



Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

N° 12
16 novembre 2015

Entrainements :

✚ Mardi 17 novembre :

18h00 – CAVEIRAC – Place Adeline MASSIP (parking derrière la mairie) – échauffement village + fractionné en côte)
18h30 – CAVEIRAC – Place Adeline MASSIP (parking derrière la mairie) - échauffement village + fractionné en côte)
Ou sortie en plaine 1h (**frontale obligatoire**)

✚ Mercredi 18 novembre :!

8H30 - CAVEIRAC – (parking des chasseurs en haut du chemin de la bergerie) – sortie 1h environ en garrigue

✚ Jeudi 19 novembre :

18h00 – ST DIONISY : - Parking Casino pour échauffement et séance en ligne au stade de St Dio (1h environ)
18h30 – ST DIONISY : - Parking Casino pour échauffement et séance frac en ligne au stade de St Dio (1h environ)
OU **footing sur la voie verte (frontale obligatoire) .**

Infos club :

Après les attentats de PARIS / Le club a publié un article sur sa page Facebook.

Pour ceux qui ne vont pas sur ce support vous trouverez le texte en PJ.

- **Foulées du château** : Les inscriptions à la course sont ouvertes. 2 possibilités :
 - Vous inscrire via le site: www.tourpedestredecaveirac.com. Rubrique « je m'inscris »
 - Vous inscrire par mail à lesbipedesdelavaunage@laposte.net et nous donner un chèque de 9€ puisque nous avons votre certif.
- **Equipements** : Certains ont commandé des coupe-vent floqués au logo du club. Malheureusement ASICS est entrain de revoir sa politique commerciale et n'est plus en capacité de nous fournir ce type de vêtement. Nous sommes à la recherche d'un produit similaire dans une autre marque et si nous trouvons nous relancerons un appel.
- **En PJ la liste des bénévoles non signaleurs** ayant répondu favorablement à notre appel. Si vous pouvez donner un coup de main le matin pour faire les sandwiches (9h/11h) envoyez moi un mail en faisant « répondre » à ce mail.
- **L'association " Pierre sèche et Garrigue Caveirac"** dont l'un des responsables est A. CALVINI (randonneur bipède) organise une journée de mise en valeur d'une carrière de meules située sur la commune de Caveirac le samedi 28 Novembre .Principal travail ,débroussaillage plus une intervention sur une capitelle attenante , L'association organisatrice offre les grillades et les boissons en remerciement du coup de main .Il est à noter que cette opération s'effectue avec la collaboration d'autres associations. Rendez-vous fixé à 9 h devant la barrière à l'entrée de la carrière en face Tropic plantes - rond point sur le CD 40. Si vous souhaitez donner un coup de main, envoyez un mail à andre.calvini@orange.fr ou tél 04 66 81 50 19 (bonnes chaussures et gants conseillés)

Course du week-end :

Cross de la ville de Nimes : Annulé

1^{ère} Otour de la Carbonière – ST LAURENT D'AIGOUZE – 14,2km solo ou relais

Triplé « bipède » en relais - Laurie 3^{ème} Sénior et Michel 2^{ème} V4 en solo – 44 de nos coureurs s'étaient engagés en solo ou en relais sur cette nouvelle épreuve. Le tracé plat et assez rectiligne en a surpris (découragé parfois) quelques uns, plus habitués aux circuits accidentés. Mais c'était aussi l'occasion, compte tenu des conditions météo exceptionnelles, de se tester sur une distance un peu plus longue et sans tronçon de récupération.

- **14,2 km solo**

A ce petit jeu Florent a une fois de plus tiré son épingle du jeu pour terminer 17^{ème} au scratch. Le club place 10 coureurs dans les 60 premiers. Michel MENA termine 2^{ème} V4

Côté féminine Laurie termine 5^{ème} Sénior et par la règle du non cumul monte sur la 3^{ème} marche du podium

