



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**Lettre N°45
4 juillet 2016**

Entraînements : Durant le mois de juillet, les entraînements du soir auront lieu à 19h00

✚ **Mardi 5 juillet: attention départ des écoles**

19h00 – LANGLADE - Sortie en garrigue à partir des écoles de Langlade - direction BERNIS - . tourner en haut de la côte – attention aux travaux de voirie en cours - 4 groupes de niveau..

✚ **Mercredi 6 juillet : attention à l'heure**

7h30 – CAVEIRAC : Parking des chasseurs pour une sortie d'1h30 environ avec Sandrine. **Reco tout ou partie du 11km de la ST ROCH**

✚ **Jeudi 7 juillet : 2 possibilités**

19h00 : 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

19h00 : ST DIONISY : Parking CASINO – Echauffement et séance de fractionné en ligne sur le stade.

Infos club :

- **Poste de Bénévoles ST ROCH. Vérifiez sur les docs en pièce jointe si votre réponse a bien été prise en compte.** Si vous n'êtes pas inscrit(e) ou si vous n'avez pas confirmé et que vous souhaitez donner un coup de main le samedi 27 août après-midi, envoyez un mail en faisant « répondre ».
Certains sont en attente de placement Confirmation vous sera demandé mi- août
- **Renouvellement de l'adhésion** : si vous ne l'avez pas encore fait **pensez à nous répondre**
 - Je renouvelle pour 2016/2017
 - Je ne renouvelle pas pour 2016/2017

Pensez aussi au renouvellement de votre certif pour la rentrée de septembre

Résultats des courses du week-end

➤ **14^{ème} Trail de l'Aigoual**

○ **14km (332 classées)**

Une quinzaine de nos coureurs s'étaient donnés rendez-vous à l'Aigoual sur le 14km. Fred termine le mieux classé d'entre eux. Estelle monte sur la 3^{ème} marche du podium féminin.

On note aussi le retour de Tifenn absente depuis quelques mois des compétitions

50	01:17:19	V1M	12	STEUER	Frédéric	11.64
68	01:20:09	V2M	16	CODOU	Thierry	11.23
81	01:21:39	V1F	2	RIBE	Estelle	11.02
89	01:22:34	V1M	26	GUERRE	Cyril	10.90



98	01:23:11	V2M	20	TIMOTEI	Alain	10.82
181	01:31:32	SEF	10	LEMARTELOT	Tifenn	9.83
205	01:35:43	V2F	5	GOUVERNENT	Patricia	9.40
219	01:37:10	V2F	9	ARAUJO	Béa	9.26
224	01:38:03	SEF	15	ALLEGRE	Elodie	9.18
243	01:41:01	V1F	19	PROUVEZE	Peggy	8.91
244	01:41:02	V1M	58	PROUVEZE	Jean-Marc	8.91
267	01:45:56	V1F	24	TRESSIERES	Corinne	8.50
268	01:45:57	V1F	25	COURTIEU	Sophie	8.49
321	02:00:04	SEM	71	ALLEGRE	Jérémy	7.50

Patricia, Peggy, Béa, Alain, Sophie, Estelle et Corinne avant le départ

Résultats complets sur des : [14 KM Trail de L'AIGOUAL 2016](#)

○ **37 km (227 classés)**

Sur le long, nos coureurs se classent tous dans les 100 premiers. Franck a été le plus rapide.

35	03:29:29	V1M	12	PHILIBERT	Franck	10.60
40	03:32:53	SEM	18	CODOU	Benjamin	10.43
62	03:39:30	V1M	26	GARCIA	Fredéric	10.11
86	03:52:38	V1M	35	ROUSSILLON	Stéphane	9.54

Résultats complets des : [37 km Trail de L'AIGOUAL 2016](#)

- **LA GALOPAPE DU MEJEAN - LATTES – (34) –**
 - **11,4 km (190 classés)**

Résultats complets des [6,8km de la Galopade MEJEAN 2016](#)

- **6,8km (146 classés)**

58	00:33:18	V2M	11	BORIE	Christian	12,252
----	----------	-----	----	-------	-----------	--------

Résultats complets des [6,8km de la Galopade MEJEAN 2016](#)

✓ **KILIAN'S CLASSIK - FONT ROMEU**

Résultats complets de la [Kilian's Classik 2016](#)

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

- [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^{ème} DUO NOCTURNE DE LA VALLEE DE L'EURE](#) – 08/07 - (13km) – 21h30
- [33^{ème} TOUR DU MIRANDON - PEYREMALE](#) – 10/07 (12,6km) – 9h30
- [12^{ème} Foulées J.H Fabre – SERIGNAN DU COMTAT](#) - (5km Orange) – - 09/07-(12km) – 18h00

Courses à venir :

- [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
- **Course Pédestre - CARDET** –02/ 08- - (8km) – 19h00
- **7ème Les pieds dans L'eau - GRUISSAN** –(11)- 04/ 08 – (8,2km) – 19h30
- **Le Paradis des Cigales - Parc de Bessilles - MONTAGNAC** – (34) - 07/ 08 – (10km) – 9h00
- **24ème Sentiers des Bouzèdes - GENOLHAC** – 07/ 08 - (11,7km) - 9h30
- **Corrida Pédestre de MAUGUIO** – (34) -12/ 08 – (6,6km) – 20h00
- **18ème Corrida de la Mirondela - PEZENAS** – (34) - 14/ 08 - (7,440km) – 21h30
- **13ème Foulées des Garrigues - MEJANNES LE CLAP** – - 21/ 08 – (10km)
- **La Ronde Nuit - LA GRANDE MOTTE** – (34) - 25/ 08 – (6,6km) 21h00
- **3ème Course Nature Saint Roch - CAVEIRAC** - 27/08 – 11 et 16km) – 17h30
-

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

Pour le jardin plantes et outillage rendez-vous chez nos partenaires. Faites-vous connaitre.

