



Bonnes vacances !

Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

Lettre N°50
8 août 2016

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

✚ **Mardi 9 août : attention départ des écoles**

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

✚ **Mercredi 10 août : Pas de sortie en raison de l'absence de Sandrine**

✚ **Jeudi 11 août :**

19h00 : Calvisson – les trois moulins - Rdv Parking des écoles – voie verte - Entrée face Valdeyron - sortie garrigue 1h00

Vie du club :

- **St Roch de Caveirac : (27 août à 17h30) URGENT !**

- **Bénévoles** : les tableaux des bénévoles sont en PJ.

Si vous vous étiez porté « volontaire » avant les vacances, vérifiez votre affectation. S'il y a une erreur, une modification ou si vous avez été oublié (e), renvoyez un mail à lesbipedesdelavaunage@laposte.net.

Si vous n'aviez pas répondu et si vous êtes dispo pour tenir un poste, envoyez un mail à l'adresse ci-dessus. Ce serait bien de pouvoir boucler ce dossier cette semaine. (repas offert aux bénévoles qui s'y inscriront)

- **Participants** : 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 (info par mail demain)

Rappel : le repas d'après course est offert aux coureurs - au menu, rizzoto poulet saucisse - (5€ aux accompagnants) .

Il est nécessaire de s'y inscrire en même temps que pour la course.

- **3 septembre** journée des associations. Nous avons besoin là aussi d'adhérents pour tenir le stand (tranches d'1h) : Langlade - Caveirac – Clarensac (de 9h à 12h) – Calvisson (de 14 à 17h)

Si vous êtes dispo envoyez un mail à lesbipedesdelavaunage@laposte.net

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

➤ **Course des Vignes – CARDET**

Mardi soir avait lieu la 1^{ère} édition de cette épreuve remportée par Eric Argrinier chez les hommes et par l'angevine Alexandra GREFFULHE Pas de Bipèdes engagés.

8 km : 188 classés

Résultats complets en cliquant sur : [Course pédestre CARDET 2016](#)

➤ **24ème Sentiers des Bouzèdes - GENOLHAC -**

11,7km – (118 classés)

Résultats complets en cliquant sur : [sentier des Bouzedes 2016](#)

Courses de la semaine et du week-end prochain ()

- [Corrida Pédestre de MAUGUIO](#) – (34) -12/ 08 – (6,6km) – 20h00
- [18ème Corrida de la Mirondele - PEZENAS](#) – (34) - 14/ 08 - (7,440km) – 21h30

Courses à venir :

- [La ronde des Castor -VEBRON \(48\)](#) – 20 11km) – /08 – (17h30)
- [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 – semi nocturne (10km) – 20h00
- [1er Trail Margeride - LE MALZIEU](#) – (48) – 11/09 – 46km /9h00 – 24 km /10h00 – 14km/10h30
- [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 de Lirac](#) – 17/09 - (6,12,22km) – 17h00
- [17ème Trail Cévenol - ANDUZE](#) – 18/09 - (31km : 8h00 /19km : 8h30 / 9km : 9h00)
- Semi TEYRAN Marathon de - dpt34 – 18/09 -
- 2ème Running de CAISSARGUES – 18/09 -
-

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

