



# Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

**N° 11**  
**9 novembre 2015**

## **Entraînements :**

**Attention : changement de lieux et d'horaires**

En raison du jour férié l'entraînement du mardi est supprimé et remplacé par une sortie en garrigue mercredi

### **✚ Mercredi 11 novembre : ATTENTION au lieu !**

**9h00 - LANGLADE - parking des écoles** (en haut à gauche de la route via BERNIS ) sortie 1h environ ou plus si affinité

**9H00 - CLARENSAC - parking du cimetière** – sortie trailers sous la conduite de Laure

### **✚ Jeudi 12 novembre**

**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 :**

- **Foulées du château** : Les inscriptions à la course sont ouvertes. 2 possibilités :
  - Vous inscrire via le site: [www.tourpedestredecaveirac.com](http://www.tourpedestredecaveirac.com). Rubrique « je m'inscris »
  - Vous inscrire par mail à [lesbipedesdelavaunage@laposte.net](mailto:lesbipedesdelavaunage@laposte.net) et nous donner un chèque de 9€ puisque nous avons votre certif.
- **Bénévoles** : En PJ les deux listes de bénévoles avec les réponses déjà parvenues. (en jaune)
  - Si vous étiez bénévole l'an dernier et que vous n'avez pas encore répondu (Oui/Non) essayez de la faire rapidement
  - Si vous ne l'étiez pas et que vous souhaitez donner un coup de main envoyez un message en faisant « répondre » Donnez votre préférence (circuit/mairie)
  - Course de la Tour Carbonière. La liste des inscrits via le club a été diffusée dans le message de vendredi. Conseil : N'oubliez pas d'avoir dans votre sac une copie de votre certif au cas où il y aurait eu un problème de transmission

## **Course du week-end**

### **➤ ALES (5 et 10, km)**

#### **10 km :**

Près de 650 participants et une course très relevée et pas de cavalier seul (sauf peut-être le vainqueur) puisque le 12 premiers sont à plus de 18km/h et que les 30 suivants dont Gilles se retrouvent en 2mn de temps.

Clara rate le podium en junior pour 6 petites secondes quant à Marjorie....

41	00:35:09	M1H	14	CHALIER	Gilles	17,07
82	00:37:24	M1H	26	PHILIBERT	Franck	16,04
319	00:46:39	M2F	8	MICHONNEAU	Sylviane	12,86
372	00:48:16	M2H	45	SMOUTS	Alain	12,43
386	00:48:42	JUF	4	HARDY	Clara	12,32
408	00:49:31	M4M	5	MENA	Michel	12.02

Résultats complets en cliquant sur : [Foulées du gardon ALES 2015 : 10 kms](#)

### 5kms :

La moitié moins de participants sur cette distance. Faustine qui était notre seule représentante sur la course étreigne avec brio sa nouvelle catégorie. Rageant aussi, la vainqueur de la catégorie termine 2 places devant elle et à seulement 7 petites secondes !

91	00:22:42	JUF	2	BORIE	Faustine	13,22
----	----------	-----	---	-------	----------	-------

Résultats complets en cliquant sur : [Foulées du gardon ALES 2015 : 5kms](#)

- ✓ **Foulées de l'éolienne - CLAPIERS** : Pas mal de monde pour cette épreuve disputée par un temps toujours magnifique avec 2 distances au programme (8 et 14km)

Sandra originaire de ce village était au départ du 8km. Elle termine 4<sup>ème</sup> féminine et remporte sa catégorie.

40	00:37:11	M1F	3	PHILIBERT	Sandra	12,909
----	----------	-----	---	-----------	--------	--------

Résultats complets en cliquant sur : [Foulées de l'éolienne CLAPIERS - 2015](#)

- ✓ **Trail de mas de Dieu – MONTARNAUD (34) – 20 kms**

Christian avait choisi cette épreuve ce week-end. Il termine à mi-classement.

128	02:03:29	MV2	19	BORIE	CHRISTIAN	9,7
-----	----------	-----	----	-------	-----------	-----

Résultats complets en cliquant sur : [Trail de MONTARNAUD 2015](#)

### **Courses du week-end : encore de quoi faire !**

- [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 relais) – 10h00
- [Trophée Vetathlon des 3 C - ST SERIES](#) – (34) – 10h00

### **Courses à venir**

- [20ème Foulée des Clairettes - BELLEGARDE](#) – 22/11 – (10,530) – 10h00
- [8ème Cross de VERGEZE](#) – 22/11 - 10h00
- [14ème Foulées des Vignerons du Castellans - ROCHEFORT DU GARD](#) – 22/11 – (10,500) 10h00
- [7èmes foulées de la solidarité - LE CRES](#) – (34) – 28/11 – (6,5km) – 15h15 (course au bénéfice de la banque alimentaire – paiement inscription en don libre de denrées alimentaires ) course sympa très vallonnée autour d'une ancienne carrière transformée en centre de plein air)

- Foulées de L'Adrecht - ALES – 29/11 (**date avancée/au calendrier initial**) - (12 km) 10h00
- [20 km de MONTPELLIER – \(34\)](#) – 29/11 – (attention montant de l'inscription allant de 20 à 25€ selon le moyen et la date) – 10h00
- [Jurassic Trail – St SIFFRET](#) – 29/11 - (25km relais ou solo) – 10h00
- 6ème Corrida du Boeuf Gelé - SAINT AMBROIX – 04/12 –
- [Oenotrail du lunellois - SAINT CHRISTOL](#) – (34) – 06/12 – (11 et 23,3km – 10h00
- [Trophée vétathlon des 3 C - CALVISSON](#) – 06/12 – dernière manche – 10h00
- [10ème Hivernatrail de la Vaunage-ST COME ET MARUEJOLS](#) – duo nocturne - 12 /12 – 15h30
- [10ème Hivernatrail de la Vaunage-ST COME ET MARUEJOLS](#) – 13/12 – 15 ou 17 ? et 35km - 10h00

(Déjà 862 inscrits, clôture des inscriptions prévue pour le 20 novembre 2015)

- Cross régional de BAGNOLS SUR CEZE – 13/12 -
- 10<sup>ème</sup> corrid'art de la figue - VEZENOBRES – 19/12
- La montée de la pène - GALARGUES – (34) – 20/12
- Corrida de Noel - SOMMIERES – 20/12
- Corrida des fêtes de Noël - BAGNOLS SUR CEZE - 20/12
- **Course des 3 collines ST GERVASY – 03/01**
- **28<sup>ème</sup> Foulées du château à Caveirac – 09/01**

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

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

**BOULANGERIE  
PATISSERIE** 

**Christophe et Patricia  
GUIRONNET**

**1 place du chateau CAVEIRAC  
04 66 81 30 26**

*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

*L'Atelier...*  
du petit colas

Accessoires Vêtements Bijoux

**04.66.63.86.34**

1, rue des Rolliers - C.C. L'Arche de la Vaunage  
30820 Caveirac