



Lettre d'information des Bipèdes de la Vavnage

N° 13
23 novembre 2015

Entrainements :

✚ Mardi 24 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 25 novembre :

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

menée par Sandrine ou JP (suivant disponibilité)

✚ Jeudi 26 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 :

- **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.
- **Cartes d'adhérent :** Un certain nombre d'entrevous n'a pas récupéré sa carte d'adhérent(e) (elle permet d'avoir 10% sur l'achat de produits - hors solde et promotions - chez Endurance shop/intersport Nimes et le magasin de sport de Calvisson)s. La demander à JP ou Pierrick lors des entrainements.
- **En PJ, la liste des bénévoles signaleurs** ayant répondu favorablement à notre appel. La liste est complète. Une confirmation de présence sera demandée début janvier Certains sont « en reserve » pour parer à des défections de dernière minute.
- **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)
- **Petit rappel :** si sur les courses vous êtes classé(e) dans les 6 premiers de votre catégorie, vérifiez avant de partir, s'il n'y a pas des coureurs de la même catégorie au scratch. Par la règle du non cumul des récompenses, cela vous fait remonter au classement et parfois faire un podium.

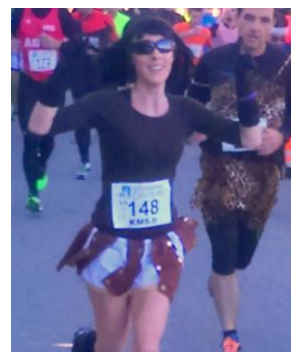
Course du week-end :

➤ Foulées des Vignerons du Castellas – ROCHEFORT DU GARD - (10,5km)

Course déguisée très festive puisque inscrite au challenge de la convivialité en France)

12	00:39:55	M1M	7	CHALIER	Gilles	15,78
290	00:54:24	SEF	7	BOUCAU	Julie	11,58
605	01:02:19	M3F	7	BOSQUIER	Mireille	10,11

_7, le chiffre d
Nos 3 coureur
catégorie



Bien qu'un

Résultats complets en cliquant sur [ROCHEFORT DU GARD 2015](#)

Julie. Qui l'aurait reconnue en brune ?

➤ Foulées des Clairettes - BELLEGARDE –

Les dimanches se suivent et ne se ressemblent pas en terme de participation pour nos coureurs.

3 seulement au départ (Maxime GOY et Vincent et Gilbert TOLMOS) et 2 à l'arrivée, Christian DESORME ayant abandonné sur blessure. A l'heure où nous envoyons la lettre, les résultats ne sont pas encore parus.

Courses du week-end

- [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

Courses à venir

- [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](#) – 6/12 – 10h0 - OPEN
- [10^{ème} corrid'art de la figue - VEZENOBRES](#) – 19/12 - (7km) - 17h30
- [8ème Cross de VERGEZE](#) – 20/12 - 10h00
- [La montée de la pène - GALARGUES](#) – (34) – 20/12 - (12,155 km) - 10 h00
- [Corrida de Noel - SOMMIERES](#) – 20/12 - (5,7 et 9,6km) – 14h00
- [Corrida des fêtes de Noël - BAGNOLS SUR CEZE](#) - 30/12 – (6,9kms) - 18h00
- [Course des 3 collines ST GERVASY](#) – 03/01 - 10h00
- [28^{ème} Foulées du château à Caveirac](#) – 09/01 – 10,2 km – 15h00

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

Ils sont nos partenaires , ils sont à votre service

