



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**Lettre N°41
6 juin 2016**

Entraînements :

✚ **Mardi 7 juin** : 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 de la montée du loup au stop, prendre à droite chemin des Lauzières) – 4 groupes de niveau..

✚ **Mercredi 8 juin** : attention au changement d'heure

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

✚ **Jeudi 9 juin** :

18h30 : CALVISSON – Parking ECOLES voie verte (face à Valdeyron) – sortie 1 heure en monotraces. OU

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

Infos club :

- **Ferrade** : samedi 18 juin. **Dernière annonce** ! Il va falloir faire les commandes (traiteur, boissons...) alors si vous n'êtes pas inscrit ne tardez pas.

Le prix n'a pas changé 15€/personne (gratuit enfant moins de 15ans) – Apéritif offert par le club –

[Paiement par chèque aux entraînements ou sur place](#)

Date limite inscription 12 juin

- **Courses payées par le club** : sandrine a envoyé un mail cette semaine

Dernier délai pour s'inscrire aux courses du GIGONDAS (www.traverseedesdentelles.fr) ou au trail nocturne de l'escargot à VERGEZE (asspvergeze.athle.com) : **vendredi 17 juin**.

Les listes des inscrits étaient dans le message du 2 juin dernier

Courses du week-end

➤ **8^{ème} La généraccrostières - GENERAC**

➤ **10km (188 classés)**

Bernard et Katia étaient nos seuls représentants sur cette distance

40	00:53:54	V2M	6	GOUDET	Bernard	11.13
97	01:02:16	V1F	5	REARD	Katia	9.64

➤ **5km (128 classés)**

Beau tir groupé avec 3 podiums à la clef pour Franck et Eric vainqueurs de leur catégorie et pour Sandra 1^{ère} du scratch féminin

7	00:22:49	V1M	2	PHILIBERT	Franck	13.15
12	00:24:53	V2M	1	CHAUDSAYGUES	Eric	12.06
13	00:25:00	V1M	4	GOUCHIDA	Merzoug	12.00
16	00:25:22	V1F	1	PHILIBERT	Sandra	11.83
36	00:27:55	SEF	3	BOUCAU	Julie	10.75

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

➤ **6^{ème} Drailles de CAMPUGET - MANDUEL**

- **10 km : 226 classées**

3 de nos coureurs au départ. Michel gagne sa catégorie et chez les GAMBE, Stéphane a été le plus rapide.

106	00:52:16	V4M	1	MENA	Michel	11.4
139	00:57:32	V2M	21	GAMBE	Stephane	10.4
154	00:58:46	V2F	9	GAMBE	Carole	10.2

- **5km (134 classés)**

Faustine était notre seule représentante sur cette distance. Elle remporte sa catégorie

49	00:27:21	JUF	1	BORIE	Faustine	10.9
----	----------	-----	---	-------	----------	------

Résultats complets en cliquant sur : [DRAILLES de CAMPUGET 2016](#)

➤ **Foulées du Bérange ST DREZERY (34)**

- **5 km (165 classés)**

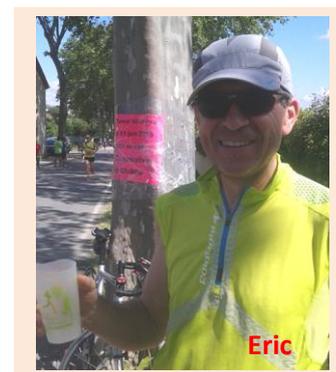
Après Générac vendredi, Eric était dans l'Hérault dimanche

19	00:20:46	V2M	4	CHAUDSAYGUES	Eric	14,446
----	----------	-----	---	--------------	------	--------

- **11,7 km (319 classés)**

Domage pour Patricia qui termine cette fois au pied du podium pour 30''

100	1:01:20	V2M	15	TIMOTEI	Alain	11,446
144	1:05:01	V2F	4	GOVERNET	Patricia	10,797



