



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vainage

**N° 9**  
**26 octobre 2015**

## Entraînements :

Attention : changement de lieux et d'horaires

### ✚ Mardi 27 octobre

**18h00 – CAVEIRAC** - Parking Adeline Massip (à droite derrière la mairie en venant de Nîmes) -  
Echauffement dans le village puis séance de fractionné en côte

**18h30 – CAVEIRAC** – Parking Adeline Massip (derrière la mairie) - Echauffement dans le village puis séance  
de fractionné en côte OU **footing d'1h dans la plaine (frontale obligatoire)** .

### ✚ Mercredi 28 octobre ATTENTION au lieu !

**8h30 – CAVEIRAC** - PARKING DES CHASSEURS (en haut à gauche ch. de la bergerie) En raison des conditions  
météo annoncées **pas de reco 2<sup>ème</sup>** partie de l'hivernatril – sortie 1h environ sur Caveirac

### ✚ Jeudi 29 octobre

**18h00 – ST DIONISY** : - Parking Casino pour échauffement et séance fractionné en ligne au stade de St Dio (1h  
environ

**18h30 – ST DIONISY** : - Parking Casino pour échauffement et séance fractionné en ligne au stade de St Dio (1h  
environ OU **footing sur la voie verte (frontale obligatoire)** .

## Infos club :

passer vos documents par un membre du club

- **Equipement club** : la commande **des coupe vent-asics va être passée mardi matin** . Si vous en voulez (32€) envoyez un mail car ensuite il faudra attendre la suivante. On ne peut en commander à la pièce.
- **Foulées du château** : 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
- Fred STEUER vend une paire de Salomon Citytrail Sense Pro Verte/Blanche.  
Prix commerce environ 80€, vendue 50€ avec semelle Sorbothane Full Strike. Poids 230g, foulée universelle, drop 6mm. Taille 43 1/3. - Servies 2 fois (pour tests) – si vous êtes intéressé envoyez un mail à fredsteuer@free.fr

## Course du week-end

- **Les foulées aubaisienne – AUBAIS (5t 10,380 km)**

¼ d'heure de retard pour le départ des courses. En cause l'afflux, de coureurs venant s'inscrire à la dernière minute. Cela a permis d'avoir deux jolis pelotons.

**5kms :** Retour gagnant pour Ludovic PAGES (mari d'Alexia) absent depuis pas mal de temps des parcours . Il a largement dominé cette distance même si la fin a été plus laborieuse. Quant à Alexia qu'on avait revu aussi à la Zontienne, elle termine 2<sup>ème</sup> du scratch féminin. Bravo à tous les deux

«2 » **le chiffre du jour :** Après Alexia 2<sup>ème</sup> du scratch mais récompensée comme 1<sup>ère</sup> Senior, Faustine, Sophie et Béa terminent 2<sup>ème</sup> mais non récompensées. Rageant pour Béa qui ne monte pas sur le podium pour ...6 secondes.

34	00:22:33	V1M	7	COLOMINA	Philippe	13.942
48	00:24:29	SEF	2	PAGES	Alexia	13.19
52	00:24:50	V2M	4	BOSC	Philippe	12.660
62	00:25:20	CAF	2	BORIE	Faustine	12.411
82	00:27:04	V2F	2	ARAUJO	Béa	11.616
83	00:27:07	V1F	2	COURTIEU	Sophie	11.594
93	00:27:58	SE	3	PORTANIER	Sandrine	11.242

Résultats complets des / [Foulées aubaisiennes 5km](#)

**10,380 km :** Parti à bloc Adil EL HADAFE a remporté une nouvelle victoire en laissant son dauphin à plus de 3mn. Pas mal de Bipèdes au départ. Cette fois-ci les hommes étaient présents en nombre. La meilleure perf revient à Laurent néo bipèdes juste devant Florent 4ème V1. A noter que 6 coureurs du club se trouvent dans les 50 premiers. Michel s'impose en V4.

Chez les filles Nelly pour sa 1<sup>ère</sup> course sous nos couleurs devance Mireille  
*J'en profiter pour rappeler aux coureurs qui terminent dans les premiers de leur catégorie de vérifier s'il n'y a pas de coureurs au scratch de la même catégorie. Cela peut les faire monter sur le podium par l'application de la règle du non cumul des récompenses. Pensez aussi de bien inscrire sur votre bulletin à la rubrique club : **les bipèdes de la vaunage***

