

Lundi
29
avril 2024
N°35

Les Bipèdes de la Vaunage NEWS

Les sorties de la semaine

Mardi 30 Avril

18h30 CAVEIRAC parking Massip sortie garrigue
Groupe ruben jp stephane

18h30 ST DIONISY parking Casino groupe MICHA
Séance de côtes Dfci

Mercredi 01 MAI

Sortie à 9 heures départ parking des chasseurs
Avec Thierry et Laurent

Jeudi 02 Mai

18h45 LANGLADE stade des lauzieres tennis
frac garrigue avec Micha sur une boucle tous
niveaux

18h30 BOISSIERES

FRAC AVEC GUY
Rendez vous route de Uchaud à boissieres face au
chemin de Chastre .

Allure trail : 2200 x4 R 1'30

18h30 LANGLADE écoles

Sortie garrigue .
JP Ruben Stephane

Vendredi 03 Mai

18h45 CAVEIRAC City

séance de renfo avec MICHA stade/tennis de
Caveirac (city)

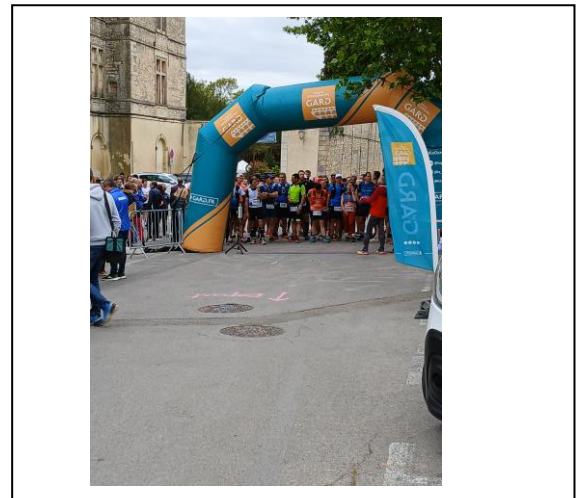
ATTENTION A La METEO DE CETTE
SEMAINE (qui semble s'arranger)

STAGE « en lozère » du 9 au 12 mai

Dernières consignes de GUY

Cliquez [ICI](#)

Photos de la semaine



L'Heure BIPEDES s est transformé en
Journée Bipèdes . Samedi pas une goutte de
pluie.
La St ROCH s'est bien déroulée, Merci Aux
bénévoles qui étaient en poste autour des
arènes ainsi que dans la Garrigue.
Nous avons eu de très bons retours des
participants, Parcours ambiance repas
gentillesse des bénévoles, vous avez été au
top.
Petite déception avec seulement 69 duos au
départ à 20H30 sans doute liée aux
prévisions METEO.
MERCI à TOUS.

Journee BIPEDES
du samedi 25 MAI 2024

Pour tous les renseignements

Cliquez [ICI](#)

ST ROCH 27 Avril 2024

Pour ceux qui n ont pas Facebook , voilà le genre de commentaires reçus .

[PHOTOS](#)

[PHOTOS SUITE](#)

J'ai participé hier soir au duo nocturne et je tenais à remercier et féliciter les organisateurs et les bénévoles.
Tout est parfait, l'accueil, le circuit, le balisage.
Le circuit est superbe, très bien balisé, il y a des bénévoles aux endroits importants.
A l'arrivée, la bière, le repas, très bon et servi par des bénévoles d'une extrême gentillesse.
Je cours depuis des années mais j'ai rarement vu une telle organisation.
Je connais l'investissement qu'il faut pour organiser une épreuve car j'ai été aussi organisateur.
C'est grâce à des personnes comme vous que nous pouvons pratiquer notre sport favori.
Quand on voit les tarifs pratiqués dans certaines courses !!!!!
Certains devraient venir prendre exemple à Caveirac.
Des amis sont venus participer hier et ont eu la même réflexion.
MERCI

Courses payées par le club

Résultats de nos coureurs ce week-end

Un grand bravo aux BIPEDES engagés sur les courses de la ST ROCH

✓ ST ROCH Caveirac

DUO Nocturne 13 km (69duos classés)

11	01 :04 :07	MMAS	9	Ballester Folco	Yoann Jouve	12,2
14	01 :07 :29	MMAS	12	Arnaud Dujarric	Matthieu Voron	11,6
22	01 :12 :46	MMAS	17	Nicolas Bastid	Alexandre Bastid	10,7
40	01 :23 :37	MMAS	25	Antoine Serre	Hugo Serre	9,3
41	01 :23 :55	MFEM	7	Agnes Nemoz	Carine Garcia	9,3
44	01 :24 :32	MMIX	10	Jean Marc Prouveze	Aïda Baccar	9,2

13km solo (93 classés)

