



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

**N°36**  
**2 mai 2016**

## Entraînements :

### ✚ Mardi 3 mai :

**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 4 mai :

**8h30 – CAVEIRAC :** Parking des chasseurs pour une sortie d'1h ou plus selon la demande avec Sandrine

### ✚ Jeudi 5 mai : attention en raison du jour férié sortie le matin

**9h00 – LES PORTES DE LA VAUNAGE** – Parking en haut de la côte près de la sortie de MARUEJOLS (traverser ST COME puis MARUEJOLS) – sortie 1 heure 1h15 ou plus si affinité en monotraces.

## Infos club :

- Corinne Tressières vous donne des infos sur le prochain stage de barre au sol qui sera organisé par l'**Association AIME** le **Samedi 14 et Dimanche 15 mai 2016** prochain à la Salle de Danse des Casernes de Sauve. Alternative à la course. Les stages précédents, un petit groupe de Bipèdes avait participé et apprécié la séance.. On covoiture, bien entendu. Date limite des inscriptions : jeudi 12 mai 2016. Voir descriptif en PJ
- Foulées des 2 clochers AIGUES VIVES/GALLARGUES: attention la course a lieu jeudi matin. Inscription sur « endurance chrono »

## Courses du week-end

- **1er mai – NIMES ( semi ,10km, 5km)**
  - **5km (531 classés)**

Le vent violent qui soufflait n'a pas permis de grosses performances en particulier sur ce 5km remporté par le calvissonnais d'adoption Omar GUENNOUN. D'ailleurs, seul le 1<sup>er</sup> quart des coureurs est au-delà de 10km/h. Nos seules représentantes était la famille DAMOUR ; Marianne devançant sa sœur.

A noter que plus les participants sont nombreux à NIMES, moins on récompense. ! Seuls les 3 premiers au scratch ont eu droit au podium !!!

71	00:24:17	ESF	2	DAMOUR	Marianne	12.3
93	00:25:38	CAF	4	DAMOUR	Valentine	11,7

- **10km (1853 classés)**

Gros succès pour ce 10km et du beau monde puisque Christopher BERRAHO n'a pu terminer que 2<sup>ème</sup>. Merzoug qui signe son meilleur temps sur la distance, a fait course commune avec Gilbert (1<sup>er</sup> V3).

A noter chez les filles, les beaux chronos, outre ceux de Sandra et Julie, de Christelle et Céline

Quant à Clara elle termine 2<sup>ème</sup> Junior.

177	00:41:21	00:41:22	V3M	1	TOLMOS Gilbert	14.5
178	00:41:22	00:41:20	V1M	57	GOUCHIDA Merzoug	14.5
246	00:43:30	00:43:27	V1M	71	PHILIBERT Franck	13.7
247	00:43:30	00:43:29	V1F	5	PHILIBERT Sandra	13.7
321	00:45:27	00:45:11	V2M	42	CHAUDESAYGUES Eric	13.2
326	00:45:31	00:45:15	SEM	136	MORALES Florent	13.1
328	00:45:35	00:45:33	SEF	18	BOUCAU Julie	13.1
372	00:46:34	00:45:56	V1M	94	DAYOT Bernard	12.8
411	00:47:33	00:47:26	V1F	15	BLAIS Christelle	12.6



Christelle

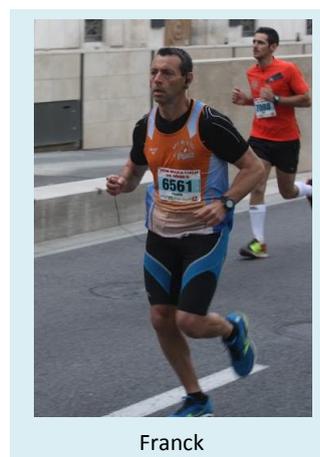
490	00:49:02	00:47:54	V1F	21	BOY Céline	12.2
492	00:49:02	00:47:54	V1M	118	BOY Fabrice	12.2
495	00:49:07	00:48:49	JUM	9	CHAUDESAYGUES Hugo	12.2
563	00:50:34	00:50:31	V4M	4	MENA Michel	11.8
656	00:51:57	00:51:12	JUF	2	HARDY Clara	11.5
658	00:51:57	00:51:14	V2M	88	SMOUTS Alain	11.5
681	00:52:28	00:52:08	V1F	32	COURTIEU Sophie	11.4
729	00:53:15	00:53:03	V2	99	MANDIN Jean Michel	11.2
832	00:54:30	00:54:19	V4M	5	BARCIET Francis	11.0
1729	01:09:02	01:08:54	V1F	189	MANDIN Valérie	8.6



