



Lettre d'information des Bipèdes de la Vannage

N° 8
19 octobre 2015

Entraînements : derniers entraînements en garrigue avant le changement d'heure !

Pensez à prendre votre frontale pour éviter de rentrer dans le noir.

Mardi 20 octobre

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

Mercredi 21 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

Jeudi 22 octobre

- 18h30 – NAGES** 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 :

- Une quarantaine de coureurs ne sont pas encore à jour de leur cotisation et certifs**
Cela fait bientôt 2 mois que la saison 2015/2016 a commencé. Alors un petit effort ...
Si vous ne venez pas aux entraînements essayez de faire passer vos documents par un membre du club
- Equipement club :** URGENT la commande des maillots est passée . En fin de semaine, on passera celle des coupe vent-asics. Si vous en voulez (32€) envoyez un mail car ensuite il faudra attendre la suivante. On ne peut en commander à la pièce.

Course du week-end

- **La zontienne – NIMES (5 et 10 km) –** Malgré un temps menaçant, la course s'est déroulée quasiment sans pluie (sauf sur la fin du 10km). Les rares averses avaient quand même rendu le terrain très glissant par endroit. Pas de problème pour nos féminines qui s'étaient inscrites et qui se sont en majorité classées dans la première moitié des épreuves.



- **5km**

9^{ème} place au scratch mais de podium pour Marianne qui termine 2^{ème} ESP à ...8 " de la 1^{ère}.

Comme à Caissargues, il y a trois semaines, Faustine BORIE a remporté la catégorie cadette. A noter un retour à la compétition qui nous fait chaud au cœur, celui d'Alexia qui termine sur les talons de Faustine. Première course sous nos couleurs pour Mindy et Sandra qui en appellera

d'autres. Bravo aussi pour Nathalie et Cathy qui prouvent qu'elles peuvent aisément monter sur le 10km.

9	00:23:09	ESP	2	DAMOUR	Marianne	12.96
12	00:23:32	CAF	2	BORIE	Faustine	12.75
13	00:23:36	SEF	4	PAGES	Alexia	12.72
30	00:26:59	V2F	3	LELUT	Cathy	11.12
46	00:28:23	CAF	6	BIBIA	Malaurie	10.57
60	00:29:16	V1F	21	DAMOUR	Nathalie	10.26
61	00:29:16	V1F	22	BORIE	Cathy	10.25
80	00:30:10	V1F	30	CABANIS	Anne	9.95
85	00:30:23	V1F	31	FRAISSE	Christine	9.88
94	00:30:35	SEF	27	MUSSARD	Sandra	9.81
134	00:31:44	V2F	16	BAILLOUD	Nathalie	9.46
135	00:31:44	V2F	17	SIMOTHE	Isabelle	9.46
155	00:32:20	SEF	49	SINGLARD	Mindy	9.28
171	00:33:02	V1F	53	GUIRAUD GARCIA	Laurence	9.09
219	00:34:21	SEF	70	KYRO	Emilie	8.73
251	00:35:33	V1F	79	CABROL	Valerie	8.44
252	00:35:33	MIF	9	CABROL	Elisa	8.4

Résultats complets en cliquant sur : [la zontienne 5 kms 2015](#)

- **10km**

Belle perf pour Sandra aussi à l'aise sur le goudron plat qu'en trail. Dommage, il n'y avait pas de V1 au scratch ce qui la prive d'un podium.

C'est tout bon par contre pour Claudine qui a couru en compagnie de Sylvianne. Cette dernière retrouve un peu des couleurs (malgré le temps) après quelques perfs en dedans.

Première course sous nos couleurs aussi pour les deux sœurs, Claire et Laure ainsi que pour Carole .

