

Lundi
04
MAI 2025
N°36

Les Bipèdes de la Vaunage NEWS



SAISON 2024 2025

Les sorties de la semaine

MARDI 06 MAI 2025

18h45 LANGLADE Parking ECOLES

Ecoles des genets

Sortie tous niveaux. Les groupes se feront en fonction des présents avec vos meneurs préférés

Micha reprise des côtes, chaussures trail, peu de dénivellé

MERCREDI 07 MAI 2025

9h00 CAVEIRAC Parking des Chasseurs

Prendre au rond point côté nîmes le long de l'agence immobilière et monter jusqu'au dfci

Sortie garrigue tous niveaux
avec Thierry

JEUDI 08 MAI 2025

9H CAVEIRAC ferme photovoltaïque

Les groupes se feront en fonction des présents

Le 8 mai est férié la sortie est le matin

Prendre au rond point côté nîmes le long de l'agence immobilière et monter jusqu'au dfci

Continuer le dfci jusqu'à la ferme photovoltaïque

VENDREDI 09 MAI 2025

18h00 CAVEIRAC Parking stade /tennis

Mercredi Laurent et Christian se déplacent à la reco du duo de Fons. Si vous voulez les accompagner Rendez vous place massip à Caveirac à 17h45 covoiturage possible.



STAGE BIPÈDES en LOZÈRE du 29 mai au 1^{er} juin

Il y a la possibilité d'inscrire 2 ou 3 personnes.

Pour consulter le contenu et modalités du stage [stage en lozère](#)

Pour plus de renseignement tel de GUY 06 51 00 92 51

Décision à prendre avant la fin de la semaine

Photos de la semaine



Dimanche nos randonneurs à ARAMON

Sortie canoë :

Il serait bien qu'à la fin de cette semaine les inscriptions pour cette journée soient finalisées.

Nous devons réserver les bateaux le plus tôt possible.

Alors vite rubrique sortie club et vous pouvez vous inscrire



Dans le cadre de sa préparation pour parcourir le GR20 en 5 jours, Manu SABIANI propose le JEUDI 29 MAI une sortie rando course autour du Mont Saint Guiral et du lac des Pises. Ce n'est pas une sortie trail puisque toutes les montées se feront en marche rapide et les parties plates et descentes en course à pied. Le parcours est donné pour 33km avec des passages techniques et 1300m de D+ et D-. Il faut compter 6 à 7 heures et prévoir un piquenique.

Départ de Calvisson à 7H, Manu peut prendre 3 personnes. Il faut 1H30 de voiture pour rejoindre le point de départ.
Tel de Manu : 06 85 53 02 85

SORTIE club

La sortie de fin d'année est programmée le SAMEDI 14 JUIN
Elle se déroulera à Collias
Nous ferons une journée Canoë (Départ 10 h pour environ 2H30)
Parcours de Collias au Pont du Gard
La participation est de 10 euros par adulte (Bipède ou accompagnant)
et 5 euros par enfant ou ado
Le club prend en charge le reste de la somme
Le club vous offrira l'apéro(Boissons et pizzas quiches)
Le repas sera tiré du sac
Vous aurez des gilets de sauvetage
Les canoës sont pour 2 personnes (un contenant étanche vous sera remis au départ)
Pour vous inscrire veuillez cliquer sur le lien ci-dessous
Nous vous donnerons de plus amples informations dans les lettres du lundi
Le covoiturage est vivement conseillé (Nous vous donnerons le lieu de rendez vous ultérieurement)
Nous vous rappelons que TOUS les participants doivent savoir nager minimum 25 mètres et savoir s'immerger (arrêté ministériel du 4 Mai 1995) et être en bonne condition physique.
La pratique du canoë/kayak est interdite aux :
Ø enfants de moins de 6 ans
Ø personnes ne sachant pas nager
Ø aux femmes enceintes

A prévoir pour le canoë et prendre le STRICT MINIMUM sur vous dont

:

- Chaussures d'eau ou tennis (pas de tongs, ni de claquettes !)
- 1 Litre d'eau par personne

Pour vous inscrire cliquer [je m'inscris](#)

INSCRITS :

Bosquier	Jean pierre
Bosquier	Jean pierre
REBOUL	Rachel
RODRIGUES	Christelle
RODRIGUES	Christophe
VANEL	Ruben
Lavigne	Margaux
Lavigne	Géraldine
Jouve	Yoann
Guillaume	Stéphanie

Courses payées par le club

LE MONT BOUQUET 25 MAI 2025 Parcours trail avec (D+ important)

13km : PONCHIN Bertrand CODOU Thierry

25 km : SPINELLI Benoit SERIS Adrien BELLARA Jean Loup DAMOUR Christian SHNEIDER Laurent
FERRER Olivier BITAUDEAU Jean philippe COULIOU Laure MAS Stephane

40km : AUGER Florent SIMON Thomas BARDASU Francisc

- **SAUSSINES 22 JUIN 2025** Parcours nature

7km : MALLET Damien MORIN Véronique

13km : PONCHIN Bertrand VIRE Fabien

Les inscriptions se font en répondant à ce mail en indiquant vos nom prénom et votre date de naissance .