Les photos de la course sont sur notre site des Bipèdes et le blog

17	00:57:40	M1M	11	AUGER	Florent	14,775
25	00:59:31	SEM	6	CARRETERO	Sylvain	14,315
40	01:01:49	M1M	17	MAS	Stéphane	13,783
41	01:01:58	M2M	8	DAMOUR	Christian	13,749
44	01:02:24	M1M	19	MORIN	Michaël	13,654
45	01:02:35	M1M	20	FALZON	Eric	13,614
49	01:03:29	M1M	21	BILLY	Hervé	13,421
53	01:03:46	M1M	22	PIERRE	Franck	13,361
59	01:04:35	M2M	12	VEYRIER	Régis	13,192
60	01:04:36	M2M	13	TIMOTEI	Alain	13,189
65	01:04:47	SEM	18	SAPEDE	Mathieu	13,152
70	01:05:37	M2M	18	GOUDET	Bernard	12,985
89	01:06:44	M1M	32	DAYOT	Bernard	12,767
93	01:07:03	M1M	35	GOUCHIDA	Merzoug	12,707
117	01:10:09	M1M	45	GOY	Maxime	12,145
119	01:10:16	M1M	46	DUBOST	Olivier	12,125
140	01:12:01	SEF	5	MACCIO	Laurie	11,831
202	01:17:38	SEF	12	SERRE	Katia	10,975
203	01:17:39	M4M	2	MENA	Michel	10,972
223	01:19:14	M2M	46	MILAN	Thierry	10,753
233	01:20:20	M2F	10	GOUVERNENT	Patricia	10,606
250	01:21:29	M3M	19	BONHOMME	Michel	10,456
252	01:21:50	M1F	24	MARTHEY	Corinne	10,411
254	01:21:57	M1F	25	PROUVEZE	Peggy	10,397
257	01:21:58	M1F	26	PORTANIER	Sandrine	10,394
260	01:22:04	M1F	27	REARD	Katia	10,382
280	01:24:02	M1F	32	BEGHENNOU	Lysiane	10,139



Franck/Sandra/Béa/Sophie



Michel

- **14,2 km relais (6,3 et 7,9km)**

Sur les 83 relais au départ 9 étaient composés de nos coureurs. Triplé pour nos couleurs en Master Mixte, Homme et femme. Les autres ont terminé dans la 1^{ère} moitié de la course (à noter que sur le classement officiel Laure et Nelly ont été classées en homme). **Les Bipèdes remportent évidemment le trophée du club le plus représenté.** Bravo à toutes et tous.

5	00:57:27	1 M1X	PHILIBERT Sandra	00:27:30	PHILIBERT Franck	00:29:57	14,830
7	00:59:44	1 M1M	COLOMINA Philippe	00:26:26	CHAUDSAYGUES Eric	00:33:18	14,263
24	01:12:13	1 M1F	COURTIEU Sophie	00:32:02	ARAUJO Béa	00:40:11	11,798
25	01:14:31	4 M1X	BAILLOUD Nathalie	00:38:22	RATZEL Laurent	00:36:09	11,434
26	01:14:45	7 SEM	COLOMINA Léo	00:32:04	MIGNARD Etienne	00:42:41	11,398
27	01:15:28	5 M1X	MANDIN Valérie	00:38:23	MATHIEU Olivier	00:37:05	11,290
29	01:15:37	6 M1X	CABROL Valérie	00:37:21	CABROL Gilles	00:38:16	11,267
38	01:18:08	4 M1F	TRESSIERES Corinne	00:32:36	SERAPHIMIDES Brigitte	00:45:32	10,904
43	01:20:02	2 SEF	SARTRE Nelly	00:36:00	SAVARIAU Laure	k00:29:57	10,646

➤ Résultats complets en cliquant sur : « [Otour](#) » de la Carbonière 2015

Meca Trail d' ALES - ST MARTIN DE VALGALGUES (8 et 18 km)

Un peu moins de 250 coureurs sur l'ensemble des 2 courses. Parmi eux Clara qui s'impose en Junior sur le 8kms

54	00:56:23	JUF	1	HARDY	CLARA	8,513
----	----------	-----	---	-------	-------	-------

Résultats complets en cliquant sur [Meca TRAIL 2015](#)

Trail des truffières ST PAUL 3 CHATEAUX (26) -

27 kms : Estelle et Dominique n'ont pas fait le déplacement pour rien : 3^{ème} place au scratch féminin pour Estelle et podium en M2 pour Dominique.

