



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**Lettre N°44  
27 juin 2016**

## **Entraînements :**

### **✚ Mardi 28 juin : attention départ du stade**

**18h30 – LANGLADE** - Sortie en garrigue à partir du stade de Langlade (tourner en haut à Droite de la côte direction NAGES puis sur la route au « STOP » prendre à droite chemin de ) – 4 groupes de niveau..

### **✚ Mercredi 29 juin : attention à l'heure**

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

### **✚ Jeudi 30 juin : 2 possibilités**

**18h30 : BOISSIERES** : Parking en haut de la côte en direction d'Uchaud (croisement avec Chemin de Chartres » sortie 1 heure en monotraces par groupe de niveau ou

**18h30 : ST DIONISY** : Parking CASINO – Echauffement et séance de fractionné en ligne sur le stade.

## **Infos club :**

**Nous sommes à 2 mois de la course ST ROCH.** Les vacances arrivent et il va être difficile pour tous d'être présents. Les bénévoles en place l'an dernier ont reçu prioritairement un mail pour savoir s'ils reviennent cette année. Quelques réponses (peu) sont revenues. Certains ne pourront être là.

Aujourd'hui 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 17h30.

Deux possibilités :

- En poste « aux arènes » pour distribuer les dossards (à partir de 15h15), pour préparer et distribuer le ravito « arrivée » et/ou servir le soir au repas.
- En poste sur le circuit « signaleur » ou ravitos ». La durée de la présence sur le circuit est fonction du positionnement  
Si vous pouvez donner un coup de main, envoyez un mail à [jpierrebosquier@orange.fr](mailto:jpierrebosquier@orange.fr) en précisant si vous préférez être sur le circuit ou aux arènes.

Nous comptons sur vous.

• **Renouvellement de l'adhésion** : J'ai envoyé la semaine dernière un mail individuel à tous les adhérents 2015/2016 pour connaître leur intention pour 2016/2017. Pour certains cela semble « évident » mais une petite réponse nous permet de savoir sur quel effectif nous pouvons compter avant de répondre, au plus tôt, à ceux qui nous ont sollicité pour nous rejoindre. Seulement la moitié d'entre vous a répondu. Alors à vos claviers, faites « répondre » à cette lettre et dites :

- Je renouvelle pour 2016/2017
- Je ne renouvelle pas pour 2016/2017

Ceux qui interrompent temporairement leur adhésion en raison de motifs divers, pourront revenir les années suivantes s'ils le désirent. Si vous avez un problème particulier dites le nous.

## Résultats des courses du week-end

### ➤ **Duo Nocturne des Gardons MAUSSANES (83 équipes classées)**

Nos 2 équipes ont terminé l'une derrière l'autre. Avantage à la famille CODOU père et fils. Pour Sandra et Franck, nouveau podium ; ils terminent 3<sup>ème</sup> du classement « équipe mixte »

11	01:21:53	DUH	9	CODOU Thierry	CODOU Grégoire	10,26
12	01:23:31	DUX	3	PHILIBERT Sandra	PHILIBERT Franck	10,06

Résultats complets sur des : [DUO Des Gardons 2016](#)

### ✓ **Sport et Vignes – CAMPAGNE (34)**

Un 10 km au menu de cette épreuve remise au gout du jour par l'association « le cœur sportif » dont l'objectif est de pouvoir venir en aide financièrement à l'association "Rêves" qui réalise le plus beau rêve des enfants très gravement malades.

Deux possibilités pour cette en solo ou en duo. Sur les 2 formules notre représentation était exclusivement féminine Patricia (1<sup>ère</sup> V2) et Christine en solo – Quant aux « petites cousines » elles terminent 2<sup>ème</sup> équipe F en relais. Bravo à toutes les 4 car samedi, à 19h00 la température était vraiment étouffante.

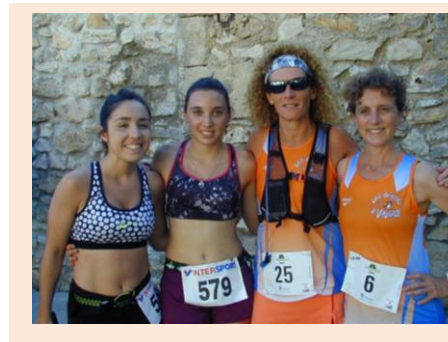
#### • **10km solo (73 classés)**

39	00:53:57	V2F	2	GOUVERNET	Patricia	11.12
57	01:00:51	V1F	6	MARTIN	Christine	9,86

#### • **10 km relais (43 équipes classées)**

18	00:49:22	EQF	2	BORIE Faustine	DAMOUR Marianne	12.24
----	----------	-----	---	----------------	-----------------	-------

Résultats complets sur des : [CAMPAGNE 2016](#)



### ✓ **Trail de l'Escargot – VERGEZE**

Première édition pour ce trail nocturne qui proposait 2 distances. Si le 30 km n'avait attiré qu'une soixantaine de coureurs, ils étaient un peu plus de 200 sur le 12km.

