



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**N° 6**  
**5 octobre 2015**

## **Entraînements : la nuit tombe vite, pensez à vous équiper de frontales !**

### **Mardi 6 octobre**

**18h15 : ST COME ET MARUEJOLS /** Parking sur le plateau de St Côme à l'intersection avec le DFCI des parapentes (sortie proposé par Bernard GOUDET 1h environ)

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

### **Mercredi 7 octobre**

**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 une petite heure environ en raison du trail du Pt du Gard dimanche.

### **Jeudi 8 octobre**

**18h30 – CALVISON** parking écoles (Entrée face VALDEYRON) sortie 1h en garrigue

**18h30 – ST DIONISY -** Parking Casino pour échauffement et séance fractionné en ligne au stade de St Dio (1h environ)

## **Infos club :**

- **A.G.** : Le compte rendu détaillé de la réunion vous a été envoyé par mail ce matin
- **Adresse mail des coureurs** : Vous trouverez en PJ un fichier avec les adresses mails de tous les coureurs et leur commune de résidence afin de les contacter si vous le souhaitez vous. **Je vous invite à le conserver en l'enregistrant sur votre ordinateur.**
- **Certificats médicaux** : je rappelle que **même si vous ne faites pas de course**, vous devez **fournir rapidement à l'association** un certificat médical vous permettant la pratique de la course à pied. Pensez à l'envoyer soit par mail soit nous le fournir par papier (nous vous renverrons une copie par mail à conserver).
- **Equipement club** :
  - Le club offre aux nouveaux adhérents un maillot bleu ½ manche pour l'entraînement ou mettre sous le débardeur course. **Si vous ne l'avez pas, demandez le lors des entraînements.**
  - Pour ceux qui font des courses le club offre la 1<sup>ère</sup> année un débardeur course aux couleurs (orange et bleu) du club. Le demander aussi.
  - Le club met **en vente** des équipements complémentaires - blousons ½ manche – short... (voir lettre précédente) – Si vous souhaitez commander, **envoyez rapidement un mail** afin que ça ne pénalise pas ceux qui l'on fait. On est obligé de grouper les demandes.
  - Frontale : nécessaire pour le confort course en hiver . Bon rapport qualité prix chez décathlon (19.95€ / 80 lumens) ou en baudrier

## Course du week-end :

### ➤ Nocturne de Nîmes : La foule des grands soirs. Marjorie 3<sup>ème</sup> F !

2 500 concurrents, dont une majorité de féminines, ont pris part à la 2e édition de cette course de 5 km qui s'est déroulée ce vendredi soir dans les rues de Nîmes. Si les premiers ont pu en découdre normalement ceux qui se sont trouvés dans l'énorme peloton ont suivi le flot ou des connaissances car le but était aussi de courir pour une bonne



Sylvianne

cause . Ce qui explique parfois des classements peu en rapport avec les possibilités de chacun. Sans sa partenaire des duos , Marjorie a montré sa pointe de vitesse et terminée 3ème du scratch féminin. Chapeau ! Bravo aussi à nos jeunes :Faustine, Anthony, Marianne toujours au rendez-vous, et Valentine classée avec les hommes mais qui est en réalité 3<sup>ème</sup> CAF. A noter le retour d'A. SMOUTS à la compétition après son opération de la hanche.

N'oubliez pas, lors de vos inscriptions futures d'inscrire « **LES BIPEDES DE LA VAUNAGE** » dans la rubrique « **club** ». Ca nous

facilite la collecte des résultats surtout sur des courses avec autant de monde. **(plus de la moitié ne l'ont pas marqué).**

19	00:18:15	00:18:15	V1M	5	PHILIBERT	Franck
64	00:19:34	00:19:32	V2M	5	CHAUDSAYGUES	Eric
70	00:19:44	00:19:39	V1M	21	ROUSSILLON	Stephane
75	00:19:50	00:19:50	V1M	22	PIERRE	Franck
79	00:19:54	00:19:48	V2M	6	VANGREVELYNGHE	Christophe
85	00:20:06	00:20:06	CAM	3	CARBONELL	Anthony
105	00:20:35	00:20:34	V1F	2	JANAS	Marjorie
106	00:20:35	00:20:22	V2M	9	TIMOTEI	Alain
119	00:20:43	00:20:42	V1M	30	FALZON	Eric
141	00:21:07	00:20:29	SEM	69	MALIS	Fabien
147	00:21:12	00:21:09	SEM	72	LAPIERRE	Cyril
155	00:21:24	00:20:59	V2M	16	BORDE	j, Jacues
160	00:21:29	00:21:24	V1F	4	PHILIBERT	Sandra
162	00:21:30	00:21:20	SEM	76	MORALES	Florent
186	00:21:52	00:21:18	V1M	44	CHARMASSON	Michel
188	00:21:53	00:21:34	V1M	45	DAYOT	Bernard
200	00:22:02	00:22:00	V2M	18	BORIE	Christian
215	00:22:14	00:22:08	SEF	7	BOUCAU	Julie
218	00:22:19	00:22:19	ESF	3	DAMOUR	Marianne
220	00:22:19	00:21:23	ESM	11	BORDE	Sébastien
224	00:22:25	00:22:00	V2M	21	CARRAT	Thierry
225	00:22:25	00:21:29	CAF	2	BORIE	Faustine
263	00:23:02	00:22:56	V2F	4	MICHONNEAU	Sylviane
297	00:23:29	00:23:16	V2M	28	SMOUTS	Alain
328	00:23:57	00:23:57	CAF	3	DAMOUR	Valentine
367	00:24:29	00:24:24	V1F	10	COURTIEU	Sophie
382	00:24:41	00:22:09	V1M	73	RATZEL	Laurent
407	00:24:57	00:24:51	V1F	13	TRESSIERES	Corine
432	00:25:17	00:25:06	CAM	14	CHAUDSAUGUES	Hugo



