



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

N° 5
28 septembre 2015

Entraînements :

Mardi 29 septembre

18h30 – LANGLADE – parking des écoles (en haut de la côte à gauche direction Bernis) – sortie 1h environ dans les bois

Mercredi 30 septembre

8h30 – CAVEIRAC - parking des chasseurs – début de la partie en terre des Foulées du Château - (rue qui monte à gauche des bâtiments en construction à l'entrée de Caveirac) - sortie 1h 30 environ (possibilité de couper).

Jeudi 1 octobre

18h30 – ST DIONISY – parking CASINO sortie 1h en garrigue sur une partie du duo de nuit

18h30 – ST DIONISY - Rdv parking casino pour échauffement et séance fractionné en ligne au stade de St Dio (1h environ)

Assemblée générale 2015 : salle comble à Caveirac



Une affluence record pour cette 9^{ème} assemblée générale. Plus de 130 randonneurs et coureurs ont vu défiler en un peu plus d'une heure toute une année d'activité du club. Moment privilégié où sont mis en avant les performances de chacun mais également le travail accompli pour le fonctionnement de l'assos et l'organisation des épreuves phares que sont les foulées du château en hiver et la St Roch en été.

Une fois l'exposé de Pierrick terminé les votes des bilans effectués, on est passé à la partie festive.

D'abord en remerciant tous ceux qui au fil des semaines encadrent un groupe lors des entraînements. Sandrine « coach nature » et Mickael « boss du frac » se sont vus offrir par le club un t-shirt à leur nom et portant leur « spécialité »

Ensuite tout le monde a pu « refaire les courses » autour du verre de l'amitié et pour ceux qui s'étaient inscrits s'attabler autour du buffet froid. Une belle soirée

Course du week-end :

➤ 26ème duo des Lavagnes – MONTPEYROUX (18km)

Vini, vidi, vicci : Elle sont venues, elles ont vu (couru), elles ont vaincu



On prend les mêmes et on recommence. J'aurai pu laisser la photo de la semaine dernière.

Plutôt que d'aller à Caissargues (où elles auraient pu gagner) elles ont choisi l'Hérault et le duo des Lavagnes. Pas de course de nuit cette fois, mais une épreuve contre la montre (départs de 20s en 20s). Marjorie et Estelle ont donc rajouté cette épreuve à leur palmarès

Etaient présents aussi dominique et Jean (4^{ème} duo mixte V1) et Tiffen et son compagnon

32	01:40:02	V1F	1	JANAS Marjorie	RIBE Estelle	10,796
59	01:50:22	V1X	4	APFFEL Dominique	PAGNIEZ Jean	9,786
73	01:54:50	SEX	15	LE MARTELOT Tifenn	DESENFANT Eric	9,405

Résultats complets en cliquant sur [DUO DES LAVAGNES 2015](#)

➤ Running de Caissargues – 27/09 – (4,5 et 10,5kms)

Malgré une grosse concurrence ce week-end, cette course, pour sa 1^{ère} édition a connu un gros succès Près de 500 coureurs se sont élancé ensemble sur l'une des 2 distances proposées.

- 10,5kms

19	00:41:43	V2M	2	TESCARI	Thierry	15.1
23	00:42:09	V3M	1	LOUVRIEE	Max	14.95
30	00:43:53	V1M	7	MAYANOBE	St2phane	14.35
34	00:44:11	V2M	6	VANGREVELYNGHE	Christophe	14.25
43	00:45:19	V2M	7	VEYRIER	Regis	13.90
52	00:46:06	V1M	17	COLOMINA	Philippe	13.66
69	00:47:43	V1M	22	DAYOT	Bernard	13.20
74	00:48:26	V1M	25	PORTANIER	Jean	13.00
82	00:49:08	V1M	29	PRADEILLES	Stephane	12.82
119	00:51:28	V1M	44	GUERRE	Cyril	12.24
120	00:51:31	V1M	45	DUBOST	Olivier	12.22
135	00:52:36	SEF	4	MACCIO	Laurie	11.97
147	00:53:18	V4M	2	MENA	Michel	11.81
150	00:53:27	V1F	5	GOUVERNET	Patricia	11.78
163	00:54:16	SEF	9	GUERRE	Ingrid	11.60
190	00:55:36	SEF	11	PORTANIER	Sandrine	11.33
209	00:57:13	V1F	10	TRESSIERES	Corinne	11.01
210	00:57:18	V2F	6	TRAZIC	Anne	10.99
239	01:00:22	V3F	3	BOSQUIER	Mireille	10.43
296	01:06:43	V1F	23	MAYANOBE	Stéphanie	9.44
298	01:07:22	V2F	13	SIMOTHE	Isabelle	9.35