N'oubliez pas de joindre votre PPS (validité 3 mois)

La date limite des inscriptions est le dimanche précédant la course en fonction des places disponibles bien sur .

En cas de non présentation le jour de la course la somme payée par le club sera à rembourser (sauf si vous trouvez un remplaçant)

RESULTATS DES COURSES DU WEEK END

✓ SEMI MARATHON de NIMES

5,1KM (332 arrivants)

1	00 :16 :09	JUH	1	TISLER	Timéo	18,58
---	------------	-----	---	--------	-------	-------

1ere place scratch pour Timéo, Bravo

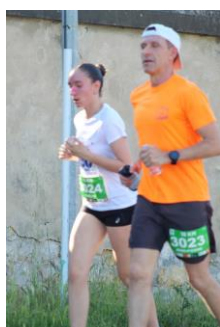
10km (888 arrivants)

19	00 :37 :14	M1H	4	QUILLERIE	Brice	16,11
534	00 :59 :26	M4H	19	MEDAN	Jean Pierre	10,10
631	01 :02 :43	M8F	1	BOSQUIER	Mireille	9,57

1ere place dans sa catégorie pour Mireille

21km (2131 arrivants)

532	01 :42 :43	SEF	19	DAMOUR	Valentine	12,27
1044	01 :56 :13	M2H	58	TISLER	Brice	10,84
2065	02 :43 :32	M0H	183	GALLON	Nicolas	7,84



Jean Pierre coach de sa fille



Valentine



Timeo

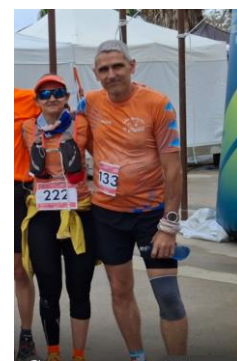


Mireille

✓ PORTI'RUN

15KM (209 arrivants)

