



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**Lettre N°46
11 juillet 2016**

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

✚ **Mardi 12 juillet: attention départ du stade**

19h00 – LANGLADE - Sortie en garrigue à partir du stade de Langlade - prendre en haut de la côte direction NAGES - . PUIS AU STOP prendre à droite le chemin des Lauzières – 4 groupes de niveau..

✚ **Mercredi 13 juillet :**

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

✚ **Jeudi 14 juillet : attention absence de Pierrick et JP**

8h30 : CAVEIRAC Voie Verte : Compte tenu de nombreuses absences de cadres dues au jour férié ou aux congés d'été, nous ne sommes pas en mesure de proposer de sortie structurée ce jeudi.

Charge à ceux qui veulent courir de se retrouver au lieu indiqué et d'organiser sur place les groupes et les parcours à effectuer.

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 demandée 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 certifi pour la rentrée de septembre

Résultats des courses du week-end

➤ **6^{ème} Duo Nocturne d'UZES – (143 équipes classés)**

Lors de cette avant dernière manche du challenge 2016, Franck et Sandra confortent leur 2ème place au général. Par contre Julie et son co équipier descendent provisoirement du podium.

A noter que c'est Wilfried MISKO (futur Bipède) et son coéquipier qui ont remporté la manche

20	01:05:24.03	EQMIX	4	PHILIBERT Franck	PHILIBERT Sandra
40	01:11:47.91	EQMIX	8	NAUROY Christophe	BOUCAU Julie

Résultats complets [du Duo nocturne UZES 2016](#)

➤ **5km d'ALES CENTRE (559)**

Beaucoup de monde pour cette nouvelle épreuve en ville. Hugo termine 3ème Junior

78	00:18:23.2	V2H	13	CHAUDESAYGUES	Eric	15,3
79	00:18:24.3	V1H	17	GOUCHIDA	Merzoug	15,3
142	00:20:06.4	JUH	3	CHAUDESAYGUES	Hugo	14,0

Résultats complets sur des : [5 km d'ALES Centre 2016](#)

➤ **Tour du Mirandon PEYREMALE –**

- 12,6km (88 classés)

Résultats complets des [Tour du Mirandon 2016](#)

➤ **12ème Foulées J.H Fabre – SERIGNAN DU COMTAT**

- 12km (254 classés)

Résultats complets des [Foulées de SERIGNAN 2016](#)

➤ **19ème édition de la « Serre-Che Luc Alphand (cyclo)**

Dimanche s'est déroulée cette épreuve d'une distance de 108 km.

Au menu 2000 m de dénivelé positif, avec la côte de Champcella et le mythique col d'Izoard et sa « Casse déserte ».

Parmi les coureurs figurait Michel LELUT - longtemps « Bipède » et coach des séances de fractionné en hiver – aujourd'hui reconverti au vélo avec brio

Il termine 43^{ème} de l'épreuve et 4^{ème} V3 A fond le Michel !!!

53	03:43:16	V3H	4°	LELUT	Michel	27,14km/h
----	----------	-----	----	-------	--------	-----------

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

- [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 BABETH - PONTEILS ET BRESIS – 17/07 – \(12km\) – 10h00](#)

Courses à venir :

- [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 Mirondele - 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



Lagon
Le pressing écologique

Centre Commercial l'Arche de la Vaunage
30820 Caveirac
04 66 81 92 60



**ENDURANCE
SHOP**

3 Avenue Jean Prouvé, 30900 Nîmes



Le Chèvre Bio aux
saveurs des Garrigues

Producteurs Fermiers de Pélardons des Garrigues
Mas des Genets - Bernis (30) pelardons.com

Retrouvez-nous sur les marchés : Grau du roi Grande motte
Nîmes Montpellier Lattes Bernis