12	00:42:22	SEM	7	GARCIA	Laurent	14,7
13	00:42:53	V1M	4	AUGER	Florent	14,52
16	00:44:01	SEM	8	CARRETERO	Sylvain	14,15
24	00:44:42	V1M	7	ROUSSILLON	Stéphane	13,93
34	00:45:19	V2M	5	VANGREVELYNGHE	Chris.	13,74
42	00:45:57	SEM	19	CODOU	Grégoire	13,55
60	00:47:04	V1M	20	PIERRE	Franck	13,23
68	00:47:39	V2M	12	VEYRIER	Régis	13,07
79	00:48:41	V2M	13	CODOU	Thierry	12,79
83	00:49:14	V1M	30	PORTANIER	J. Paul	12,65
92	00:49:52	V2M	15	GOUDET	Bernard	12,49
112	00:50:54	V1M	36	FIDRY	Eric	12,24
129	00:51:30	SEM	48	GARCIA	Alexandre	12,09
144	00:53:00	V2M	24	SMOUTS	Alain	11,75
164	00:55:15	V4M	1	MENA	Michel	11,27
254	01:02:40	SEF	17	SARTRE	Nelly	9,94
259	01:03:18	V3F	5	BOSQUIER	Mireille	9,84



FLORENT AUGER

Résultats complets en cliquant sur : [Foulées aubaisiennes 2015 : 10km](#)



sur la fin. Il est toujours là le fameux mur des 30kms !!!

✓ **Marathon d'AMSTERDAM :** Pour Tatiana et Alexandre GARCIA , arrivée à l'olympique stadium d'Amsterdam, grosse ambiance, fatigués mais la ligne est franchie au terme de 4h27 d'effort

✓ **Marathon de Toulouse** Tiffen LE MARTHELOTS'est frottée à la distance à Toulouse. Moins de 4h00 et quelques difficultés

## ✓ Festival des Templiers

Plusieurs distances sur cette épreuve du Tarn.

- **GRAND TRAIL DES TEMPLIERS** – 75 km et 3000 m. La cause noir sert de terrain de jeu pour un parcours qui présente tous les 20kms une forte descente suivie d'une grosse montée Richard faisait partie des 2230 qui se sont élancés à un peu plus de 5h du matin.

85	13:34:49	V2 H	1068	MANZI	Richard
----	----------	------	------	-------	---------

- **LA TEMPLIERE** Un peu plus de 400 participantes et encore une belle perf pour Sandra 7<sup>ème</sup> du scratch et 1<sup>ère</sup> V1

7	13:34:49	V1F	1	PHILIBERT	Sandra
---	----------	-----	---	-----------	--------

- **LA VO2 TRAIL** – 17 km et 600 m +. Parcours au flanc des Causses où on est tout de suite dans le bain avec une très grosse montée au bout de 2km. Elodie y était (850 participants)

632	02:30:40	SEF	109	ALLEGRE	Elodie
-----	----------	-----	-----	---------	--------

- **MARATHON DU LARZAC** – 36 km et 1600 m +Là aussi le peloton est vite trié par la grosse côte du départ Jérémy y était

298	06:37:40	SEH	298	ALLEGRE	Jérémy
-----	----------	-----	-----	---------	--------

## Résultats Complets / [FESTIVAL DES TEMPLIERS 2015](#)

- ✓ **MARSEILLE- CASSIS** : il y avait (à notre connaissance), Merzoug

3666	01:43:15	V1M		GOUCHIDA	Merzoug	11,39
------	----------	-----	--	----------	---------	-------

## Courses du week-end :

- [1<sup>ère</sup> manche du 21<sup>ème</sup> Vétatlon des 3C- CONGENIES](#) – 01/11 – 10h00
- [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

## Courses à venir

- [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 (17 et 32 km) – 9h00/9h30
- [12ème Cross Country de va Ville De NIMES](#) – 15/11 (7,3km OPEN) - 11h30 - ttes cats 10h00
- [Les foulées d'automne - SAINT JEAN DE VEDAS](#) – (34) – 15/11 (7 et 12 km) -10h00/10h15
- [ôtour de la Charbonnière - SAINT LAURENT D'AIGOUZE](#) – **course payée par le club** - 15/11 (14,2km ind ou relzais) – 10h00
- [Trophée Vetathlon des 3 C - ST SERIES](#) – (34) – 10h00
- [20ème Foulée des Clairettes - BELLEGARDE](#) – 22/11 – (10,530) – 10h00
- [8ème Cross de VERGEZE](#) – 22/11 - 10h00
- [14ème Foulées des Vignerons du Castellas - ROCHEFORT DU GARD](#) – 22/11 – (10,500) 10h00

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

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



**CAISSE D'ÉPARGNE**  
LANGUEDOC-ROUSSILLON

Perron de la vaunage

30820 CAVEIRAC

04.66.02.96.27



DECORATION

OBJETS  
ORIGINAUX  
LUMINAIRES  
ACCESSOIRES  
ÉCODESIGN  
MOBILIERS  
CADEAUX

arloto

r rolliers  
30820 Caveirac

04 66 37 18 89



**PRÊT A PORTER**  
**ZEM**  
STORE

L' ARCHE DE LA VAUNAGE  
1 Rue des Rolliers  
30820 CAVEIRAC  
[www.zemstore.fr](http://www.zemstore.fr)

à CAVEIRAC

Collection Homme-Femme-Enfant  
au meilleur prix .

Tel. 04 66 75 32 46 / Mail. [contact@zemstore.fr](mailto:contact@zemstore.fr)