La chaleur était encore très forte à 20h00 quand le départ a été donné. Heureusement un gros nuage a rapidement caché le soleil couchant et le vent était perceptible sur les grands chemins. Néanmoins à la vue des coureurs, près de l'arrivée, à l'entrée du parc de santé, on pouvait percevoir que les 11 premiers kilomètres avaient entamé les organismes.

#### • **30km**

6 de nos coureurs dans les 20 premiers. Frédéric a été le plus rapide devant Mickael, pourtant pas trop optimiste sur sa forme avant le départ.

En féminine, Dominique termine 2<sup>ème</sup> du scratch féminin et Christine remporte sa catégorie (1<sup>er</sup> V1F).

A noter que Wilfried MYSKO, futur bipède, a terminé 3<sup>ème</sup> du scratch.

10	03:09:22	VIM	4	GARCIA	Frédéric	9,51
12	03:13:10	VIM	6	MORIN	Michael	9,32
17	03:18:13	VIM	8	MAS	Stéphane	9,08
18	03:19:57	VIM	9	AUGER	Florent	9,00
25	03:25:07	SEM	11	CASASSUS	Nicolas	8,78
26	03:26:33	V2M	4	DAMOUR	Christian	8,72
33	03:41:26	V2F	1	APFELL	Dominique	8,13
42	03:57:35	SEH	14	DUPLAY	Jérôme	7,58
44	04:17:22	V1F	2	FELIX	Christine	6,99



Florent, Micka, Katia et Stéphane avant l'effort

Résultats complets en cliquant sur [Trail des escargots 30 km 2016](#)

#### • **12km (206 classés)**

Sur cette distance c'est Eric qui a le mieux tiré son épingle du jeu ! Beau tir groupé de nos filles autour de la 100<sup>ème</sup> place avec nos deux Katia et Stéphanie . Cette dernière termine au pied du podium car seuls les vainqueurs de leur catégorie étaient récompensés.

24	01:05:54	V2M	4	CHAUDESAYGUES	Eric	10,93
35	01:08:16	V2M	9	VEYRIER	Regis	10,55
36	01:08:31	V1M	10	GOUCHIDA	Merzoug	10,51
44	01:11:03	V1M	13	BILLY	Hervé	10,13
78	01:16:42	V1M	23	DUBOST	Olivier	9,39
90	01:20:44	SEF	7	SERRE	Katia	8,92
92	01:20:44	V1F	2	GUILLAUME	Stéphanie	8,92
97	01:21:12	V1F	4	REARD	Katia	8,87
107	01:24:12	V2M	18	TIMOTEI	Alain	8,55
123	01:27:03	V1F	10	PROUVEZE	Peggy	8,27
201	01:51:13	V1F	28	FRAISSE	Christine	6,47



Résultats complets en cliquant sur [Trail des escargots 12 km 2016](#)

[Photos sur notre site](#)

### ✓ 16<sup>ème</sup> Ronde des bois de CLAUSSONNE

#### ○ 7,5 km (123 classés)

Très beau résultat de Céline notre seule représentante sur cette distance . Elle termine 2<sup>ème</sup> du scratch féminin

27	00:39:15	1 M1F	2 F	BOY	Céline	11,47
----	----------	-------	-----	-----	--------	-------

#### ○ 13km (145 classés)

Fabrice et Bernard rentrent dans les 40 premiers

15	00:59:02	M1M	8	BOY	Fabrice	13,22
39	01:06:39	M2M	7	GOUDET	Bernard	11,70

Résultats complets en cliquant sur [Meynes 2016](#)

### ✓ 29<sup>ème</sup> traversée des Dentelles - GIGONDAS

Une équipe Bipède s'était déplacée à GIGONDAS »pour la Traversée des dentelles. Globalement la course s'est avérée beaucoup moins festive que ce que l'on a pu connaître il y a une quinzaine d'année !

Beaucoup moins de monde la veille des épreuves sur la très belle place de Gigondas pour la pasta party avec une animation... quasi inexistante !!!

Heureusement la manade Bipèdes de la Vaunage avec ses splendides « vachettes » était là. Elle a souvent suscité la surprise et des bravos car nos coureurs étaient les seuls à porter un déguisement.

