



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

**N° 7**  
**12 octobre 2015**

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

### **Mardi 12 octobre**

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

### **Mercredi 13 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 14 octobre**

**18h30 – BOISSIERES** parking en haut de la côte Rte d'UCHAUD (face chemin de Chartre) 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 :**

- **Re : Adresse mail des coureurs** : Quelques erreurs s'étaient glissées dans le fichier précédent. On vous le renvoie A conserver
- **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** : URGENT ACHAT une première commande va être passée ½ manche – short... (voir lettre précédente) – Si vous souhaitez commander, envoyez rapidement un mail. Pensez aussi au coupe vent ASICS bien utile l'hiver. (taille à essayer aux entraînements).  
Le club offre aux nouveaux adhérents un maillot bleu ½ manche pour l'entraînement. **Si vous ne l'avez pas, demandez-les lors des entraînements.** Pour lez débardeurs « course » voir Pierrick.
- **Cryothérapie** : la société Cryopole (traitement par le froid sec du corps en entier) vient d'ouvrir une antenne à Nîmes. Elle propose aux coureurs du club qui désirent essayer une remise de 20% au sur les tarifs des cures ou de la séance unitaire. La séance dure entre 2 et 3 minutes.  
Pour tout renseignement, appelez Laurent SCHNEIDER qui l'a testé (et approuvé !) après sa participation au Grand Raid de Camargue.06 21 07 10 55.
- **La zontienne** : La liste définitive des inscrites par le club est en PJ. Les dossards peuvent être retirés le samedi chez endurance shop. **Il manque à Anne TESCARI responsable de l'organisation de la course quelques bénévoles pour sécuriser le nouveau parcours. Si vous pouvez l'aider, appelez-la au**

06 72 14 08 74

## Course du week-end



### Courir avec Sarah – le Pt du Gard – 11km - Estelle 3ème F

A nouveau près de 500 participants au départ. L'an dernier on avait frôlé l'annulation, le gardon étant sorti de son lit suite aux fortes pluies. Cette année rien de tel et c'est sous un soleil quasi printanier, au milieu de nombreux touristes étrangers, un peu étonnés, que les coureurs ont traversé le Pt du Gard dans les 2 sens.

Estelle qui avait fait le matin une sortie avec le club était néanmoins au départ et surtout 3<sup>ème</sup> Féminine l'arrivée. Elle termine en compagnie de J. Paul PORTANIER à quelques encablures de la 2<sup>ème</sup>.

Patricia contrainte à l'abandon sur blessure et Maryline étaient nos autres représentants

56	00:54:04	V1F	1	3F	RIBE	Estelle	12.21
57	00:54:04	V1M	14	54M	PORTANIER	J. Paul	12.21
340	01:14:39	SEF	45	114F	GARCIA	Maryline	8.84

Résultats complets en cliquant sur [Courir avec Sarah 2015](#)

### ➤ 10<sup>ème</sup> Foulées de la Montagnette - Ribaute les Tavernes - 10,380 (samedi)

180 coureurs au départ avec la famille ROCHER (7<sup>ème</sup> de leur catégorie respective) et Michel MENA qui termine 3<sup>ème</sup> V4.

12	00:43:45	V1M	7	ROCHER	Cedric	14,235
24	00:46:51	SEM	7	ROCHER	Jeremie	13,293
114	00:58:53	V4M	3	MENA	Michel	10,577

Résultats complets en cliquant sur : [RIBAUTE LES TAVERNES 2015](#)

### ➤ 12<sup>ème</sup> Trail du Pt du Gard - LEDENON - (dimanche) 17 et 34 km

Toutes les conditions étaient réunies pour faire de cette avant dernière manche du challenge des trails 2015, une belle réussite. Il n'a pas plu cette fois ! Un temps splendide, beaucoup de coureurs, (ce qui a d'ailleurs occasionné une attente très longue pour le retrait des dossards suivi d'un départ de ....randonneurs pour bon nombre d'entre eux) et une belle représentation « Bipède »

Pas moins de 31 au départ (Emily et Vincent étaient forfaits de dernière heure) et 3 podiums

#### • 17 kms trail court

Sandra 7<sup>ème</sup> du scratch féminin conforte sa place de leader du challenge des trails courts et monte sur le podium en V1 F (1<sup>ère</sup> par le non cumul) en compagnie de Stéphanie (3<sup>ème</sup>). Cette dernière, si tout se passe bien à l'hivernatrail devrait s'imposer au final sans sa catégorie. A noter la participation à cette épreuve de Sabine qui s'en est fort bien tiré.

Chez les hommes ils sont 10 dans les 100 premiers. Si Franck semble inabordable, Florent sur sa lancée de la préparation du grand raid a devancé Fabrice. Quant à Christophe, il termine au pied du podium V2

Fait exceptionnel, les classements ont été publiés par sexe ! Bravo à toutes et tous !