7	00:42:50	V1F	2	PHILIBERT	Sandra	14.01
13	00:45:29	V3F	2	PELTIER	Claudine	13.19
14	00:45:29	V2F	3	MICHONNEAU	Sylvianne	13.19
26	00:47:08	V1F	12	BLAIS	Christelle	12.73
54	00:50:13	V2F	9	TRAZIC	A. Marie	11.95
62	00:51:25	V2F	24	CHABAUD	Maryse	11.67
65	00:51:37	V1F	25	SAVARIAU	Laure	11.63
66	00:51:38	SEF	4	PORTANIER	Sandrine	11.62
79	00:53:03	V3F	43	BOSQUIER	Mireille	11.31
105	00:56:06	SEF	50	SAVARIAU	Claire	10.70
136	00:58:19	V1F	58	DESVAUX	Corinne	10.29

148	00:59:22	SEF	58	NEVERS	Christelle	10.11
149	00:59:22	SEF	59	NEVERS -PELLEGRINO	Carole	10.11

Résultats complets en cliquant sur : [la zontienne 10 kms 2015](#)

➤ **2ème Foulées Suménoises- SUMENE – (10km)**

Décidément les filles ont été plus courageuses que le hommes cz week-end, un peu plus de 100 coureurs seulement mais de bipèdes.

Résultats complets en cliquant sur : [Sumène 2015](#)

➤ **10 km de MONTPELLIER**

Un peu plus de 1300 coureurs au départ . Parmi eux Gilles qui termine dans le top 50 à plus de 16,5km/h et Christain régulier autour de 13km/h

44	35:44:00	V1M	9	CHALIER	Gilles	16.7
361	46:01:00	V2M	28	BORIE	Christian	13

Résultats Complets / [10KM DE Montpellier 2015](#)

➤ **Trail des Calades – ST JEAN DE CUCULES -** *Et ça continue encore et encore...c'est pas le début d'accord, 'accord...*

Insatiable Estelle 4^{ème} au scratch F, 1^{ère} V1F d'une épreuve très technique que la pluie avait rendue encore plus difficile mais qu'elle a adorée.

66	01:50:03 9	V1 F	1	RIBE	Estelle	9.00
----	------------	------	---	------	---------	------

Tous les résultats en cliquant sur : [Trail des Calades 2015](#)

➤ **Semi marathon de Porte Vacchio**

Petite escapade corse pour 7 de nos coureurs au semi-marathon de Porto-Vecchio. Parcours menant les coureurs du port de commerce de Porto-Vecchio en direction des plages de Palombaggia avec quelques belles montées avant la descente finale. Béa semble a avoir eu un problème.avec un temps inhabituel pour elle

148	01:49:17	V1M	25	TIMOTEI	Alain	11.53
194	01:54:00	V2M	55	DAYOT	Bernard	11.05
449	02:19:17	V1F	52	GOUVERNENT	Patricia	9.05
450	02:19:19	V1F	53	TRESSIERES	Corinne	9.04
463	02:22:38	V2F	56	COURTIEU	Sophie	8.83
486	02:29:31	V2F	40	SERAPHIMIDES	Brigitte	8.43
500	03:00:09	V2F	58	ARAUJO	Béa	6.99



Tous les résultats en cliquant sur : [Semi-marathon de Porto Vecchio 2015](#)



➤ **Marathon d'AMSTERDAM** :

Alexandre et Tatiana ont bouclé leur 1^{er} Marathon en moins de 4h30. Bravo !

13741	GARCIA	Alexandre	4:27:15
13742	GARCIA	Tatiana	4:27:15

- **23^{ème} Foulées de BOURGES :** La famille SCHNEIDER en villégiature dans le Berry en a profité pour participer aux 10 km de BOURGES , bouclés en un peu plus de 52'

399	00:52:52	V1F	15	TARDY-SCHNEIDER	Sophie	11.24
401	00:52:53	V2M	53	SCHNEIDER	Laurent	11.34



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 :

- [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 (belle course que nous avons payée l'an dernier sur un parcours essentiellement nature)
- [MARSEILLE - CASSIS](#) – (13) – 25 /10 - (20km) – 9h30
- [7ème Foulées St Privadienne - ST PRIVAT DES VIEUX](#) – 25/10 – (10,850km) – 9h30

Courses à venir

- [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 Castellas - 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