Anthony



440	00:25:22	00:22:41	V1M	85	GOY	Maxime
504	00:26:04	00:25:51	CAF	6	BIBIA	Malaurie
576	00:26:50	00:25:02	V1F	25	GOUVERNET	Patricia
651	00:27:29	00:27:06	SEF	53	MARTIN	Jennifer
693	00:27:49	00:25:39	V1M	134	MANDIN	J. Michel
739	00:28:10	00:25:23	V1M	138	CABROL	Gilles
795	00:28:37	00:28:19	SEF	79	ROURE	Marjorie
892	00:29:31	00:29:31	SEF	97	SAVARIAU	Claire
927	00:29:57	00:29:33	V1F	67	PRADES	Christelle
1001	00:30:27	00:30:08	V2F	34	MAYO	Nathalie
1011	00:30:32	00:27:11	SEF	130	LELOUP	Elodie
1094	00:31:12	00:29:04	V1F	89	BORIE	Cathy
1252	00:32:14	00:30:06	V1F	118	MANDIN	Valérie
1257	00:32:15	00:30:07	V1F	120	DAMOUR	Nathalie
1446	00:33:45	00:31:11	V2F	74	BAILLOUD	Nathalie
1453	00:33:47	00:31:11	V2F	75	ANCETTE	Martine
1455	00:33:48	00:31:13	V1F	154	CABROL	Valérie
1457	00:33:48	00:31:13	V2F	76	SIMOTHEE	Isabelle

Résultats complets en cliquant sur [Nocturne de Nîmes 2015](#)

### ➤ **Les duchesses d'Uzès (samedi)**

Les courses au profit de la recherche ou de l'aide post-opératoire se multiplient en ce mois d'octobre. C'est le cas des « Duchesses s'Uzès (pas exclusivement réservée aux femmes). Pas servie par les conditions météo, elle n'a réuni qu'un peu plus de 60 coureurs.

Résultats complets en cliquant sur : [Les duchesses d'Uzès 2015](#)

### ➤ **Trail de Porquerolles (25kms)**

Retour de Dominique APFFEL sur le challenge des trails courts de Provence avec une belle 3<sup>ème</sup> place en V2. Rappelons qu'avant ce trail et une absence « estivale » elle était 5<sup>ème</sup> du scratch général et 1<sup>ère</sup> V2.

75	02:56:57	V2F	3	APFFEL	Dominique
----	----------	-----	---	--------	-----------

Résultats complets en cliquant sur : [trail de Porquerolles 2015](#)

Classement [challenge trails de Provence 2015](#)

### ➤ **Les foulées de Balaruc (34) (dimanche)**

Près de 500 coureurs sur l'ensemble des 2 distances. Public essentiellement de l'Hérault. A noter la victoire, sur le 4,5km de Corinne GAYRAUD double vainqueur Féminin des courses de Caveirac, en 2014

Tous les résultats en cliquant sur : [Les foulées de Balaruc 2015](#)

### ➤ **Les foulées de Marsillargues (34) (samedi)**

Là aussi l'alerte en cours n'a pas incité les coureurs à sortir. Moins de 100 coureurs sur l'ensemble des 2 distances. Bravo aux courageux !!

Tous les résultats en cliquant sur : [les foulées du vidourles 2015](#)

## **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 !!!**

- [10ème Foulées de la Montagnette - RIBAUTE LES TAVERNES](#) – 10/10 – (10,4km) – 16h15
- [7ème course des sources - VENEJAN](#) – 11/10 - (11,3km) – 10h00
- [Foulées Castelnaubiennes - CASTELNAU LE LEZ-](#) (34) – 11/10 – (5 et 12 km) – 9h45
- [5ème Courir pour Sarah - PONT DU GARD](#) – 11/10 – (11km) – 10h00
- [12<sup>ème</sup> Trail du Pont du Gard – LEDENON](#) - 11/10 – (17 et 35km)

## Courses à venir

- [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

**OPTIQUE DE LA VAUNAGE**  
L'opticien de la Vaunage CAVEIRAC - 04 66 81 99 99  
Dior DOUCE & GABBANA PRADA MARC JACOBS ...

**MOTOCULTURA**  
MATÉRIELS PARCS & JARDINS  
RÉPARATION - ENTRETIEN  
VENTE NEUF & OCCASION - LOCATION  
- TOUTES MARQUES -  
Parking TROPIC PLANTES - Route de Nîmes à Caveirac  
Tél. 04 66 27 21 85

**AXA** réinventons / notre métier  
Guillaume SARTRE  
Agent général d'assurance  
**Agence AXA Caveirac**  
7 rue des Rolliers - 04 66 81 91 67