#### Féminines

7	01:36:40	3	V1F	PHILIBERT	Sandra
17	01:50:07	5	V1F	BALLESTEROS	Stéphanie
48	02:06:36	8	V2F	BASTID	Sandrine
49	02:06:37	19	V1F	MEMBRIVES	Valérie
79	02:23:07	31	SEF	AGULHON	Sabine

#### Hommes

18	01:21:34	8	V1M	PHILIBERT	Franck
22	01:23:49	11	V1M	AUGER	Florent
26	01:25:16	14	V1M	BOY	Fabrice
48	01:30:29	23	SEM	CARRETERO	Sylvain

57	01:31:46	22	V1M	STEUER	Frédéric
58	01:31:46	4	V2M	VANGREVELYNGHE	Christophe
63	01:32:32	24	V1M	MAS	Stéphane
75	01:34:50	9	V2M	CHAUDSAYGUES	Eric
81	01:36:03	30	V1M	ROUSSILLON	Stéphane
84	01:36:25	32	V1M	VERHULST	Vincent
105	01:38:37	41	V1M	PIERRE	Franck
106	01:39:21	42	V1M	BILLY	Herve
110	01:40:19	13	V2M	VEYRIER	Régis
131	01:43:08	20	V2M	CARRAT	Thierry
147	01:44:20	51	V1M	GOUCHIDA	Merzoug
149	01:44:24	67	SEM	LAPIERRE	Cyril
158	01:45:06	53	V1M	FIDRY	Eric
181	01:49:33	62	V1M	GOY	Maxime
191	01:51:48	88	SEM	MORALES	Florent
204	01:52:32	29	V2M	SMOUTS	Alain
295	02:12:32	46	V2M	CHAUDSAYGUES	Olivier
309	02:29:29	140	SEM	ALLEGRE	Jeremy

- **37kms – trail long**

Beaucoup moins de coureurs de chez nous sur le 35 et une très belle 2<sup>ème</sup> place en V2 pour Thierry

12	03:10:17	2	V2M	TESCARI	Thierry
57	03:46:33	16	V1M	MORIN	Michael
107	04:20:32	12	V2M	BORIE	Christian



Tous les résultats en cliquant sur : [Trail du Pt du Gard 2015](#)

➤ **IRON Man d'Hawaï**

Pierre s'y était préparé depuis des mois. Il termine 857<sup>ème</sup> sur 2150 coureurs classés (plus de 250 abandons) en en peu moins de 11h. Chapeau ! Au menu : natation : 3,8 km – vélo : 180,2km et pour finir un marathon sous la chaleur habituelle de l'endroit !

Cl	Nom	Prénom	Natation	Vélo	Marathon	Temps total
857	GUILLAUME	Pierre	01:15:24	05: 22:51	04:03:18	10: 50:18

Tous les résultats en cliquant sur : [iron man Hawaï 2015](#)

## Adhésions 2015/2016

Un certain nombre d'entre vous n'a pas encore versé les 30€ de l'adhésion ni fourni le certificat médical obligatoire. Leur restitution au compte goutte nous oblige à multiplier les opérations bancaires et administratives. Il serait souhaitable que d'ici la fin du mois toutes ces opérations soient terminées avant que le travail pour la course des Foulées de Caveirac commence.

## Foulées du Château de Caveirac 2015

Les flyers pour la course des Foulées de janvier sont disponibles. Si vous souhaitez en mettre sur votre lieu de travail ou en distribuer (ou poser sur les tables) sur les courses où vous allez, demandez-en à Pierrick ou JP

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

- [2ème Foulées Suménoises- SUMENE](#) – 18/10 – (10km) – 10h00
- [8ème course la Zontienne - NIMES](#)- 18/10 – (5 et 10km) – 10h00 (liste des participantes en pj)
- [10 km de MONTPELLIER](#) – (34) – 18/10 – (10km) – 10h00

- [5ème Traversée des Vendanges - LES ANGLES](#) – 18/10 - (couse à pied + vélo solo ou relais)
- [Les Foulées des Grands Vins du pic st loup - LE TRIADOU](#) – (34) – 24/10 – (12km) – 16h00

## Courses à venir

- [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
- [21ème Foulées d'automne - SAINT JEAN DE MARUEJOLS](#) – 1/11 - (10km) – 10h00
- 41ème Cross de la Saussice - ST JEAN DU GARD – 1/11 – tts catg 10h15
- [33ème Foulées de la Biche - SAINT GILLES](#) - 01/11 – (10km) – 10h00
- [Le tiers de marathon c'est à LAVERUNE-](#) (34) – 4/11 – (14,065km)
- [les Foulées de l'éolienne - CLAPIERS](#) – (34) 7/11 – (8 et 14kms) 15h30
- [28ème foulées du GRAND-ALES](#) – 8/11 - 5km/9H50 et 10km/10h15
- 4ème Mecatrail d'Ales - ST MARTIN DE VALGALGUES – 15 /11
- 12ème Cross Country de va Ville De NIMES – 15/11
- Les foulées d'automne - SAINT JEAN DE VEDAS – (34) – 15/11
- ôtour de la Charbonnière - SAINT LAURENT D'AIGOUZE – **course payée par le club** - 15/11
- Trophée Vetathlon des 3 C - ST SERIES – (34)
- 20ème Foulée des Clairettes - BELLEGARDE – 22/11
- 8ème Cross de VERGEZE – 22/11
- 14ème Foulées des Vignerons du Castellans - ROCHEFORT DU GARD – 22/11 -

//

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

## Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service



**CRYOPÔLE**  
PLAISIR | PERFORMANCE | SOIN

480 avenue Saint André de Codols  
Bâtiment l'Odyssee  
30 900 Nîmes - 04 66 29 41 0

**LABOTEC**

Dépannage Télévision - Vente  
Pose antenne terrestre & satellite

Agrée bisTV



Tél. 04 66 81 37 12 120, rue de la cave coopérat  
06 23 06 90 46 Claren

cheverdille

Restaurant  
Caveirac