21 Bipèdes au départ 4 podiums à l'arrivée. Le club classe 4 coureurs dans les 40 premiers. Thierry a démontré qu'il était aussi à l'aise sur le court que sur le long. Quant à Max, à 15 jours de son périple en Martinique pour les France de semi-marathon, il a démontré, même sur un type de parcours qu'il n'affectionne guère, qu'il était en forme.

Laurie a fini en tête de nos féminines. Dommage pour elle, pas de sénior au scratch et surtout les 3 concurrentes qui la précèdent sont à moins d'une minute !



Eric Max et Vincent au départ

- **4,5kms**

Très belle course de FAUSTINE qui termine 2^{ème} du scratch tout près de Josy NOUIS.

Chez les hommes Eric et Vincent se classent 2^{ème} et 3^{ème} en V2 mais sur cette distance on ne récompense que le 1^{er} /catégorie

Quant à Loïc et Maxime, ils ont couru pour accompagner d'autres coureurs ce qui explique un temps sans rapport avec leurs performances habituelles

10	00:18:16	V2M	3	CHAUDSAYGUES	ERIC	14.78
14	00:18:50	V2M	3	TOLMOS	VINCENT	14.34
29	00:21:31	CAF	1	BORIE	FAUSTINE	12.55
33	00:22:32	CAM	31	CHAUDSAYGUES	HUGO	11.99
52	00:25:50	CAF	3	BIBIA	MALAURIE	10.46
75	00:28:18	V1F	9	DAMOUR	NATHALIE	9.54
78	00:28:58	V1F	10	BORIE	CATHY	9.33
128	00:34:35	SEM	63	BENEZET	LOIC	7.81
142	00:36:54	V1M	70	GOY	MAXIME	7.32



Attention : Le club a été récompensé comme ayant le plus grand nombre de participants.

Il nous a été donné **5 paniers gourmands**. Nous avons décidé de les attribuer **par tirage au sort (qui aura lieu mardi à l'entraînement)** parmi nos coureurs **qui ont participé et qui n'ont pas été récompensés**.

Bien évidemment, si vous êtes parmi les gagnants et absent mardi, le panier vous sera remis ultérieurement.

Reste à trouver la main innocente !!!

- Les résultats complets en cliquant sur [« RUNNING CAISSARGAIS 2015 »](#)
- Photos en cliquant sur [« PHOTOS Caissargues 2015 »](#)

- **Gambade ST Roman - Beaucaire (samedi)**

Comme à Caissargues, un peu plus de 500 coureurs sur l'ensemble des 2 courses. Mais les Bipèdes n'étaient pas là. Seules Sandra sur le 12,8km et Julie sur le 5,8 qui couraient toutes les 2 sous les couleurs d'Atlé Nîmes 30 étaient présentes. Avec succès d'ailleurs, puisqu'elles montent sur le podium en V1 sur leur course respective.

