



Bonnes vacances

Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**Lettre N°49
1 août 2016**

Entraînements : Durant le mois d'août, les entraînements du soir auront lieu à 19h00

✚ **Mardi 2 août : attention départ des écoles**

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

✚ **Mercredi 3 août : attention à l'heure**

7h30 – CAVEIRAC : Parking des chasseurs - accès par le 1^{er} rd point d'entrée à Caveirac en venant de Nîmes - Tourner à droite (agence Calini) puis monter tout droit jusqu'en haut le chemin de la Bergerie (début de la partie en terre des Foulées du Château) – sortie en garrigue **1h00** ou plus avec Sandrine.

✚ **Jeudi 4 août :**

19h00 : BOISSIERES – Rdv sortie BOISSIERES direction UCHAUD - parking en haut de la côte après l'arrêt de bus face au chemin de Chastres - sortie garrigue 1h00

Vie du club :

- **Entraînements** : En cette période estivale, et en l'absence de plusieurs responsables, il est parfois difficile de constituer des groupes de niveau homogène et proposer des sorties plus variées.
- **St Roch de Caveirac : (27 août à 17h30)** nous rentrons dans la dernière ligne droite de la préparation. Début de semaine prochaine nous finaliserons les tableaux des bénévoles. Tous les postes ne sont pas pourvus à l'heure actuelle
Pour ceux qui veulent courir, inscrivez-vous sur : www.endurancechrono.com. Une reco pour les membres du club sera organisée un soir d'entraînement à venir
Rappel : le repas d'après course est offert coureurs (5€ aux accompagnants) .
Il est nécessaire de s'y inscrire en même temps que pour la course.
 - En septembre 2 dates à retenir :
 - 3 septembre - journée des associations
 - 24 septembre -assemblée générale de l'assos à 18h30 à ST DIONISY

● **Résultats des courses du week-end**

➤ **Foulées des Berges du Gardon - ALES**

Vendredi soir avait lieu la 5^{ème} édition de cette épreuve . 2 distances au menu et une arrivée sur la « plage » d'ALES. Pas de Bipèdes engagés.

5 km : 27 classés

Résultats complets en cliquant sur : [5,2 km Les berges du Gardon 2016](#)

10,7km : 148 classés

Résultats complets en cliquant sur : [10,7 km les berges du Gardon 2016](#)

Courses de la semaine du week-end prochain ()

- [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

Courses à venir :

- [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
- [4ème Eco Trail Camp Cigalois - MONOBLÉ](#) – 03/09 - (11km) – 20h45
- [4ème Eco Trail Camp Cigalois - MONOBLÉ](#) – 04/09 - (11/20/32km) – 9h00
- [29ème Foulées des Halles - VAUVERT](#) – 04/09 – (5 et 12km) – 9h00
- [Trail des Vendanges - SAINT BAUZILLE DE LA SYLVE](#) – (34) – 04/09 – (13,6 et 7,2 km) – 9h30
- [8ème Ronde des Vendanges - ST MAMERT DU GARD](#) – 10/09 – (11km) – 17h30
- [1er Trail Margeride - LE MALZIEU](#) – (48) – 10 /09 – (10 km semi noct) 20h00,14,40, 46km)
- [1er Trail Margeride - LE MALZIEU](#) – (48) –11/09 – (14,24, 46km) – 9h00/10h00
- [27ème Foulées de La Crapahute - SAINT-PAULET DE CAISSON](#) – 11/09 – (13,2km) – 9h30
- [Les Kilomètres de SAINT GELY DU FESC](#) – (34) - 11/09 – (8 et 15 km) – 10h00
- 1er Trail Du Lirac – 17/09 -
- 17ème Trail Cévenol - ANDUZE – 18/09 -
- Semi Marathon de TEYRAN - dpt34 – 18/09 -
- 2ème Running de CAISSARGUES – 18/09 -
-

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

