



Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

N°37
9 mai 2016

Entraînements :

✚ Mardi 10 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 11 mai :

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

✚ Jeudi 12 mai :

18h30 - ST DIONISY – Parking CASINO – sortie 1 heure en monotraces. OU

18h30 - ST DIONISY – Parking CASINO – Echauffement et séance de fractionné (attention chaussures trail car travail hors stade)

Infos club :

- jeudi matin la sortie d'entraînement était au départ de « porte Vaunage » (en haut de la route de Maruejols à Fontanes). Beaucoup ont apprécié ce tracé qui nous a été proposé par Thierry AUBE. Vous pouvez en récupérer la trace GPS.

Parcours [MARUEJOLS/MONTPEZAT](#)

- Ferrade : samedi 18 juin. Cette année on fêtera à cette occasion les 10 ans du club ! Le prix n'a pas changé 15€/personne (gratuit enfant moins de 15 ans) – Apéritif offert par le club – repas : entrée de saison – poulet au citron confit /légume d'accompagnement - fromage - dessert /café – vin et !!!

Inscrivez-vous (nom/nb personnes/nb enfants) par mail à : lesbipedesdelavaunage@laposte.net

Pour l'organisation, cette année, plus que pour les précédentes, il nous faudrait connaître assez tôt le nb de participants. Première liste dans le prochain message.

Courses du week-end

➤ **Foulées des 2 clochers AIGUES VIVES – GALLARGUES**

- **11km (224 coureurs classés)**

3 podiums pour les BIPEDES à Aigues-vives

6 de nos coureurs étaient au départ de cette nouvelle édition des 2 Foulées entre Gallargues et Aigues - Vives.

C'est à partir de cette dernière que la boucle du parcours démarrait cette année.

Même si la date avait été avancée dans le calendrier, les 224 arrivants ont souffert de la chaleur en raison de l'heure un peu tardive du départ (10h30) surtout que les difficultés ne manquaient pas sur la course.

Côté résultats, Florent toujours au top termine 12ème au scratch et 3ème V1, Patricia 1ère V2. Quant à Maryse



(ci-dessus) courant sur ses terres (professionnelles), elle ne pouvait faire autrement que de remporter la catégorie V3F.

Bravo aussi à Pascal et aux locaux J. Paul et Corinne qui étaient aux aussi au départ.

12	00:46:45	V1M	3	AUGER	Florent	14,12
56	00:55:15	SEM	22	CEREZO	Pascal	11,95
72	00:57:11	V1M	24	PORTANIER	Jean-Paul	11,54
110	01:01:33	V2F	1	GOUVERNET	Patricia	10,72
134	01:05:29	V3F	1	CHABAUD	Maryse	10,08
208	01:17:17	V2F	7	BERARD	Corine	8,54

Résultats complets en cliquant sur : [Foulées des 2 clochers 2016](#)

➤ 30ème Foulées Marguerittoises – Marguerittes – (5/13,2km)

Petite délégation Bipède cette année à MARGUERITTES mais avec succès pour ceux qui ont pris le départ.

- **5 km (188 classés) –**

Comme à Nîmes les 2 sœurs avaient choisi le 5km (presque) plat. Avec succès. Bravo !

38	00:20:59	ESF	1	DAMOUR	Marianne	14.30
49	00:21:49	CAF	2	DAMOUR	Valentine	13.76

- **13,2km (305 classés)**

Sur le 13km, Max et Gilbert confirment leur domination sur la catégorie avec une belle moyenne. Michel lui aussi monte sur le podium en V4. Bravo aussi à nos 2 féminines

22	00:51:39	V3M	1	LOUVRIEE	MAX	15.34
37	00:54:10	V3M	2	TOLMOS	GILBERT	14.62
160	01:06:01	V4M	3	MENA	Michel	12.00
179	01:07:58	V1F	9	REARD	Katia	11.65
205	01:10:14	V1F	15	PROUVEZE	Peggy	11.28

Résultats complets en cliquant sur : [MARGUERITTES 2016](#)



➤ La Verticausse - (48) - 10 - 21 et 42 km

- **42 km (136 classés)**

Vous avez du mal à le reconnaître mais c'est bien Laurent. Il n'est pas entrain de chercher un meilleur point de vue pour photographier le viaduc de Millau mais il participe à la Verticausse.

Cette course tient son nom de son caractère très "Vertical" et très "Causse". Au menu 42 km avec 2300 mètres de dénivelé de quoi faire un test avant les Templiers en octobre. Au bout de l'effort, une 3^{ème} place en V2 . Bravo !

110	14:59:20	V2M	3	SCHNEIDER	Laurent
-----	----------	-----	---	-----------	---------

Résultats complets : [Verticausse 2016](#)



➤ L'ascension de la Montagnette" Barbentane (13).

- **13,2 km (393 classés)**

Fred avait choisi une autre difficulté, celle de la Montagnette à Barbentane : 280m dénivelé °

44	01:01:05	V1M	16	STEUER	Frédéric	12.82
----	----------	-----	----	--------	----------	-------

Résultats complets : [Montagnette Barbentane 2016](#)

Courses du week-end prochain

- [2^{ème} Urban Trail nocturne- MONTPELLIER](#) - (34) - 13/05 – (15km solo, duo ou relais) -21h00 - **(limité à 2000)**
- [26^{ème} Course pédestre de Pentecote - ANDUZE](#) – 14/05 – (15km) – 17h30
- [7^{ème} Monotrace Par 2 Châteaux - CHUSCLAN](#) – 15/05 – (13/26km) – 9h00/9h45
- [3^{ème} BIP BIP EKIDEN - VAUVERT](#) -15/05 (42,195km en relais de 6) - 8h45

Courses à venir

- [FESTA TRAIL PIC SAINT LOUP - SAINT MATHIEU DE TREVIER](#) - (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^{ème} 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^{er} 10 km de CASTILLON DU GARD](#) – 28/05 – (10km) – 15h00
- [Duathlon des Camboux - BRANOUX LES TAILLADES](#) – 28/05 – (sprint et découverte) – 10h00
- [2^{ème} foulées calmettoise - LA CALMETTE](#) – 29/05 – (7km) – 9h00
- [5^{ème} BEAVER TRAIL](#) - POULX – 29/05 – (16/26/46km) – 7h30
- 32^o Martigues - Carro - 29/05 - (13,3 km)
- [6^{ème} 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^{ème} Foulées Du Bérange - SAINT DREZERY](#) – (34) – 05/06 (5 /12 km) – 10h15
- [29^{ème} Montée Des 4000 Marches - VALLERAUGUE](#) - LANGUEDOC - 05/06 - 9h30
- [7^{ème} Duo de LEDENON](#) – 10/06 – (10km) – 21h00
- TRIATHLON LAC DU SALAGOU - CLERMONT L'HERAULT – (34) – 11-12/06
- [2^{ème} 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^{ème} course des capitelles - SAUSSINES](#) – (34) – 12/06 (7/12km) - 9h15/9h35
- 12^{ème} courir autour de ST VICTOR LA COSTE – 12/06
-

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