3	00 :57 :23	M3H	3	MORENO	Frédéric	13,6
7	01 :00 :30	MSE	4	CODOU	Grégoire	12,9
11	01 :04 :47	MM2	1	DEGORRE	Grégory	12,0

14	01:07:03	MM5	1	BORDE	Jean Jacques	11,6
15	01:07:45	MM5	2	CHAUDSAYGUES	Eric	11,5
19	01:08:51	MM2	2	DELETRE	Ludovic	11,3
26	01:13:47	MM5	3	BASTID	Frédéric	10,6
27	01:14:19	MM5	4	GOUDET	Bernard	10,5
30	01:15:28	MM1	4	ROQUES	Mathieu	10,3
54	01:26:47	FM5	1	ARAUJO	Béa	9,0
68	01:34:20	MM8	1	PAPIN	Jacques	8,3



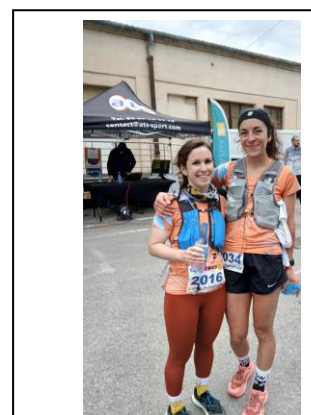
Fred

24km solo (68 classés)

1	01:39:51	MM0	1	CODOU	Benjamin	14,4
10	02:04:09	MM1	1	BALTHAZARD	Cédric	11,6
22	02:20:07	FSE	1	MANGIN	Natacha	10,3
23	02:20:15	FSE	2	GOMEZ	Lucille	10,3
24	02:20:16	MSE	7	SERENO	Maxime	10,3
28	02:20:47	MM0	8	SPINELLI	Benoit	10,2
29	02:21:11	MM3	3	DZAPO	Florian	10,2
41	02:36:24	MM3	6	DESENFANT	Eric	9,2



Benjamin



Natatcha et Lucille

✓ MADEIRA ISLAND ULTRA TRAIL 16 Km

106	01:47:00	V60F	1	VERON	Dominique	8,56
137	01:51:14	V65M	1	SATTES	Louis	8,20

Bravo à DOMINIQUE et LOUIS pour leurs 1ere places/ catégories



Domi et Louis

Courses à venir

- [La sévenaise PERTUIS](#) (84) - 01/05 - (8 et 15,4km) - 9h30
- [Semi de la Nesque VILLES/AUZON](#) (84) - 01/05 - (21,5km) - 9h00
- [Semi marathon de NIMES](#) - 01/05 - (5, 10 et 21,1 km) - 8h15/8h30/8h45 **COMPLET Sauf 5km**
- Trail de Hoss SEPTEMES LES VALLONS (13) - 01/05 - (9,5km) - 9h30
- [10ème Trail des AVENS MEJANNES LE CLAP](#) - 04/05 - 17 et 13 km, 28 km(13et15) et 39km(13et 26) - 9h/17h00
- [Les Boucles du Clocher - SAINT G.DES MOURGUES](#) (34) - 04/05 -
- [La nocturne des Papes AVIGNON](#) (84) -04/05 - (6 et 10km)- 21h30
- [10ème Trail des AVENS MEJANNES LE CLAP](#) - 05//05 - (15km et 26km 2^{ème} partie du 28 et 39km 8h45/9h30
- [5ème Urban trail Sésame Autisme VAUVERT](#) - 05/05 - (8,5 et 11,5km) - 10h00
- [36ème Foulées Margueritaise MARGUERITES](#) - 05/05 - (12km) 10h00

[10^{ème} Trail de GRABELS](#) (34) - 05/05 - (11,5km) - 10h00

[Les Foulées des Droits de l'homme - MONTBAZIN](#) (34) - 05/05 - (6 et 12km) - 10h00

[Trail du Somail - PREMIAN](#) (34) - 05/05 - (13 et 24km) -

[Trail du Berger - ANIANE](#) (34) - 05/05 - (10 et 25km) - 9h00

[Trail de MIMET 2024](#) (13) - 05/05 - (13, 27 et 45km) - 7h00/8h00/10h00

[Trail de Mourre Poussiou FOS/MER](#) (13) - 05/05 - (8 et 14km) - 9h30

[La Rocherude ROCHEGUDE](#) (26) - 05/05 - 12km

[Gemeli Ytail solidaire MALATAVERNE](#) (26) - 05/05 (13 et 9km) - 9h00/9h30

[La ronde goultoise GOULT](#) (84) - 05/05 - (8 et 15km) - 10h00

[Trail des eaux vives MARSEILLE](#) (13) - 08/05 -

[Foulées des kispescalunes-LAGRANDEMOTTE](#) (34) - 08/05 - ()

[Semi-marathon du Pont Rouge-SERIGNAN](#) (34) - 09/05 - (10,5 et 21,1km) - 9h13/930

