----------|--------|

Résultats complets en cliquant sur : [Traces de DEAUX 2016](#)

### ➤ 2<sup>ème</sup> ALIEN TRAIL MSN - MONTPEZAT - (13 km) - 73 classés

Pas beaucoup de coureurs sur cette 2<sup>ème</sup> édition. Gilles et Thierry terminent dans les 10 premiers sont sur le podium en V2.

|    |          |     |   |         |          |      |
|----|----------|-----|---|---------|----------|------|
| 4  | 00:57:02 | MV2 | 1 | CHALIER | Gilles   | 13,7 |
| 8  | 01:01:16 | MV2 | 3 | TESCARI | Thierry  | 12,7 |
| 38 | 01:14:43 | MV2 | 6 | BOSC    | Philippe | 10,4 |

|    |          |     |    |         |        |     |
|----|----------|-----|----|---------|--------|-----|
| 75 | 01:31:52 | MV2 | 12 | REDONDO | Franck | 8,5 |
|----|----------|-----|----|---------|--------|-----|

Résultats complets en cliquant sur : [Alien Trail MONTPEZAT 2016](#)

➤ <http://www.tempscourse.com/fr/resultats.php>

➤

➤ **La Boisserunaise - BOISSERON (34) - (6,5 et 12 km)**

• **6,5km (149 classés)**

|    |          |     |   |               |          |      |
|----|----------|-----|---|---------------|----------|------|
| 17 | 00:28:46 | V2H | 3 | CHAUDESAYGUES | Eric     | 13.5 |
| 79 | 00:37:28 | V1F | 7 | PORTANIER     | Sandrine | 10.4 |

• **12km (234 classés)**

|    |          |     |    |           |         |       |
|----|----------|-----|----|-----------|---------|-------|
| 71 | 00:58:58 | V1H | 18 | PORTANIER | J. Paul | 12,21 |
|----|----------|-----|----|-----------|---------|-------|

Résultats ☑ : [La Boisserunaise 2016](#)

➤ **Courses de la Massane - ARGELES SUR MER - (66) – (10, 21, 42km)**

Voyage en terre inconnue ! (sauf pour Pierre le régional). La famille GUILLAUME et Christian BORIE avaient choisi cette destination pour le week-end.

Samedi sur le 10km, (450m de dénivelé) Stéphanie avait mis la pression (3<sup>ème</sup> V1F).

64 01:15:04 V1F 3 GUILLAUME Stéphanie

Dimanche, Pierre était contraint d'assurer ! Une place de 15<sup>ème</sup> au scratch (sur 650) et un podium (2<sup>ème</sup> V2H) sur le 21 km (1000m dénivelé +). Ouf ! Mission accomplie !

15 01:53:32 V2H 2 GUILLAUME Pierre

Quant à Christian, il s'était inscrit sur le 42 ! (3200m dénivelé +) Du mérite surtout avec une tramontane à 100km/h.

|     |       |           |          |
|-----|-------|-----------|----------|
| 278 | Borie | Christian | 10:09:21 |
|-----|-------|-----------|----------|



Résultats complets en cliquant sur : [Courses de la Massane 2016](#)

➤ **La Trans AUBRAC - LAGUIOLE (12) - 50 et 105km**

Samedi Dominique s'est alignée sur le Capuchadou (50km) – Belle performance puisqu'elle termine 5<sup>ème</sup> (273 classés) féminine et 1<sup>ère</sup> V2F.

Super ! A voir la photo avant le départ, il ne devait pas faire chaud

|    |          |     |   |        |           |
|----|----------|-----|---|--------|-----------|
| 64 | 06:04:18 | V2F | 1 | APFFEL | Dominique |
|----|----------|-----|---|--------|-----------|



### **Courses du week-end prochain**

- [1<sup>er</sup> Ultra Vétathlon de L'aqueduc – d'UZES à NIMES](#) – 30 avril – (53km en solo duo ou relais) - 13h30
- [Trail de Grabels – 01/05 - \(34\) – \(11,5km\) - 10h30](#)
- [2<sup>ème</sup> Sentiers du Pain - MONTIGNARGUES](#) – 01/05 – (5 et 11 km) – **course payée par le club**
- [24<sup>ème</sup> Semi Marathon - NIMES](#) – 01/05 – (5/10 et 21km) - 9h30/10h00

### **Courses à venir**

- [2<sup>ème</sup> 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
- [2<sup>ème</sup> Urban Trail nocturne- MONTPELLIER](#) - (34) - 13/05 – (15km solo, duo ou relais) -21h00

- [26<sup>ème</sup> Course pédestre de Pentecote - ANDUZE](#) – 14/05 – (15km) – 17h30
- [7<sup>ème</sup> Monotrace Par 2 Châteaux - CHUSCLAN](#) – 15/05 – (13/26km) – 9h00/9h45
- [3<sup>ème</sup> 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
- [4<sup>ème</sup> 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*



**LABOTEC**  
Dépannage Télévision - Vente  
Pose antenne terrestre & satellite  
Agrée bisTV




Tél. 04 66 81 37 12 120, rue de la cave coopérative  
06 23 06 90 46 Clarensac



**MOTOCULTURA**  
RÉPARATION - ENTRETIEN  
VENTE NEUF & OCCASION - LOCATION  
TOUTES MARQUES

Parking TOFFI MARTIN - Route de Nîmes à Carcassonne  
Tél. 04 66 27 21 85



**ENDURANCE  
SHOP  
NIMES**

3, Avenue Jean Prouvé - Ville Active, 30000  
Nîmes