12,8km

88	01:04:48	V1F	3	PHILIBERT	Sandra	11.85
----	----------	-----	---	-----------	--------	-------

5,8 km

35	00:27:50	V1F	1	BOUCAU	Julie	12.50
----	----------	-----	---	--------	-------	-------

Tous les résultats en cliquant sur : [Gambade ST ROMAN 2015](#)

- **10 km de la cité des Papes - AVIGNON**

Près de 1000 coureurs à Avignon pour cette épreuve qui servait de support du Championnat Inter-Ligues des 10 km Jeunes

134	00:38:29	V1M	23	PHILIBERT	Franck	15,59
333	00:45:21	V2M	19	BORIE	Christian	13,23
512	00:50:35	JUF	25	HARDY	Clara	11,86
536	00:51:14	V2F	8	MICHONNEAU	Sylviane	11,71

Résultats complets en cliquant sur [10 Kms AVIGNON 2015](#)

Résultats d'autres courses en cliquant sur : [TEMPS COURSE](#)

Adhésions 2015/2016

- N'oubliez pas **chèque 30 €** et **certif** (y compris pour ceux qui ne font pas de course pour l'instant)

Courses du week-end ; il y a encore le choix !!!

- [La nocturne DE NIMES – 02/10 – \(5km\) – 9h30](#)

- [10^{ème} foulées du Vidourle – MARSILLARGUES](#) - 03/10 - (5 et 10km) - 16h00
- [8^{ème} voie verte rotarienne - CALVISSON](#) – 03/10 – (5 et 10km) - 10h00
- [8ème voie verte rotarienne - CALVISSON](#) – 03 et 04/10 – (5/10km /run génération)
- [2ème les duchesses d'UZES](#) - 03/10 - (7km) – 14h30
- [Les Foulées du Vidourle - MARSILLARGUES](#) – (34) – 03/10- (9,850km) – 16h00
- 28ème Foulées de Balaruc - BALARUC LES BAINS –(34) – 04/10 – (4,6 – 13,2 km) - 10h15

Courses à venir

- [10ème Foulées de la Montagnette - RIBAUTE LES TAVERNES](#) – 10/10 – (10,4km) – 16h15
- [7ème course des sources - VENEJAN](#) – 11/10 - (11,3km) – 10h00
- [Foulées Castelnaudviennes - CASTELNAU LE LEZ](#)- (34) – 11/10 – (5 et 12 km) – 9h45
- [5ème Courir pour Sarah - PONT DU GARD](#) – 11/10 – (11km) – 10h00
- [12^{ème} Trail du Pont du Gard – LEDENON](#) - 11/10 – (17 et 35km)
- [2ème Foulées Suménoises- SUMENE](#) – 18/10 – (10km) – 10h00
- [8ème course la Zontienne - NIMES](#)- 18/10 – (5 et 10km) – 10h00
- [10 km de MONTPELLIER](#) – (34) – 18/10 – (10km) – 10h00
- [5ème Traversée des Vendanges - LES ANGLÉS](#) – 18/10 - (course à pied + vélo solo ou relais)
- [Les Foulées des Grands Vins du pic st loup - LE TRIADOU](#) – (34) – 24/10 – (12km) – 16h00
- [6ème Foulées Aubaisiennes - AUBAIS](#) – 25/10 – (5,450 et 10,38 km) – 9h45
- [MARSEILLE - CASSIS](#) – (13) – 25 /10 - (20km) – 9h30
- [7ème Foulées St Privadienne - ST PRIVAT DES VIEUX](#) – 25/10 – (10,850km) – 9h30

//

[Calendrier des courses en PACA](#) / [Calendrier des courses drome](#) / [calendrier en Languedoc Roussillon](#)

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

ESPACE
Aubade
SANITAIRE • CARRELAGE • CHAUFFAGE
COMTAT ET ALLARDET - Z.I. SAINT CESAIRE - NIMES

Tatiana
Spa
Bien-être
INSTITUT DE BEAUTE
Le Perron de la Vaunage
7, rue des Rolliers
30820 Caveirac
www.tatiana-institut.fr
☎ 04 66 75 14 96

BestDrive
Agence de CAVEIRAC
CC de La Vaunage - Rte de NÎMES