[Le trail des Braves CRILLON LE BRAVE](#) - (84) - 09/05 - (11,2km) - 9h30 -

[13^{ème} trail de CHUSCLAN](#) - 12/05 - (13 et 18km) - 9h /9h15

[Courir pour que Sach Ange NIMES](#) - 12/05 - (6/8km et 12/14km) - 10h00

[La ronde St Georgienne-SAINTEGEORGES D'ORQUES](#) (34) - 12/05 - (10km) - 10h00

[Trail des 3 Boules-PARDAILHAN](#) (34) - 12/05 - (13 et 30km) - 8h30/9h30

[Course nature la farge-lamarseillaise BOUC BEL AIR](#) - (13) - 12/05 - (8,5 et 16,5km) - 9h00/9h30

[Challenge Vallée de la Drôme - CREST](#) (26) - 10/05 (1, 93 et 168km) - 18h00 /0h30

[Challenge Vallée de la Drôme - CREST](#) (26) - 11/05 - (128, 69, 12 et 7km) - 0h30/5h30/14h30

[Challenge Vallée de la Drôme - CREST](#) (26) - 12/05 - (42 et 21km) - 9h00

[La Rustrelienne RUSTREL](#) (84) - 12/05 - (12km) - 10h00

[6^{ème} Duo des LEINS - FONS OUTRE GARDON](#) 17/05 - (14,7km) - 21h30

[34^{ème} Course de Pentecôte ANDUZE](#) - 19/05 - (11km) - 9h00

[3 heures de la colline Notre Dame MARIGNANE](#) (13) - 18/05 - () - 21h00

[Labouclerocassière LAROQUED'ANTHERON](#) (13) - 19/05 - (5,6 et 15,5km) - 9h15/9h20

[Trail de la font de mai AUBAGNE](#) (13) - 19/05 - (10 et 24km) - 8h30/9h30

[12^{ème} Montée du Ventoux BEDOIN](#) (84) - 18/05 - (18km) - 14h00

[Semi-marathon des 3C COURTHEZON](#) - 19/05 (21,5 ou 2X10km) - 0h30/10h00

[Duo de l'Hermitage TAIN L'HERMITAGE](#) (26) - 18/05 - (15km duo) - 18h00

[Duo de l'Hermitage TAIN L'HERMITAGE](#) (26) - 18/05 - (13 et 25km) - 8h30/9h30

[Ultr'Ardèche 222 VERNOUX EN VIVARAIS](#) (07) - 18/05 - (222km) - 6h00

[Trail des mont d'Ardèche ST AREVE](#) (07) - 19/05 - (7,12, 19 et 35km) - 7h00/8h00/9h00/9h45

[Trail des gorges de l'Ardèche ST M/ D'ARDECHE](#) - 19/05 - (11, 25, 41, 55 et 73km) à partir de 4h00

[Trail des gorges de l'Ardèche ST M. D'ARDECHE](#) - 20/05 - (10km) - 8h30

[La nocturne de MARSEILLE](#) (13) - 24/05 - (5km) - 20h00

[2^{ème} Foulée Branoussienne BRANOUX LES TAILLADES](#) - 26/05 - (10km) - 9h30

[Festa Trail Pic St Loup-SAINTE-DETRIEVIERS](#) (34) - 25/05 - (110, 65, 17 duo et 12km) - 6h30/12/00/18h00

[Festa Trail Pic St Loup-SAINTE-DETRIEVIERS](#) (34) - 26/05 - (7, 18 et 44km) - 7h00/9h00/10h00

[Trail de l'Estabel-CABRIERES](#) (34) - 25/05 - (8, 18 et 28km) - 9h00/9h30/10h00

[La Gémenosienne GEMENOS](#) (13) - 26/05 - (7km) - 17h00

[Trail Thaurac Cavern](#) (34) - 26/05 ???????

[Lescours des carrières ST G. DES MOURGUES](#) (34) - 26/05 - (7 et 13km trail et Duathlon 7 +13km) -

[La Montpellier Reine-MONTPPELLIER](#) (34) - 26/05 - () -

[Trail du canton vert soirée de caban PLANDECUQUES](#) (13) - 25/05 - (13,5km) - 18h99

[27^{ème} foulée venelloise VENELLES](#) (13) - 26/05 - (10 et 15,5km) - 9h00

[La marseillaise des femmes MARSEILLE](#) (13) - 26/05 - (5,3km) - 9h00

[Trail du Grand Lubéron CABRIERES D'AIGUES](#) (84) - 26/05 - (15 et 24km) - 8h00/9h00

[La Loriolade LORIOL DU COMTAT](#) (84) - 26/05 - (5 et 12km) - 9h30

Les calendriers 2024 des départements voisins

[GARD](#)

[BOUCHES DU RHONE](#)

[DROME ARDECHE](#)

[HERAULT](#)

[VAUCLUSE](#)