



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**N°38**  
**16 mai 2016**

## Entraînements :

### ✚ Mardi 17 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 18 mai :

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

### ✚ Jeudi 19 mai :

**18h30 - ST DIONISY** – Atribus entre Langlade et Nages (début chemin de chartres)– sortie 1 heure DFCI et monotraces.

OU

**18h30 - ST DIONISY** – Parking CASINO – Echauffement et séance de fractionné avec Michael

## Infos club :

- 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 15ans) – 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 : [lesbipedesdelavannage@laposte.net](mailto:lesbipedesdelavannage@laposte.net)

## Courses du week-end

### ➤ **Urban Trail de Montpellier**

Eric et Merzoug ont choisi de courir l'Urban Trail de Montpellier en relais 2 x 8 km  
Une belle 4<sup>ème</sup> place dans leur catégorie.

6	01:10:09	MMAS	4	LES BIPEDES	13.700
---	----------	------	---	-------------	--------

### ➤ **Course de pentecôte D' ANDUZE**

- 14km700 (433 coureurs classés)**

Podium pour Bohalem BEGHENNOU 3<sup>ème</sup> chez les V2M  
4 de nos coureurs étaient au départ de cette de la course d'ANDUZE

Le toujours jeune Michel fait 8<sup>ème</sup> en V4.

37	01:00:06	V2M	3	BEGHENNOU	Bohalem	14,68
42	01:01:42	SEM	19	ROCHER	Jérémie	14,30
59	01:04:16	V1M	24	ROCHER	Cédric	13,73
237	01:19:58	V4M	8	MENA	Michel	11,03



Résultats complets en cliquant sur : [Course d'ANDUZE 2016](#)

➤ **BIP BIP EKIDEN DE VAUVERT (42km à 6)**

1 équipe féminine représentait Les Bipèdes. Elles finissent au pied du podium ,4<sup>ème</sup> dommage elles se sont pourtant bien arrachées. L'équipe était bien homogène , toutes ont couru à 11,5 de moyenne. Le principal : elles se sont régalingées. Composition de l'équipe : Sophie COURTIEU Maryse CHABAUD Corinne TRESSIERES Bea ARAUJO Virginie PASCAL et Anne BRETTE. Gilbert et Vincent TOLMOS s'étaient glissés dans des équipes et à ce jeu c'est Vincent qui devance Gilbert.



44	03:42:56	FAM	4	LES BIPÉDES		11.413
----	----------	-----	---	-------------	--	--------

Résultats complets en cliquant sur : [BIP BIP EKIDEN VAUVERT 2016](#)

ajifa

➤ **La Perpinyane 10 km**

Christelle refaisait un 10 km et réalise encore une belle performance  
Bravo !

44	00 :49 :01	00 :48 :57	V1F	11	BLAIS	Christelle	12.2
----	------------	------------	-----	----	-------	------------	------

Résultats complets : [Perpinyane 2016](#)



➤ **Trail des terrasses du VENTOUX 25 km**

Estelle était dans les pentes du Ventoux. Belle performance 5<sup>ème</sup> féminine et 1<sup>ère</sup> V1F

55	02:37:53	00 :48 :57	V1F	1	RIBE	Estelle	9.50
----	----------	------------	-----	---	------	---------	------

➤ Résultat complet : [trail des terrasses2016](#)

➤ **Trail de Chanac**

Jean Marc et Cyril était à CHANAC  
Sur le 25 km (318 coureurs à l'arrivée)

185	03:42:53	V1M	58	TROPIN	Jean Marc	6.73
-----	----------	-----	----	--------	-----------	------

Sur le 14 km (222 coureurs à l'arrivée)

38	01:22:26	V1M	8	GUERRE	Cyril	10.19
----	----------	-----	---	--------	-------	-------

Résultats complets : [trail de Chanac 2016](#)



**Courses du week-end prochain**

- [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<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

**Courses à venir**

- [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
- [2ème 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
- 12ème courir autour de ST VICTOR LA COSTE – 12/06
- 

*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

*L'Atelier...*  
 du petit colas  
 Accessoires Vêtements Bijoux  
 04.66.63.86.34  
 1, rue des Rolliers - C.C. L'Arche de la Vaunage  
 30820 Caveirac

**marin**  
 électricien  
 électricité générale  
 200 impasse des Pins - 30870 Clarensac  
 tél. 04 66 63 49 01 - port. 06 85 57 55 80  
 e-mail : marin.cv@wanadoo.fr