



Bonnes vacances !

Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**Lettre N°51
16 août 2016**

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

✚ **Mardi 17 août : attention départ du stade**

19h00 – LANGLADE - Sortie en garrigue à partir du stade de Langlade - prendre à droite en haut de la côte (route direction NAGES) . – Au STOP prendre à droite chemin de 3 ou 4 groupes de niveau en fonction des présents

✚ **Mercredi 18 août : Pas de sortie en raison de l'absence de Sandrine**

✚ **Jeudi 19 août :**

19h00 BOISSIERES –Sortie Village – Rte D'Uchaud RDV en haut de la côte après l'arrêt de car Face au chemin de Chastres

Vie du club : **attention : La Ronde de nuit la Gd Motte est Annulée !**

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

- **Bénévoles** : les tableaux définitifs des bénévoles avec les affectations des derniers qui se sont proposés en PJ. Si vous êtes sur ces listes (circuit ou arènes) vérifiez les infos.

Le repas d'après course vous est offert. Si vous voulez manger, il est **impératif de s'inscrire** en faisant « répondre » à ce mail pour avoir un ticket.

Il **manque toujours une ou deux personnes** dont celle pour faire la fermeture du 11 km (petit rythme) avec Anne BRETTE. Cette fermeture ne peut être faite par un vététiste compte tenu de la configuration du terrain.

Si vous êtes partant faites « répondre » à ce mail

Chaque bénévole « terrain » recevra **un mail individuel** avec la situation du poste et l'implémentation horaire de la mission.

- **Participants** : Pour ceux qui veulent courir, ne tardez pas à vous inscrire sur (www.endurancechrono.com) car le nombre de dossards est limité à **400**

Une dernière reco pour les membres du club sera organisée cette semaine (info par mail demain)

Le repas d'après course est offert aux coureurs - au menu, rizzoto poulet saucisse - (5€ accompagnants) . **Il est nécessaire de s'y inscrire en même temps que pour la course.**

- **Adhésion au club** : La cotisation (30€) est à verser (par chèque de préférence) A donner aux entraînements à Mireille ou Pierrick. Rappel AG de l'assos, le **24 septembre** à ST DIONISY
 - **Pour les anciens** : Pensez à nous faire parvenir un nouveau certificat médical (papier ou mail) pour l'année à venir . Signalez nous aussi les changements (adresse, Tel , mail)
 - **Pour les personnes voulant adhérer.** Celles qui nous ont contactés recevront cette semaine un mail avec la fiche d'adhésion à remplir. **Chèque 30€ et Certif obligatoire**
- **3 septembre** journée des associations. Nous avons besoin là aussi d'adhérents pour mettre en place et tenir le stand : Langlade - Caveirac — Calvisson (de 14 à 17h) et Clarensac le 4 septembre (de 9h à 12h) . Si vous êtes dispo envoyez un mail à lesbipedesdelavaunage@laposte.net

• Résultats des courses du week-end

➤ Corrida Pédestre de MAUGUIO -

- (6,6km) – 217 participants

Les CHAUDESAYGUES (père et fils) étaient au départ de cette épreuve remportée par un ancien vainqueur DES Foulées du Château , Guillaume CANOVAS. Podium pour Hugo 3^{ème} Junior

51	00:28:03.	V2M	10	CHAUDESAYGUES	Eric	14.2
105	00:31:32	JUM	3	CHAUDESAYGUES	Hugo	12.6

Résultats complets en cliquant sur : [Corrida pédestre MAUGUIO 2016](#)

➤ 18ème Corrida de la Mirondela - PEZENAS

- 7,440km

Pas de résultats encore communiqués.

Courses du week-end prochain

- [La ronde des Castor –VEBRON \(48\) – 20 11km\) – /08 – \(17h30\)](#)
- [13ème Foulées des Garrigues - MEJANNES LE CLAP -- 21/ 08 – \(10km\)](#)

Courses à venir :

21/08/2016 FOULEE DU GROZEAU Course à pied Malaucène

- [La ronde des Castor –VEBRON \(48\) – 20 11km\) – 20/08 – \(17h30\)](#)
- [Foulées du Grozeau – MALAUCENE – \(84\) - 21/08 – \(course nature 10,450 km\) – 9h 30](#)
- [13ème Foulées des Garrigues - MEJANNES LE CLAP -- 21/ 08 – \(10km\)](#)
- ~~[La Ronde Nuit – LA GRANDE MOTTE – \(34\) – 25/ 08 – \(6,6km\) 21h00](#)~~ **annulée**
- [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 Marathon de TEYRAN- dpt34 – 18/09 - \(8,4 et 21km \) – 9h30](#)
- [2ème Running de CAISSARGUES – 18/09 – \(5 et 10 km \) – 10h/10h15](#)

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

BOUCHERIE GOUVERNET
CHARCUTERIE MAISON

GOUVERNET ALAIN
ARTISAN BOUCHER



27 GRAND RUE
30420 CALVISSON

04/66/01/20/53

famgouv@orange.fr
www.boucheriegouvernetcalvisson



ESPACE SANTÉ
Matériel Médical

11 Chemin d'Azord
30980 SAINT DIONISY
Tel: 04 66 81 46 32
Fax: 04 66 81 53 12

542 avenue Clément Ader
30320 MARGUERITTES
Tel: 04 66 01 13 36
Fax: 04 66 01 13 93

Caveirac
immobilier 

6 route de NIMES
RESIDENCE ESPACE VAUNAGE

 04 66 81 33 65
06 19 58 23 86

Nouveau partenaire des Bipèdes