Décidément les années se suivent et (malheureusement !) ne se ressemblent pas.

3 distances au menu :

#### ● 10km (344 classés)

Course de « manade » pour nos coureurs

0306	01:34:40	M2M	33	BASTID	Frédéric	6.34
0307	01:34:41	M2M	34	BRES	Pascal	6.34
0308	01:34:42	M2F	16	LEGRAND	Véronique	6.34
0309	01:34:43	M2M	35	BORDE	J.Jacques	6.33
0310	01:34:43	M1F	35	BRES	Magalie	6.33
0311	01:34:43	M2M	36	FIDRY	Eric	6.33
0312	01:34:44	M2M	37	BASTID	Frederic	6.33
0313	01:34:44	M1M	60	TROPIN	Jean-Marc	6.33
0314	01:34:45	M1F	36	PRADEILLES	Jasmine	6.33



#### ● 21km ( 468 classés)

Seul Cédric s'est lancé sur le 21. Il termine dans les 40 premiers. Bravo !

37	01:41:51	SEM	14	BALTHAZARD	Cedric	12.37
----	----------	-----	----	------------	--------	-------



Résultats complets des 3 distances en cliquant sur [dentelles Gigondas 2016](#)

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

- ✓ [2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> Trail du MONT AIGOUAL - L'ESPEROU](#) – 03/07 – (37km/ 9h15 et 15/9h45
- ✓ [LA GALOPAPE DU MEJEAN - LATTES](#) – (34) – 03/07 – (7 et 12km) – 9h30

### Courses à venir :

- ✓ [Intégrale de Riquet – MARSEILLAN /TOULOUSE](#) – (34) – 05/07 – (243km) aussi en 60 et 120km – 11h00
- ✓ [les 5 km d'ALES CENTRE](#) — 08/07 - (5km) voir plaquette - voiture à gagner au tirage au sort -
- ✓ [6<sup>ème</sup> DUO NOCTURNE DE LA VALLEE DE L'EURE](#) – 08/07 - (13km) – 21h30
- ✓ [33<sup>ème</sup> TOUR DU MIRANDON - PEYREMALE](#) – 10/07 (12,6km) – 9h30
- ✓ [36<sup>ème</sup> COURSE PEDESTRE JACQUES MANDON - SAINT-AMBROIX](#) – 14/07 - (11,5km) – 9h30
- ✓ [TRIATHLON DE CODOLET](#) – 14/07 – sprint ind
- ✓ [3<sup>ème</sup> CORRIDA PEDESTRE - VERGEZE](#) – 15/07 - (5 et 10 km) – 20h00/21h00
- ✓ [6<sup>ème</sup> CHEMIN DE BABEL - PONTEILS ET BRESIS](#) – 17/07 – (12km) – 10h00
- ✓ [LES ELEPHANTS D'HANNIBAL - VIC LA GARDIOLE](#) –(34) 23/07 (7et 11km) – 19h00
- ✓ [2<sup>ème</sup> CROSS TRIATHLON DE LANGOGNE NAUSSAC](#) - (Distances S et M) – 7h00
- ✓ [44<sup>ème</sup> MARVEJOLS-MENDE](#) – (48) - 24/07 – (22,4 km) – 9h00
- ✓ [5<sup>ème</sup> FOULEE DES BERGES DU GARDON](#) – 29/07 - (5 et 10,6km) – 19h45

### Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

L'été est là, un petit tour s'impose chez nos partenaires de la Rue des Rolliers (bâtiments à gauche à l'entrée de Caveirac)

Faites-vous connaître.



**ESPACE PISCINE**

Traitement de l'eau  
Filtration  
Produits  
Accessoires  
Installations  
Pièces détachées  
Kit piscines  
Couverture  
Robots  
Sécurité  
SPA

1 rue des Rolliers 30820 CAVEIRAC  
**04 66 20 25 71**



**PRÊT A PORTER**  
**ZEM STORE**

L' ARCHE DE LA VAUNAGE  
1 Rue des Rolliers  
30820 CAVEIRAC  
[www.zemstore.fr](http://www.zemstore.fr)

à CAVEIRAC

Collection Homme-Femme-Enfant  
au meilleur prix .

Tel. 04 66 75 32 46 / Mail. [contact@zemstore.fr](mailto:contact@zemstore.fr)



**Tatiana** Spa  
Bien-être  
INSTITUT DE BEAUTE

Le Perron de la Vaunage  
7, rue des Rolliers  
30820 Caveirac  
[www.tatiana-institut.fr](http://www.tatiana-institut.fr)  
☎ 04 66 75 14 96

**MARY COHR**