• **Semi (1546 classés)**

Si Jean Philippe a réalisé le meilleur chrono, à noter le podium pour Max en V3. Quant à Franck avec ses 1h30', il est récompensé de ses gros efforts de préparation. En l'absence de Valérie forfait de dernière minute, Patricia a été la seule courageuse à s'aligner sur la distance.

45	01:24:32	01:24:29	V1M	9	BALLESTER Jean Philippe	14.9
111	01:29:20	01:29:17	V3M	3	LOUVRIEE Max	14.1
142	01:30:30	01:30:27	V1M	35	PIERRE Franck	13.9
144	01:30:35	01:30:33	V2M	21	TOLMOS Vincent	13.9
147	01:30:51	01:30:48	V2M	23	COQUENET Dominique	13.9
220	01:33:43	01:33:22	V1M	63	MAYANOBE Stephane	13.5
229	01:34:13	01:34:05	V2M	32	DAMOUR Christian	13.4
411	01:40:28	01:40:01	V1M	127	CHARMASSON Michel	12.6
469	01:42:19	01:42:10	V2M	64	VEYRIER Regis	12.3
497	01:43:14	01:43:02	V1M	159	CABROL Gilles	12.2
518	01:43:50	01:43:38	SEM	218	CEREZO Pascal	12.1
619	01:46:36	01:46:24	V1M	199	RATZEL Laurent	11.8
860	01:52:29	01:52:02	V2F	8	GOUVERNET Patricia	11.2



Un grand bravo à toutes celles et ceux qui ont couru hier

Tous les résultats en cliquant sur : [NIMES 1er mai 2016](#)  
Toutes les photos sur notre site [www.lesbipedesdelavaunage.fr](http://www.lesbipedesdelavaunage.fr)

➤ **Sentiers du pain – MONTIGNARGUES – (5/11km)**

A voir les équipements des coureurs, on ne se serait pas cru au mois de Mai. Heureusement, les parcours dans le bois de Leins étaient assez à l'abri du vent violent qui soufflait en rafales.

La majorité de nos coureurs avaient choisi la plus longue distance. 5 d'entre eux se classent dans le top 20. Laurent parti dans le quatuor de tête n'a pu accrocher le podium. Il termine 1<sup>er</sup> V1. Derrière, Bohalem a devancé Florent dans les derniers mètres. Dommage pour lui ainsi que pour Florent et Thierry, seuls les 1<sup>ers</sup> / catégorie étaient récompensés. Ce qui a été le cas de Léo sur le 5 et de Laurent et Mireille sur le 11km.

Côté féminine c'était le jour des « Nathalie » Belle 2<sup>ème</sup> place en V1 pour Nathalie Damour sur le 5 et meilleure place du club pour Nathalie MAYO sur le 11km

A noter la blessure de Christine CODOU qui n'a pu terminer la course, victime d'une grosse entorse.

Tous les résultats sur [SENTIER DU PAIN 2016](#)

Les photos sur [photos montignargues 2016](#)

• **5 km ( classés) –**

22	00:28:22	JUH	1	COLOMINA	Leo	10.58
44	00:33:43	V1F	2	DAMOUR	Nathalie	8.90

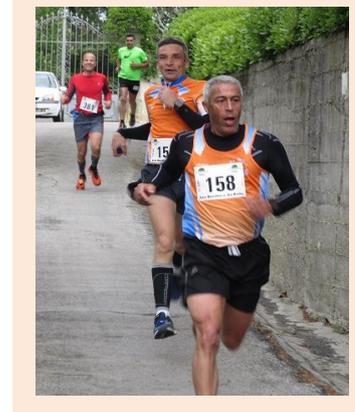
• **11km (202 classés)**

4	00:41:55	V1M	1	CHEREL	Laurent	15.75
14	00:46:21	V2M	2	BEGHENNOU	Bohalem	14.24
15	00:46:26	V1M	5	AUGER	Florent	14.21
19	00:47:28	SEM	9	CODOU	Benjamin	13.90

