



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**Lettre N°42
13 juin 2016**

Entraînements :

✚ **Mardi 14 juin : attention retour aux écoles**

18h30 – LANGLADE - Sortie en garrigue à partir des écoles de Langlade (tourner en haut à gauche de la côte) – 4 groupes de niveau..

✚ **Mercredi 15 juin : attention à l'heure**

8h00 – CAVEIRAC : Parking des chasseurs pour une sortie d'1h environ avec Sandrine

✚ **Jeudi 16 juin :**

18h30 : BOISSIERES : Parking en haut de la côte direction UCHAUD – sortie 1 heure en monotraces ou

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

Infos club :

- **Ferrade** : samedi 18 juin. La liste définitive des participants (à vérifier) avec le plan d'accès en PJ pour ceux qui ne connaissent pas le lieu.

Attention afin de ne pas trop retarder le repas, le début des activités aura lieu à 10h30

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 à Mireille

- **2 h de ST DIONISY** / Vendredi soir : Quelques coureurs du club seront au départ. Il est encore temps si vous le souhaitez de constituer des équipes de 3 (voir sur endurance chrono)

Si vous voulez donner un coup de main comme bénévole à un croisement dans le village, (19h30/22h00) envoyez un mail à lesbipedesdelavannage@laposte.net

- **ST ROCH de CAVEIRAC** : elle aura lieu le 27 août prochain. Comme chaque année, après la ferrade, nous allons vous solliciter pour tenir un poste de bénévole. Pensez si vous êtes « ok », de nous répondre rapidement.

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

- **MARSEILLE CASSIS 2016** : La 38ème édition des 20 KM - MARSEILLE CASSIS se déroulera le Dimanche 30 Octobre 2016. Si vous n'avez pas pu vous inscrire, il vous reste une solution, TEMPS COURSE vous propose un pack « déplacement/hôtel/dossard » du Samedi 29 au Dimanche 30 Octobre 2016.

INFOS ET BULLETIN D'INSCRIPTION: [cliquez ici](#)

Courses du week-end

➤ **Grand Raid de Camargue : 100 km**

- **Individuel (60 classés)**

Cette année, le parcours avait été modifié pour mener les coureurs de SALIN DE GIRAUD à AIGUES-MORTES (via le GRAU du ROI) à travers le parc régional de Camargue.

Très beau résultat pour Gilles qui a réussi et de quelle manière ce défi personnel, en terminant 3^{ème} de cette épreuve..

Notre clarensacois, 5^{ème} après le passage au bac du Sauvage, a su surmonter un coup de



Gilles au micro de Claude

« moins bien » pour finir dans le trio de tête. Le voilà désormais entré avec brio dans le monde des « centbornards » Encore bravo et bonne récup !

3	09:18:09	V1M	2	CHALIER	Gilles	10.37
---	----------	-----	---	---------	--------	-------

Résultats du : [100 km individuel 2016](#)

- **Relais (18 classés)**

Résultats du : [100 km relais 2016](#)

- **Semi-marathon (253 classés)**

En complément de cette épreuve, était organisé un semi-marathon entre VAUVERT et AIGUES-MORTES

Peggy était notre seule représentante. Elle termine dans la 1^{ère} moitié du classement

129	02:17:12	V1F	10	PROUVEZE	Peggy	9.18
-----	----------	-----	----	----------	-------	------

Résultats : [Semi-Camarguais 2016](#)

✓ **7^{ème} Duo de LEDENON –**

Il y avait 5 équipes avec des coureurs du club, toutes en « mixte ». Comme lors des duos précédents, Franck et Sandra terminent 2^{ème} derrière le duo BAFALIE/PHAI-LANG. Ils sont désormais 2^{ème} du général.

Quant aux 2 « Christelle », elles n'ont pas dû avoir le temps de flâner pour suivre leur coéquipier d'un soir.