76	3:00:52	M1F	3	RIBE	Estelle
117	3:12:08	M2F	2	APFFEL	Dominique

Résultats complets en cliquant sur [Trails des Truffières 2015 \(27kms\)](#)

48kms : Très belle course de Thierry 10^{ème} au scratch et vainqueur en M2

10	4:52:50	M2H	1	TESCARI	Thierry
----	---------	-----	---	---------	---------

Résultats complets en cliquant sur [Trail des Truffières 2015 \(48kms\)](#)



Trophée Vétathlon des 3 C - ST SERIES – 2^{ème} manche

Quelques Bipèdes en moins sur cette manche au parcours moins technique en VTT que celui de Congénies alors que les temps en course à pied sont sensiblement identiques. Aux avant-postes on retrouve les mêmes Gilles en équipe homme, Marjorie bien que battue cette fois par une équipe ne faisant pas le challenge qui conforte sa place de leader en équipe avec 30mn d'avance sur leurs dauphines. Chez nos équipes mixtes si la paire Jennifer /Laurent a une fois de plus devancée les autres, la meilleure progression st à mettre au compte de Delphine et de Cyril avec près d'1/2h de moins que la course précédente.

6	01:18:45	EHom	6	CHALIER Gilles	00:34:22	VOLF Loïc	00:44:23
43	01:28:11	EMas	7	BORDES Jacques	00:39:16	CODOU Ghislain	00:48:55
63	01:30:52	EMas	12	BOY Fabrice	00:39:21	MARIN Christophe	00:51:31
78	01:32:47	EHom	31	CODOU Grégoire	00:41:14	PARASME Nicolas	00:51:33
85	01:33:58	EHom	33	EGLIN Boris	00:39:53	CODOU Benjamin	00:54:05
100	01:35:19	EHom	35	ROCHER Jérémie	00:38:49	BASTIN Cédric	00:56:30
132	01:38:53	FEM	2	JANAS Marjorie	00:42:58	CROUZIER Virginie	00:55:55
165	01:42:16	EMix	16	MARTIN Jennifer	00:54:29	CHEREL Laurent	00:47:47
250	01:56:51	EMix	33	FAURE Delphine	00:46:42	FAURE Cyril	01:10:09
251	01:57:39	EMix	34	PRADES Christelle	00:58:41	BOURDIALSING Dominique	00:58:58
257	01:59:36	EMix	35	CHEREL Angélique	01:03:09	BALTHAZARD Cédric	00:56:27
260	02:08:37	EMix	36	BOURDIALSING Stéphanie	01:11:56	LORE Remy	00:56:41

Résultats complets en cliquant sur [ST SERIES 2015](#)

Foulées d'Automne – ST JEAN DE VEDAS (34)

Un peu plus de 500 coureurs sur l'ensemble des 2 courses et pas de Bipèdes cette année.

Résultats complets en cliquant sur [st Jean de Védas 2015](#)

Course des Iles du Frioul 2015 – Marseille 14km: disputée mercredi dernier, elle a vu Pierre monter sur le podium en M2 et Franck en terminant au pied dans la même catégorie.

8	01:00:17	M2H	2	GUILLAUME	Pierre
14	01:02:32	M2H	4	REDONDO	Franck
204	01:25:00	M1F	16	GUILLAUME	Stéphanie

- [20ème Foulée des Clairettes - BELLEGARDE](#) – 22/11 – (10,530) – 10h00 (dernière manche du challenge tradition route – courses anciennes de R. Armand)
- [14ème Foulées des Vignerons du Castellans - ROCHEFORT DU GARD](#) – 22/11 – (10,500) 10h00

Courses à venir

- [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) a faire au moins un fois !
- 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

(clôture des inscriptions prévue pour le 20 novembre 2015)

- Cross régional de BAGNOLS SUR CEZE – 13/12 –
- 10^{ème} corrid'art de la figue - VEZENOBRES – 19/12
- [8ème Cross de VERGEZE](#) – 22/11 - 10h00
- 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^{ème} Foulées du château à Caveirac](#) – 09/01 – 10,2 km – 15h00

5

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

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

<p>BOULANGERIE PATISSERIE</p>  <p>Christophe et Patricia GUIRONNET</p> <p>1 place du chateau CAVEIRAC 04 66 81 30 26</p>		
--	--	--

