



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**Lettre N°46
18 juillet 2016**

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

✚ **Mardi 19 juillet: attention départ du stade**

19h00 – LANGLADE - Sortie en garrigue à partir des écoles de Langlade - prendre en haut de la côte à gauche NAGES - . - 3 groupes de niveau en fonction des présents

✚ **Mercredi 20 juillet : attention à l'heure**

7h30 – CAVEIRAC : Parking des chasseurs pour une sortie d'1h00 ou plus avec Sandrine.

✚ **Jeudi 21 juillet :**

19h00 : BOISSIERES Haut – Rdv sortie BOISSIERES - direction UCHAUD (en haut de la côte après l'arrêt de car)

Résultats des courses du week-end

➤ Trail des Passerelles - MONTEYNARD - (38)

Estelle et Dominique avaient décidé de prendre de la hauteur ce week-end en participant à la 5^{ème} édition du trail des Passerelles dans l'Isère.

Au menu, 65 km (3400m dénivelé+) pour la première avec notamment l'ascension du **Sénépy** (1769m) et la traversée des passerelles himalayennes avant la montée finale.

37km (2200m dénivelé +) pour la seconde.

Podium pour les 2 ! Un grand bravo à nos traileuses !

- La grande course : 65km (265 classés)

98	10:53:12	V1F	2	RIBE	Estelle
----	----------	-----	---	------	---------

- Le trail des passerelles : 39km (846 classés)

201	05:38:31	V2F	2	APFFEL	Dominique
-----	----------	-----	---	--------	-----------

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

➤ Chemin de babeth - Ponteil et Brésis

Seulement 63 coureurs de classés et pas de Bipèdes sur la course

Résultats complets en cliquant sur : [Chemin de Babeth 2016](#)

➤ Course pédestre Jacques MANDON – ST AMBROIX – (14/07)

- 11,5km (198 classés)

La concurrence est rude chez les V4 puisque Michel ne peut faire mieux que 4^{ème} !

145	01:01:27	V4H	4	MENA	Michel	11.229
-----	----------	-----	---	------	--------	--------

Résultats complets en cliquant sur : [course ST AMBROIX 2016](#)

Courses du week-end prochain ()

- [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

Courses à venir :

- [5^{ème} FOULEE DES BERGES DU GARDON](#) – 29/07 - (5 et 10,6km) – 19h45
- [Course Pédestre - CARDET](#) –02/ 08- - (8km) – 19h00
- [7^{ème} 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
- [24^{ème} Sentiers des Bouzèdes - GENOLHAC](#) – 07/ 08 - (11,7km) - 9h30
- [Corrida Pédestre de MAUGUIO](#) – (34) -12/ 08 – (6,6km) – 20h00
- [18^{ème} Corrida de la Mirondela - PEZENAS](#) – (34) - 14/ 08 - (7,440km) – 21h30
- [13^{ème} Foulées des Garrigues - MEJANNES LE CLAP](#) – - 21/ 08 – (10km)
- [La Ronde Nuit - LA GRANDE MOTTE](#) – (34) - 25/ 08 – (6,6km) 21h00
- [3^{ème} Course Nature Saint Roch - CAVEIRAC](#) - 27/08 – 11 et 16km) – 17h30
-

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

