



Lettre d'information des Bipèdes de la Vaunage

N°26
22 février 2016

Entraînements :

✚ Mardi 23 février :

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 plaine ou village sur caveirac

✚ Mercredi 24 février :

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

✚ Jeudi 25 février :

18h00 – ST DIONISY – Parking CASINO - échauffement village + fractionné au stade

18h30 – ST DIONISY – Parking CASINO - échauffement village + fractionné au stade ou footing voie verte

Infos club

Courses payées par le club : Les inscriptions pour la course de BOUILLARGUES via le club seront closes ce soir (liste en PJ des inscrits).

Sortie Week-end à BRASSAC (81) -

En PJ, la liste des personnes qui se sont inscrites (25 actuellement)

Attention certains inscrits n'ont pas encore répondu à Sandrine pour donner leur choix d'épreuve. **A faire d'urgence !** Pour l'hébergement, c'est à chacun de réserver en fonction des renseignements fournis précédemment.

Courses du week-end

➤ URBAN TRAIL DE NIMES .

Les dimanches se suivent et ne se ressemblent pas. Un temps printanier et une très grosse affluence (2700 participants) à Nîmes pour cette première et près de 70 « Bipèdes ». Veuillez nous excuser s'il y a des oublis. Pensez surtout quand vous vous inscrivez à écrire le nom des Bipèdes de la Vaunage en club. Cela nous facilite la tâche surtout quand il y a autant de coureurs inscrits.

• 10 kms

Bernard chez les hommes et Julie pour les féminines ont dominé leurs 35 partenaires. A noter le podium de Faustine en Junior pour un parcours bouclé en moins 1h. Comme quoi quand les magasins sont fermés.....

Bravo aussi à Christine qui après avoir remporté sa catégorie au Roc Challenge dimanche dernier, se hisse au niveau de nos meilleures féminines sur cette épreuve.

Certains de nos coureurs ont également profité de l'occasion pour accompagner un partenaire ou un coureur occasionnel, ce qui explique des temps inhabituels.

96	00:49:28.3	V2M	7	GOUDET	Bernard	12.1
140	00:51:35.9	V1M	32	COLOMINA	Philippe	11.6

224	00:54:25.0	V1M	48	GUERRE	Cyril	11.0
231	00:54:42.1	SEM	122	BIASIELLI	Nicolas	10.9
251	00:55:09.0	SEF	17	BOUCAU	Julie	10.8
336	00:57:36.8	V1M	73	PORTANIER	Jean-Paul	10.4
338	00:57:38.4	SEF	24	GUERRE	Ingrid	10.4
396	00:59:23.5	V1M	82	FAURE	Cyril	10.1
408	00:59:35.6	V2M	48	CARRAT	Thierry	10.0
417	00:59:49.2	JUF	3	BORIE	Faustine	10.0
437	01:00:18.9	V2F	5	MICHONNEAU	Sylviane	9.9
462	01:00:53.0	SEF	38	MACCIO	Laurie	9.8
463	01:00:53.2	V2F	7	GOUVERNENT	Patricia	9.8
519	01:01:47.4	V2F	9	CODOU	Christine	9.7
546	01:02:28.9	V2F	11	ARAUJO	Bea	9.6
646	01:04:37.7	V1M	129	GOUCHIDA	Merzoug	9.2
647	01:04:37.8	V1F	42	COURTIEU	Sophie	9.2
731	01:06:48.4	SEM	296	PREVOT	Sebastien	8.9
737	01:06:57.5	V1F	54	SAVARIAU	Laure	8.9
738	01:06:57.6	V1F	55	GUILLAUME	Stephanie	8.9
739	01:06:57.6	V1F	56	BOY	Céline	8.9
746	01:07:07.9	V2M	87	VALDEYRON	J. Michel	8.9
752	01:07:19.6	SEF	89	MUSSARD	Sandra	8.9
808	01:08:41.7	V2M	94	MANDIN	J. Michel	8.7
978	01:13:13.3	SEF	146	SAVARIAU	Claire	8.1
1050	01:15:03.3	V1F	100	DAMOUR	Nathalie	7.9
1055	01:15:12.7	V1F	101	PROUVEZE	Peggy	7.9
1122	01:16:53.1	V2F	54	DURAND	Corinne	7.8
1157	01:17:57.0	SEF	195	PELLEGRINO NEVERS	Carole	7.6
1158	01:17:57.3	V1M	207	NEVERS	Eric	7.6
1187	01:18:42.4	V2F	61	CABROL	Valerie	7.6
1188	01:18:45.1	V2F	62	BORIE	Cathy	7.6
1205	01:19:09.2	V2F	64	MAYO	Nathalie	7.5
1238	01:19:46.6	V2M	125	MANZI	Richard	7.5
1346	01:23:01.3	SEF	246	ROURE	Marjorie	7.2
1466	01:26:30.0	V1M	242	GARCIA	Frederic	6.9
1543	01:30:36.0	V1F	202	MANDIN	Valerie	6.6



Difficile la montée vers la Tour Magne !!



Résultats complets en cliquant sur [urban nimes 10 kms 2016](#)

• 25 kms

31 de nos coureurs au départ et 4 podiums pour Gilles (12^{ème} au scratch) et Pierre vainqueurs de leur catégorie ainsi que pour Sandra et Estelle.

