



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

Lettre N°40
30 mai 2016

Entraînements :

✚ **Mardi 31 mai** : attention au lieu en raison des travaux de voirie

18h30- LANGLADE - Sortie en garrigue à partir du stade de Langlade (tourner en haut à droite direction Nages Puis en haut de la côte au stop, prendre à droite chemin des Lauzières) – 4 groupes de niveau..

✚ **Mercredi 1 juin : attention au changement d'heure**

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

✚ **Jeudi 2 juin :**

18h30 :NAGES – Parking abri bus entrée de NAGES (au stop en venant de LANGLADE) ou à la sortie en venant de calvisson– sortie 1 heure en monotraces.

OU

18h30 : ST DIONISY – Parking CASINO – Echauffement et séance de fractionné en ligne

Infos club :

- Ferrade : samedi 18 juin.

Cette année on fêtera à cette occasion les 10 ans du club à FRANQUEVAUX (près de BEAUVOISIN). Endroit en herbe calme et ombragé.

Le matin à partir de **10h** marquage des jeunes taureaux attrapés par les plus véloces d'entre nous, déplacement en charrette dans les champs pour assister au tri des taureaux fait par les gardians.

Vers midi : Apéritif offert par le club suivi du repas avec quelques surprises à la clef pour l'anniversaire 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

.....

L'après midi : Partie de boules ou promenade le long du canal du Rhône à Sète, jeux de taureaux dans les arènes ou ...sieste à l'ombre. Une journée conviviale pour mieux se connaître.

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

[Paiement par chèque aux entraînements](#)

Date limite inscription 11 juin

Courses du week-end

➤ **2^{ème} Foulées calmettoises - LA CALMETTE**

- **7km (158 classés)**

Carton plein pour les BIPEDES ! 3 engagés, 3 podium

Alain qu'on n'avait pas vu depuis quelque temps en compet termine 3^{ème} V2.

Pour nos 2 filles, les week-end se suivent et se ressemblent. Cette fois, elles tirent profit du classement scratch pour remporter leur catégorie respective.

35	00:35:53	V2M	3	TIMOTEI	Alain	11,71
68	00:39:05	V1F	2	BLAIS	Christelle	10,75
80	00:40:05	V2F	2	GOVERNET	Patricia	10,48



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

➤ **Duo de nuit de CENDRAS**

- 93 équipes classées

Un peu moins d'équipes que pour les manches précédentes. Franck et Sandra 2^{ème} à mi-course de leur catégorie n'ont pu conserver leur place devancés au sprint de 3".

Julie et son partenaire terminent 9^{ème} équipe mixte. Tandis que Christine accompagnée par Marie se classe 4^{ème} équipe F.

12	1:05:50	Mixte	3	PHILIBERT Sandra	PHILIBERT Franck
30	1:12:34	Mixte	9	BOUCAU Julie	NAUROY Christophe
61	1:23:34	Féminin	4	FELIX Christine	ROUX Marie

Résultats complets en cliquant sur : [Duo de nuit Cendras 2016](#)

➤ **Beaver trail - POULX-**

On craignait les orages. Heureusement ils sont tombés durant la nuit. 3 distances au menu. Beaucoup de nos coureurs avaient fait le déplacement avec de belles perfs à la clef

- **16 km (254 classés)-**

Très beau parcours de J. Jacques, qui termine 1^{er} coureur du club. Dommage qu'il ait été battu au sprint pour la victoire en V2. Il devance Fabrice lui aussi récompensé comme 2^{ème} V1.

Chez les féminines, Marjorie monte sur la 2^{ème} marche du scratch à 1mn de la gagnante. Cette magnifique performance permet à Stéphanie d'être récompensée comme 2^{ème} V1

11	01:24:56	M2M	2	BORDE	JEAN-JACQUES	11.30
14	01:27:02	M1M	3	BOY	FABRICE	11.03
29	01:33:48	M1F	1	JANAS	MARJORIE	10.24
55	01:41:37	M2M	11	BRES	PASCAL	9.45
74	01:43:28	M1F	3	BALLESTEROS	STEPHANIE	9.28
79	01:44:19	M2M	15	BASTID	FREDERIC	9.20
183	02:02:33	M2F	8	BASTID	SANDRINE	7.83



- **26km (273 classés)**

Encore une belle colonie « Bipède » emmené par Laurent qui remporte sa catégorie. Derrière Thierry aurait pu l'imiter en V2 mais il est devancé de quelques secondes

Chez les féminines, Christine qui avait couru vendredi en duo termine 7^{ème} V1.