Bravo à toutes et tous

14	00:54:14	Mixte	2	PHILIBERT Sandra	PHILIBERT Franck	11.06
33	01:00:06	Mixte	7	BOUCAU Julie	NAUROY Christophe	9.99
42	01:03:21	Mixte	12	BLAIS Christelle	EL ADAFE Adil	9.47
66	01:08:50	Mixte	22	PIERSON Elisabeth	SMOUTS Alain	8.72
92	01:13:46	Mixte	38	PRADES Christelle	CHEREL Laurent	8.13

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

✓ **6^{ème} course des capitelles - SAUSSINES – (34) – 12/06 (7/12km) - 9h15/9h35**

- 7 km – (207 classés)

Sylvain termine 14^{ème} au scratch

14	00:29:25	SEM	9	CARRETERO	Sylvain	14.68
----	----------	-----	---	-----------	---------	-------

Résultats complets [SAUSSINES 7KM 2016](#)

- 12 km- (224 classés)

Nouveau podium pour Estelle qui classée 4^{ème} du scratch féminin

58	0:58:03	V1F	2	RIBE	Estelle	12.403
----	---------	-----	---	------	---------	--------

Résultats complets [SAUSSINES 12KM 2016](#)

✓ **TRIATHLON LAC DU SALAGOU - CLERMONT L'HERAULT – (34)**

✓ **La nouvelle calade - LE COLLET DE DEZE – (48)**

✓ **12^{ème} courir autour de ST VICTOR LA COSTE**

En attente de résultats

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

- ✓ [10 KMS Qualificatif de CANET La canetoise - CANET EN ROUSSILLON](#)
- ✓ [15ème 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

✓

Courses à venir :

✓ [Duo nocturne des 2 Gardons - MASSANES](#) - 24/06 – (14,340 km) - départ MASSANES 21h30

✓ [les 5 km d'ALES CENTRE](#) – 24/06 – (5km) – 20h

✓ [Trail de VERGEZE](#) – 25/06 – (12 et 30km) – 20h00 - **course payée par le club**

✓ [16^{ème} Ronde des bois de CLAUSONNE](#) – 25/06 – (7,5 et 13km) – 9h 30

✓ [29^{ème} traversée des dentelles - GIGONDAS](#) - 26/06 – (10/21km) – 9h45/9h00 **course payée par le club**

✓ [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 GALOPE 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](#) – 10/07 (12,6km) – 9h30

✓ [36^{ème} COURSE PEDESTRE JACQUES MANDON - SAINT-AMBROIX](#) – 14/07 - (11,5km) – 9h30

✓ [TRIATHLON DE CODOLET](#) – 14/07 – sprint ind

✓ [3^{ème} CORRIDA PEDESTRE - VERGEZE](#) – 15/07 - (5 et 10 km) – 20h00/21h00

✓ [6^{ème} CHEMIN DE BABEL - PONTEILS ET BRESIS](#) – 17/07 – (12km) – 10h00

✓ [LES ELEPHANTS D'HANNIBAL - VIC LA GARDIOLE](#) – (34) 23/07 (7et 11km) – 19h00

✓ [2^{ème} CROSS TRIATHLON DE LANGOGNE NAUSSAC](#) - (Distances S et M) – 7h00

✓ [44^{ème} MARVEJOLS-MENDE](#) – (48) - 24/07 – (22,4 km) – 9h00

✓ [5^{ème} FOULEE DES BERGES DU GARDON](#) – 29/07 - (5 et 10,6km) – 19h45

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service



**BOULANGERIE
PATISSERIE**

Christophe et Patricia
GUIRONNET

1 place du chateau CAVEIRAC
04 66 81 30 26



Mlle **COIFFURE**

10, Avenue du chemin neuf
30820 CAVEIRAC
Tél : 04 66 81 51 72

Visagiste - technicien



arloto

DECORATION

OBJETS
ORIGINALS
LUMINAIRES
ACCESSOIRES
ECODESIGN
MOBILIERS

r rolliers
30820 Caveirac
04 66 37 18 89