Nathalie



20	00:47:37	V2M	3	TESCARI	Thierry	13;85
29	00:49:21	SEM	14	CODOU	Grégoire	13.37
31	00:49:54	V1M	13	MORIN	Mickael	13.23
35	00:50:58	V2M	7	CODOU	Thierry	12.95
50	00:52:54	V2M	8	GOUDET	Bernard	12.48
65	00:54:27	V1M	25	GUERRE	Cyril	12.12
66	00:54:27	V1M	26	DUBOST	Olivier	12.12
67	00:55:03	V2M	12	DURAND	Daniel	11.99
68	00:55:29	V2M	27	COLOMINA	Philippe	11.90
123	01:04:19	V3M	6	PAPIN	Jacques	10.26
140	01:06:21	V3M	9	HAZZA	Ahmed	9.95
145	01:07:01	V2F	7	MAYO	Nathalie	9.85
149	01:07:50	V2M	35	GAMBE	Stephane	9.73
150	01:07:50	V3F	1	BOSQUIER	Mireille	9.73
151	01:08:14	V2F	8	GAMBE	Carole	9.67
165	01:10:19	V1F	14	PROUVEZE	Peggy	9.39
197	01:18:43	SEF	16	ROURE	Marjorie	8.38



### Courses du week-end prochain

- **2<sup>ème</sup> Foulées des 2 Clochers - AIGUES VIVES/GALLARGUES LE MONTUEUX – 05/05- (11km) – 10h30**
- **[Marathon De Prague - République Tchèque](#) - 8/05 –(42,195 km) – 9h00**
- **[30<sup>ème</sup> Foulées Marguerittoises – MARGUERITTES](#) - 08/05 – (5 et 13,2 km) – 9h15/10h00**

### Courses à venir

- **[2<sup>ème</sup> Urban Trail nocturne- MONTPELLIER](#) - (34) - 13/05 – (15km solo, duo ou relais) -21h00 - **(limité à 2000)****
- **[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**
- **[Duo nocturne de CENDRAS](#) – 27/05- (12 km) – 21h (reco le 21/05)**
- **[1<sup>er</sup> 10 km de CASTILLON DU GARD](#) – 28/05 – (10km) – 15h00**
- **[Duathlon des Camboux - BRANOUX LES TAILLADES](#) – 28/05 – (sprint et découverte) – 10h00**
- **[2<sup>ème</sup> foulées calmettoise - LA CALMETTE](#) – 29/05 – (7km) – 9h00**
- **[5<sup>ème</sup> BEAVER TRAIL](#) - POULX – 29/05 – (16/26/46km) – 7h30**
- **32<sup>o</sup> Martigues - Carro - 29/05 - (13,3 km)**
- **[6<sup>ème</sup> Draille du Campuget - MANDUEL](#) – 05/06 - (10/5km) – 9h00**
- **[La Course Cettoise - 10 km - SETE](#) - 05/06-2016 - 9h30**
- **[TRIATHLON D'ARGELES SUR MER](#) – (66) - 05/06 (-xs/s/m - limité à 500) - 8h30**
- **[14<sup>ème</sup> Foulées Du Bérange - SAINT DREZERY](#) – (34) – 05/06 (5 /12 km) – 10h15**
- **[29<sup>ème</sup> Montée Des 4000 Marches - VALLERAUGUE](#) - LANGUEDOC - 05/06 - 9h30**
- **[7<sup>ème</sup> Duo de LEDENON](#) – 10/06 – (10km) – 21h00**
- **TRIATHLON LAC DU SALAGOU - CLERMONT L'HERAULT – (34) – 11-12/06**
- **[2<sup>ème</sup> GRAND RAID CAMARGUE - AIGUES MORTES](#)- 11/06 (21/100km/canicross)**

- [Les 2 Heures de CONGENIES](#) - 12/06 - 9h00
- [La nouvelle calade - LE COLLET DE DEZE](#) – (48) - 12/06 - 13km – 10h00
- [6<sup>ème</sup> course des capitelles - SAUSSINES](#) – (34) – 12/06 (7/12km) - 9h15/9h35
- 12<sup>ème</sup> courir autour de ST VICTOR LA COSTE – 12/06
- 

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