5	02:17:23	M1M	1	CHEREL	LAURENT	11.36
17	02:29:41	M2M	2	TESCARI	THIERRY	10.42
20	02:30:35	M1M	5	AUGER	FLORENT	10.36
21	02:30:36	SEM	13	CODOU	BENJAMIN	10.36
60	02:44:42	M1M	21	MAS	STEPHANE	9.47
61	02:45:57	M1M	22	MAYANOBE	STEPHANE	9.40
74	02:48:32	M2M	9	DAMOUR	CHRISTIAN	9.26
123	03:07:24	SEM	56	MORALES	FLORENT	8.32
130	03:08:40	M1F	7	FELIX	CHRISTINE	8.27
164	03:18:20	M1M	49	GUERRE	CYRIL	7.87
226	03:39:42	M2M	35	SMOUTS	ALAIN	7.10
264	04:06:52	M1F	19	PROUVEZE	PEGGY	6.32



- 46 km (92 classés)

Franck qui a couru vendredi soir termine dans les 20 premiers. Estelle quant à elle, monte sur la 2^{ème} marche du podium du scratch. Bravo à tous.

16	04:57:12	M1M	6	PHILIBERT	FRANCK	9.29
26	05:19:49	SEM	13	BALTHAZARD	CEDRIC	8.63
37	05:32:34	M2M	7	REDONDO	FRANCK	8.30
40	05:39:15	M1F	1	RIBE	ESTELLE	8.14
52	06:03:35	M2M	9	SCHNEIDER	LAURENT	7.59
53	06:04:39	M1M	21	MORIN	MICHAEL	7.57
65	06:24:39	SEM	24	AGULHON	ANTOINE	7.18

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

➤ Duathlon des Camboux

- classés

Résultats pas encore parus

2 HEURES De ST DIONISY du 17 JUIN : les inscriptions sont ouvertes chez ENDURANCE CHRONO

Courses du week-end prochain

- 8^{ème} Généracrosstiere GENERAC – 03/06 – 03/06 – (5 et 10km) - 19h30
- 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 Bérage - SAINT DREZERY – (34) – 05/06 (5 /12 km) – 10h15
- 29^{ème} Montée Des 4000 Marches - VALLERAUGUE - LANGUEDOC - 05/06 - 9h30

Courses à venir :

- 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 **annulée**
- 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
- 10 KMS Qualificatif de CANET - CANET EN ROUSSILLON– (66) – 12/06- (10km) – 9h30
- 8^{ème} GENERACROSSTIERE GENERAC - 17/06 –
- 3^{ème} 2 heures de ST DIONISY 17/06 19H30
- 15^{ème} FOULEE DU L'AUZONNET - ST JEAN DE VALERISCLE – 18/06 – (10km) - 18h00
- Trail en AUBRAC – NASBINALS - 19/06 – (7 courses 9km à 55km) – 6h15
- Triathlon nature de BOUZIGUES – 19/06 - (XS, courte distance, sprint) -
- 13^{ème} Trail Traces de LAUDUN L'ARDOISE – 19/06 – (9,7, 21, 35km) – 7h30/9h00/ 10h00
- Duo nocturnes des GARDONS - MASSANES- 19/06 – (14km) - 21H30
- les 5 km d'ALES CENTRE – 24/06 – (5km) – 20h
- Trail de VERGEZE – 25/06 – (12 et 30km) – 20h00

- [16^{ème} Ronde des bois de CLAUSSONNE](#) – 25/06 – (7,5 et 13km) – 9h 30
- [2^{ème} Ronde de SAINT PRIVAT - SAINT PRIVAS DE CHAMPCLOS](#) – 02/07 – (11km) – 9h30
- [KILIAN'S CLASSIC - FONT ROMEU](#) – 02/07– (25 et 45km) –8h30 et 03/07 – (10 et 17km) – 8h/9h00
- [Triathlon du Gardon - ALES](#) - 03/07 (XS Indiv. – 12h30 et format M /équipe -8h30
- [14^{ème} Trail du MONT AIGOUAL - L'ESPEROU](#)–03/07– (37km/ 9h15 et 15/9h45
- [LA GALOPADE DU MEJEAN - LATTES](#) – (34) – 03/07 – (7 et 12km) – 9h30
- [Intégrale de Riquet – MARSEILLAN /TOULOUSE](#) – (34) – 05/07 – (243km) aussi en 60 et 120km – 11h00
- [6^{ème} DUO NOCTURNE DE LA VALLEE DE L'EURE](#)–(13km) – 21h30
- [33^{ème} TOUR DU MIRANDON - PEYREMALE](#) - dp

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service




réinventons / notre métier

Guillaume SARTRE
Agent général d'assurance

Agence AXA Caveirac

7 rue des Rolliers - 04 66 81 91 67



EDIMM
Expertises & Diagnostics Immobiliers

Alexandre DULAC
1742 avenue Georges Dayan 30900 Nimes
04.66.37.07.45

ESPACE

Aubade

SANITAIRE • CARRELAGE • CHAUFFAGE

COMTAT ET ALLARDET - Z.I. SAINT CESAIRE - NIMES