



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**Lettre N°43
20 juin 2016**

Entrainements :

+ **Mardi 21 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 22 juin : attention à l'heure**

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

+ **Jeudi 23 juin :**

18h30 : NAGES : Parking ABRIBUS entrée village en venant de Langlade ou sortie village direction Langlade sortie 1 heure en monotraces ou

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

Infos club :

- **Ferrade** : Samedi s'est déroulée la ferrade du club. On pouvait craindre la pluie annoncée en milieu de journée. En fait ce n'est que sur les 18h30 qu'on a eu droit à une averse. En fin de matinée, les gardians ont pu travailler normalement.

La fête a battu son plein avec cette année un petit plus : la célébration des 10 ans du club.

Pour cette occasion, le bureau de l'assos avait prévu de terminer le repas par un superbe gâteau au chocolat avec ses fontaines en feu d'artifice et un petit verre de champagne.

Mais avant les participants ont pu assister à une « flash mob dance » préparée en secret par l'équipe dirigeante (sous la direction experte de Corinne), président en tête.

Un moment mémorable que vous pouvez retrouver sur le site des bipèdes ou en cliquant sur http://www.lesbipedesdelavaunage.fr/crbst_87.html

Puis tous les volontaires ont pu à leur tour s'exprimer sur la choré.

Ensuite, Valérie s'est fait le porte-parole de son groupe pour offrir à Pierrick et J. P. une superbe trompette vélo. Ce qui leur permettra désormais de diriger les sorties dans les monotraces au son du klaxon.

Pour terminer, une dizaine de chanceux qui ont été tiré au sort, sont repartis avec un joli panier garni offert par le club. Encore une belle journée fort appréciée des présents.

Si vous avez des photos sympas, envoyez les à lesbipedesdelavaunage@laposte.net

Celles en notre possession en cliquant sur ce lien : [ferrade des Bipèdes 2016](#)

- **Et pendant ce temps** Maryse et Michel gravissaient le Mont Blanc



- **St ROCH /** Nous faisons appel à tous les volontaires susceptibles de nous donner un coup de main pour l'organisation de la course ST ROCH qui se déroulera samedi 27 août à partir de 17h00. Les personnes en place l'an dernier vont être recontactées en priorité pour savoir si elles souhaitent revenir cette année. Si vous n'en faisiez pas partie et que vous souhaitez donner un coup de main, envoyez un mail à jpierrebosquier@orange.fr en précisant si vous préférez être sur le circuit ou aux arènes. Nous comptons sur vous.

- **Renouvellement de l'adhésion :** La prochaine AG aura lieu mi-septembre mais afin de répondre aux sollicitations de nouveaux coureurs, nous devons savoir, au plus tôt, si vous avez l'intention de renouveler ou pas votre adhésion. Pour cela vous allez recevoir un mail individuel cette semaine en ce sens. Il vous suffira, si vous êtes fixé(e), de faire « répondre » et de dire
 - je renouvellerai mon adhésion en 2016/2017
 - je ne renouvellerai pas mon adhésion en 2016/2017

Courses du week-end

➤ 4^{ème} édition des 2 heures de ST DIONISY : 100 km

- **Individuel (50 équipes classées)**

Quatre équipes, deux masculines et deux féminines, étaient composées uniquement avec des coureurs du club 9 autres avaient choisi de participer à l'épreuve avec des membres de leur famille ou des amis. Franck été récompensé dans la 3^{ème} équipe mixte. Quant à Faustine (2^{ème}) puis Marianne, Valentine et Clara (3^{ème}) sont aussi montées sur le podium.

6	33,880 km	HOM	6	ROCHER J.	BALLESTER Ph.	BALLESTER A.
8	33,880 km	HOM	8	CARBONNEL A.	DIETZINGUER G.	BORIE FI.
9	32,340 km	HOM	9	GOUCHIDA M.	CHAUDSAYGUES E.	MORIN M.
13	32,340 km	HOM	12	BALTHAZARD	DUBUC K.	DUFOIX C.
15	30,800 km	HOM	14	TROPIN J.M.	MAYANOBE St.	PRADEILLES St.
19	30,800 km	MIX	3	REDONDO F.	VINCENS F.	GAILLARD N.
22	29,260 km	HOM	18	CARRAT Th.	DZAPO FI.	CHEVET J. Ch.
24	29,260 km	MIX	5	CHEREL L.	PRADES Ch.	GOURDIALSENG D.
26	27,720 km	FEM	2	BORIE F.	BOURRELIER M.	GUILLOMOT O.
29	27,720 km	FEM	3	DAMOUR M.	DAMOUR V.	HARDY CI.
34	26,180 km	FEM	7	BASTID S.	APFELL D.	BALLESTROS St.

Pour avoir le temps de chaque coureur à chaque tour cliquez d'abord sur le lien puis sur l'équipe choisie résultats des : [2h de ST DIO 2016](#)

✓ **Trail en Aubrac – NASBINALS**

Pluie, froid, boue au menu des 5 distances proposées aux coureurs ce week-end en Lozère.

- **Trail des Corralles (13km) - 364 classés**

C'est cette distance qu'avaient choisie Béa, Corinne et Patricia. Cette dernière termine 3^{ème} V2

69	01:21:28	V2F	3	GOVERNENT	Patricia	8,838
97	01:26:36	V2F	5	ARAUJO	Béa	8,314
130	01:30:28	1V1F	10	TRESSIERES	Corinne	7,959

Résultats complets en cliquant sur [Trail des carrals 2016](#)



✓ **Trail LAUDUN L'ARDOISE**

3 distances au menu :

- Les centurions (9,7 km) – 162 classés
- Le Gaulois (21 km) – 262 classés

17	02:12:57	SEM	17	CODOU	Benjamin	9.48
116	02:50:46	M1M	111	GUERRE	Cyril	7.38
217	03:34:31	M1F	29	PROUVEZE	Peggy	5.87

- Le César (35 km) – 92 classés

Résultats complets de 3 distances en cliquant sur [LAUDUN L'ARDOISE 2016](#)

✓ 15^{ème} Foule de l'Auzonnet - ST JEAN DE VALERISCLE

- 10km

Résultats à venir

Courses du week-end prochain (encore un week-end chargé pour les Bipèdes !)

- ✓ [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**

Courses à venir :

- ✓ [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