Résultats complets en cliquant sur : [Foulées de ST DREZERY 2016](#)

➤ **29^{ème} Montée Des 4000 Marches - VALLERAUGUE**

- **(320 Classés)**

Un peu plus de 300 coureurs pour cette très exigeante montée à l'observatoire de l'Aigoual. Il y avait 3 courageux Bipèdes au départ . Après Générac, encore un podium pour Sarah qui accompagnée de Franck, remporte sa catégorie. Fait inhabituel, Dominique n'a pas été récompensée. La sortie de samedi matin a-t-elle enlevé un peu de fraîcheur ?

111	01:38:33	V1F	1	PHILIBERT	SANDRA
112	01:38:33	V1M	32	PHILIBERT	FRANCK
184	01:50:06	V2F	4	APFFEL	DOMINIQUE

Résultats complets en cliquant sur : [Montée des 4000 marches 2016](#)

➤ **3^{ème} édition de la "Ruée des Fadas - LATTES - (34)**

Samedi à Lattes (Hérault), en fin de matinée, ils étaient plusieurs milliers de "fadas" (beaucoup déguisés), à s'élancer sur le parcours de 12 km de la "Ruée des Fadas" une course « à obstacles ». Bonne humeur, gaité, esprit d'équipe étaient au rendez-vous . Nathalie Damour y a participé.

Il y avait aussi une équipe entièrement BIPEDES » avec les couples BASTID, BRES et FIDRY. Les coureurs partaient par vague de 250. Seule la 1^{ère} (vague élite) était chronométrée.

Vidéos à voir sur : [Ruée des fadas » 2016](#)



➤ **Iron man France - Nice - (226 km cumulés)**

Près de 950 féminines à "l'iron girl", près de 3000 chez les hommes et parmi eux Pierre GUILLAUME qui en était à son 4^{ème} Iron man et 2^{ème} à Nice. Objectif qualif pour Hawaiï

Il est déçu le Pierre qui termine quand même 214^{ème} sur 2885 (7^{ème} de sa catégorie) Mais la santé n'était pas au rendez-vous, bronchite tenace, douleurs au tendon d'achille..., un Iron man terminé au moral. Mais n'est-ce pas le cas pour ce type de course quand on connaît la difficulté du challenge et qu'on doit terminer par un marathon après avoir roulé 180 km et nagé 3,8km !

214	Guillaume, Pierre	FRA	7	214	01:05:32 (nat)	05:27:28 (vélo)	03:28:59 (marathon)	10:10:32
-----	-----------------------------------	-----	---	-----	----------------	-----------------	---------------------	----------

Résultats complets en cliquant sur : [Iron man nice 2016](#)

➤ **La Course Cettoise - 10 km - SETE**

- **10 km (310 classés)**

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

Courses du week-end prochain (encore un week-end chargé en courses !)

- [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)
- [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

Courses à venir :

- [10 KMS Qualificatif de CANET - CANET EN ROUSSILLON](#)
- [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 CLAUSONNE](#) – 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

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service



ESPACE SANTÉ
Matériel Médical

11 Chemin d'Azord
30980 SAINT DIONISY
Tel: 04 66 81 46 32
Fax: 04 66 81 53 12

542 avenue Clément Ader
30320 MARGUERITTES
Tel: 04 66 01 13 36
Fax: 04 66 01 13 93



Club Services
VAUNAGE

134 rue des Entrepreneurs C/C Les Portes de la Vaunage
ZAC du Vigné Route de Sommières
30420 CALVISSON 30820 CAVEIRAC
04 66 72 26 51 04 66 81 34 71

PHOTO TELEPHONIE CORDONNERIE GRAVURE CLES PILES



Caveirac
immobilier

6 route de NIMES
RESIDENCE ESPACE VAUNAGE

04 66 81 33 65
06 19 58 23 86