



Lettre d'information des Bipèdes de la Vauvage

**Lettre N°52
22 août 2016**

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

✚ **Mardi 23 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) . – Attention stationnement difficile en raison des travaux de voirie (3 ou 4 groupes de niveau en fonction des présents) - 1h environ dans les bois

✚ **Mercredi 24 août : Pas de sortie de Sandrine**

✚ **Jeudi 25 août :**

19h00 NAGES – RDV_Abribus à l'entrée de Nages (2^{ème} stop en venant de Langlade) **ou sortie NAGES** en venant de CALVISSON – Début du chemin de Chastres (3 ou 4 groupes de niveau en fonction des présents) - 1h environ dans les bois

➤ **Vie du club :**

• **St Roch de Caveirac : (27 août à 17h30) Nous y sommes !**

- **Bénévoles** : tous les bénévoles ont reçu les consignes pour samedi

Si problème, appelez le 06.10.14.40.82 – respectez bien l'horaire indiqué pour votre poste et n'oubliez pas de venir vous faire pointer au foyer DAYAN (voir F. BASTID et E. FIDRY) pour récupérer T shirt et tickets repas.

- **Mise en place tables et BANDEROLES sponsors.** Nous avons besoin de bras pour mettre en place les tables et chaises dans les arènes samedi matin et pour afficher les diverses banderoles. et ...dimanche matin pour tout ranger. Si vous êtes dispo, faites **»répondre** » à ce mail ou RDV 9H dans les arènes.

- **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** et la clôture des inscriptions est **jeudi 12h**.

L'inscription continuera sur place **s'il reste des dossards** mais il est préférable d'anticiper.

• **Adhésion au club**

☐ Les personnes qui nous ont contactés recevront demain un mail avec la fiche d'adhésion à remplir. Chèque 30€ (à l'ordre des BIPÉDES de la VAUNAGE) et Certif obligatoire.

☐ Pour les anciens : **attention presque tous les certifs vont être obsolètes d'ici 1 mois.**

➤ **AG de l'assos 24 septembre** Assemblée Générale. A la salle polyvalente de ST DIONISY Habituellement nous la faisons un vendredi soir mais des contraintes de réservation de salle nous obligent à la faire exceptionnellement un samedi soir (18h30). Apéritif offert par le club à l'issue de la réunion et repas froid (5€/p) après sur inscription (à venir).

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

➤ **Foulées des Garrigues MEJANNES LE CLAP –**

○ (10km) – 144 participants

Michel était notre seul représentant au départ de cette épreuve Il termine 3^{ème} V4

96	00:51:52	V4H	3	MENA	MICHEL	11,6
----	----------	-----	---	------	--------	------

Résultats complets en cliquant sur [Foulées MEJANNES LE CLAP 2016](#)

➤ **UT4M : Ultra trail des 4 massifs Vercors Oisans, Belledonne et Chartreuse**

Plusieurs distances au menu : l'UTM 40 (en réalité près de 50km) au choix dans chacun des massifs.

L'UTM 160 qui se déroule à travers les 4 massifs et l'utm Master100 (96km et 5500m de dénivelé +/-) dans le massif de Belledonne. C'est cette dernière que Frédéric GARCIA avait choisi. Un parcours avec des montées successives d'Uriage jusqu'à 2250m d'altitude, suivi d'une descente dans la vallée pour remonter à 2000m avant de descendre à Grenoble. Il termine 202^{ème} en un peu plus de 15h d'efforts ! Bravo !

- **UTMMASTER 100 / 362 classés**

202	15:14:28	V1H	73	GARCIA	Frédéric
-----	----------	-----	----	--------	----------

Résultats complets en cliquant sur [UTM160 2016](#)

➤ **19^{ème} Ronde des Castors à VEBRON (48)**

- **10 km – 166 classés** : Pas de bipèdes engagés.

Résultats complets en cliquant sur [Ronde des castors VEBRON 2016](#)

Courses du week-end prochain

- [3^{ème} Course Nature Saint Roch - CAVEIRAC - 27/08 – 11 et 16km\) – 17h30](#)

Courses à venir :

- [Foulées du Grozeau – MALAUCENE](#) – (84) - 21/08 – (course nature 10,450 km) – 9h 30
- [4^{ème} Eco Trail Camp Cigalois - MONOBLET](#) – 03/09 - (11km) – 20h45
- [4^{ème} Eco Trail Camp Cigalois - MONOBLET](#) – 04/09 - (11/20/32km) – 9h00
- [29^{ème} 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
- [8^{ème} 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
- [27^{ème} 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
- [17^{ème} Trail Cévenol - ANDUZE](#) – 18/09 - (31km : 8h00 /19km : 8h30 / 9km : 9h00)
- [Semi Marathon de TEYRAN](#)- dpt34 – 18/09 - (8,4 et 21km) – 9h30
- [2^{ème} Running de CAISSARGUES](#) – 18/09 – (5 et 10 km) – 10h/10h15

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