12	01 :06 :03	MM4	2	PROUVEZE	Jean Marc	13,6
98	01 :24 :49	FM3	3	BACCAR	Aïda	10,6



Aïda et Jean Marc

✓ TRIATHLON NARBONNE S open 27 avril

98	01 :31 :19	V4M	7	BOY	Fabrice	
----	------------	-----	---	-----	---------	--

Courses à venir

- [Trail Des Troglodytes CHATEAUNEUF SUR ISERE](#) (26) – 08/05 – (9 et 15km) – 9h00
- [Trail des eaux vives - MARSEILLE](#) (13),- 08/05 – (7,5 et 18,5km) – 9h30/10h00
- [Challenge Vallée De La Drome CREST](#) (26) - 09/05 – (montée à la tour 1km) – 18h00
- [Challenge Vallée De La Drome CREST](#) (26) - 10/05 - (123, 85, 39, 12 et 7km) - 0h30/10h30/14h30
- [Challenge Vallée De La Drome CREST](#) (26) – 11/05 – (50km, 38 et 21,2km) - 5h30 / 9h00
- [11ème Trail des AVENS MEJANNES LE CLAP](#) - 10/05 - (16km et 13km 1^{ère} étape du 30,8 et 44,7km),- 8h30/17h00
- [11ème Trail des AVENS MEJANNES LE CLAP](#) - 11/05 - (17,5 et 31,4 kmsolo ou 2^{ème} étape du 30,8 et 44,7km) - 8h30/9h15
- [3ème Foulée Branussienne BRANOUX LES TAILLADES](#) - 11/05 - (11km) - 10h00
- [La Ronde Saint Georgienne - Saint Georges D'orques](#) (34) - 11/05 - (11km) - 10h00
- [Trail Des 3 Boules - PARDAILHAN](#) (34) - 11/05 - (13 et 33km) 9h30/8h30
- [Courir Ensemble 4e Edition à MARSEILLE](#) (13) - 11/05 - (4 et 8km) - 8h30/8h40
- [Courir Ensemble 4e Edition à MARSEILLE](#) (13) - 11/05 - (16,5km) - 9h00
- [Semi marathon des gorges de laNesque VILLES/AUZON](#) (84) – 10/05 – (semi) 8h00
- [LaBéda'Run BEDARRIDES](#)– (84) – 11/05 – 5 et 10km) – 9h00
- [La Rustrelienne RUSTREL](#)(84)– 11/05 – (10,5km) – 9h00
- [Marathon de la Drome Mod Run ST P. LES ROMANS](#) (26) – 11/05 – (42.1, 21,1 et 10km) - 8h00/8h45/9h00
- [6ème Duo des Leins FONS OUTRE GARDON](#) – 16/05 - (15km) – 21h30
- [Infernal Run Camp des garrigues NÎMES](#) – 17/05 – (13km Solo ou équipes / 21 obstacles) – à partir de 7 h30
- [FestaTrailPicStLoup-StMathieuDeTréviars](#) (34) - 17/05 - (12/17/65/105km) - 18h30/12h30/6h30
- [3 H de la Colline ND à MARNIGNANE](#) (13)- 17/05 - (3Heures) -
- [Duo De L'Hermitage TAIN L'HERMITAGE](#) (26) – 17/05 – (10km duo et15km duo) -(15h30/18h00)
- [14ème trail de CHUSCLAN](#) - 18/05 - (13 et 18km) - 9h00/9h15
- [13ème Drailles du CAMPUGET MANDUEL](#) - 18/05 - (6 et 11km) - 9h15
- [A l'Assaut du Talagard SALON DE PROVENCE](#) (13) - 18/05 - 9h00
- [La Marseillaise des Femmes 5e Edition MARSEILLE](#) (13) - 18/05 - (5,4km) - 9h00
- [15ème Trail de MIMET](#) (13) - 18/05 - (46,7/29,5/13 Km) 07h00/08h00/10h00
- [Trail de l'Aqueduc VENTABREN](#) (13) - 18/05 - (18/13 Km) - 09h00/09h30
- [FestaTrailPicStLoup-StMathieuDeTréviars](#) (34) - 18/05 - (17/18/44km) - 10h00/9h00/7h00
- [Semi marathon des 3C COURTHEZON CADEROUSSE/ CHATEAUNEUF](#) (84) – 18/05 – (21,1km solo ou relais)- 9h00
- [La Farigoulette CABRIERES](#) (84) - 18/05 - (11 et 25km) - 8h445/9h00
- [Duo De L'Hermitage TAIN L'HERMITAGE](#) (26) – 18/05 – (25 et 13,4km) – 9h30
- [Trail Des Monts D'Ardèche SAINT AGREVE](#) (07) – 18/05 – (37, 19, 12 et 7km) - 8h30/9h00/9h45
- [28ème La Rocherude ROCHEGUDE](#) (26) – 18/05 - (12km) - 9h00
- [Scaptrail Urbain Au Clair De Lune MONTELMAR](#) (26) – 24/05 – (10 et 21km) – 19h00/20h00
- [Trail du Canton vert - PLAN-DE-CUQUES](#) (13) – 24/05 – (13,5 et 7km) – 18h00/18h30
- [7ème Foulées de la petite Camargue LE CAILAR](#) - 25/05 - (5 et 11km) - 9h00/9h30
- [TrailDeL'estabel-CABRIERES](#) (34) 25/05 - (8/18/28km) - 9h00/9h15/9h30
- [LesCoursDesCarrieres ST GENIES DES MOURGUES](#) (34) - 25/05 - (7/13km + duathlon 7 (CAP) + 18 (VTT)
- [LaMontpellierReine-Montpellier](#) (34) - 25/05 - (4,8km) - 11h00
- [TraildeLaRoque-SAINTSERIES](#) (34) - 25/05 - (5/12/21km) - v9h00/9h40/10h00
- [De DIE au Col du Rousset](#)(26) – 25/05 – (21km solo ou duo) – 9h00
- [Courir sur Le 45ème Parallèle PONT DE L'ISERE](#) (26) – 25/05 – (5 et 10km) 9h30/10h00

- [26ème Foulée Venelloise VENELLE](#) - 25/05 - (15,5/10,7/et 6,7km solo ou duo mere enfant) - 9h00/9h10 /9h25
- [Trail du grand Lubéron CABRIERES D'AIGUES](#) (84) – 25/05 – (14 et 25km) 9h00/8h00
- [La Loriolade LORIOLE DU COMTAT](#) (84) – 25/05 – (5 et 12km) – 9h30
- [Montée du Ventoux BEDOIN](#) (84) – 25/05 – (12km) – 9h30
- [Ultimate Man Lac de DEVESSET](#) (07) - 31/06 - (6.7kmbackyard au survivant) 9h00
- [Trail des Gorges de l'Ardeche](#) (07) - 31/05 - (73/42/26 et 11km) 4h00/6h45/7h30/8h15
- [7ème Running de CAISSARGUES](#) – 01/06 – (10 et 5 km) – 9h30/9h45
- [36ème Montée des 4000 Marches VALLERAUGUES](#) – 01/06 – (10km /7 et 15km) 9h00/9h30/10h00
- [Trail de Veydrac–VILLEVEYRAC](#) (34) - 01/06 - (7/13km) - 10h00
- [la Boucle Rocassière LA ROQUE D'ANTHERON](#)(13) - 01/06 - (7,5et 15km)- 9h15/9h20
- [Trail de Piegros VELLERON](#) (84) 01/06 -(8 et 14km) 8h30
- [Trail de NANSLES PINS](#) (83) - 01/06 (12 et 22km) - 9h00/9h30
-

Les calendriers 2025

[GARD](#)

[BOUCHES DU RHONE](#)

[DROME ARDECHE](#)

[VAUCLUSE](#)