12	01:42:20	V1M	1	CHALIER	Gilles	14.6
32	01:48:03	V1M	8	PHILIBERT	Franck	13.8
35	01:48:08	V2M	1	GUILLAUME	Pierre	13.8
51	01:51:35	SEM	31	ROCHER	Jérémie	13.4
139	02:01:05	V1M	47	ROUSSILLON	Stéphane	12.3
142	02:01:09	V1M	49	BOY	Fabrice	12.3
151	02:02:16	SEM	75	CODOU	Grégoire	12.2



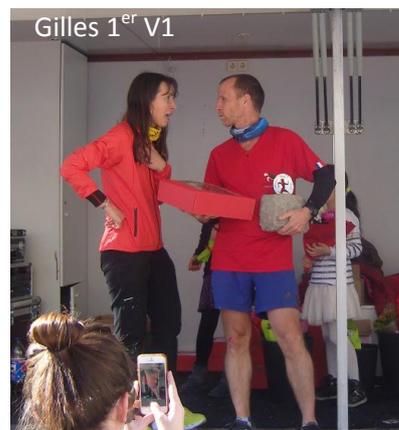
170	02:03:38	V2M	20	BORDE	J. Jacques	12.1
174	02:04:14	V2M	21	DAMOUR	Christian	12.0
190	02:05:24	V1M	67	FALZON	Eric	11.9
202	02:06:08	V1M	72	MORIN	Michael	11.8
218	02:07:16	V2M	32	VANGREVELYNGHE	Christophe	11.7
219	02:07:16	V2M	33	SCHNEIDER	Laurent	11.7
243	02:08:49	V2M	37	CODOU	Thierry	11.6
269	02:10:03	V1F	4	RIBE	Estelle	11.5
274	02:10:29	SEM	116	CARRETERO	Sylvain	11.4
279	02:10:47	V1F	5	PHILIBERT	Sandra	11.4
292	02:11:42	V2M	43	CHAUDESAYGUES	Eric	11.3
314	02:13:02	V1M	113	BILLY	Hervé	11.2
350	02:14:37	V1M	127	MAS	Stéphane	11.1
418	02:19:10	V1M	158	VERHULST	Vincent	10.7
428	02:19:46	V1M	162	PIERRE	Franck	10.7
439	02:20:42	V1M	166	CABROL	Gilles	10.6
469	02:22:31	V2M	74	PRADEILLES	Stéphane	10.5
496	02:24:00	SEM	188	CEREZO	Pascal	10.4
500	02:24:19	V2M	81	BORIE	Christian	10.3
515	02:25:12	SEM	193	BÉNÉZET	Loïc	10.3
537	02:27:18	V1M	198	GOY	Maxime	10.1
615	02:34:01	SEM	225	LAPIERRE	Cyril	9.7
747	02:43:00	V2M	123	REDONDO	Franck	9.2
769	02:44:10	V1F	25	FELIX	Christine	9.1

Résultats complets en cliquant sur [urban nimes 25kms 2016](#)

➤ **10 Kms de cannes**

Christelle avait choisi la croisette. Elle boucle le 10 km en moins de 50mn. Bravo ! !

822	00:49:03	00:48:33	V1	42	BLAIS	Christelle	9.1
-----	----------	----------	----	----	-------	------------	-----



Résultats complets en cliquant sur : [10 kms de Cannes 2016](#)

➤ **La SAUTA ROCH**

La grande majorité des bipèdes ayant préféré la ville à la campagne, ils n'étaient que 3 au départ. Pourtant, avec cette météo, c'est un pur bonheur d'avoir pu apprécier, même furtivement des fenêtres sur la beauté des décors, pour une épreuve qui mérite bien l'appellation trail !

A recommander pour les amateurs de fortes descentes sur cailloux de tous calibres.

290	03:23:56	V1F	15	BALLESTEROS	Stéphanie	7,650
397	03:48:18	V2M	73	BASTID	Frédéric	6,833
398	03:48:18	V2F	8	BASTID	Sandrine	6,833

Résultats complets en cliquant sur : [La sauta roch 2016](#)

➤ **26ème foulée de l'Alauzène - BROUZET LES ALES**

Concurrence oblige, 140 coureurs seulement au départ, essentiellement issus de la région alésienne et pas de bipèdes.

Résultats complets en cliquant sur : [Foulées Alauzène 2016](#)

Courses de la semaine

- Trail de GLANUM – ST REMY DE PROVENCE – 28/02 – (15 et 30 km) – course payée par le club
- 1er BOULLARGUAISE - BOUILLARGUES – 28/02 – (5 et km) – 9h30 - course payée par le club

Courses à venir

- Trail du Pays Viganais - - LE VIGAN – 05/03 - (11 km /21 km/ 60km et 103km) -
- Les Pyramides - LA GRANDE MOTTE – 5 et 6 /03
- 29ème Foulées de VILLEUNEUVE LES AVIGNON – 12/03
- Les 22ème 10 KM du Soleil - BEZIERS – 13/03 – (10kms) – stade des sauclières – 10h00
- 14ème Ronde des Garrigues - GAJAN – 13/03 – (12km solo/duo – 7km) – 9h 15 course payée par le club
- Cross de BRIGNON – 13/03
- 8ème Ronde des Olivettes - BEZOUCE – 13/03 – (12,2 km) – 10h00

Ils sont nos partenaires, ils sont à votre service

