

Lundi  
08  
juillet 2024  
N°45

# Les Bipèdes de la Vaunage NEWS

## Les sorties de la semaine

**REGARDEZ BIEN les Horaires et lieu des sorties**  
**Cette semaine Grosses chaleurs de prévues.**  
**Prenez casquettes et gourdes d'eau**

### MARDI 9 JUILLET

#### 19h00 VERGEZE

Avec Micha 19h directement devant le cimetière de VERGEZE ou RDV 18H45 pour covoiturage depuis le parking Netto (ancien Casino) de ST DIONISY  
Séance de 400m pour tous niveaux sur parcours semi ombragé

#### 19h00 CALVISSON

Pour les autres groupes (JP Stéphane Ruben)  
Départ depuis le parking le long de la voie verte à côté de l'école LEENHARDT prendre sous le pont face au magasin valdeyron et de suite à gauche

### MERCREDI 10 JUILLET

**8H30 CAVEIRAC** parking des chasseurs Sortie garrigue avec Thierry et Laurent une petite heure cool et au retour Charles vous fait faire une séance de préparation physique généralisée

### JEUDI 11 JUILLET

**19H CAVEIRAC** départ depuis les tennis de Caveirac

MICHA absent les groupes se feront en fonction des présents

### VENDREDI 12 JUILLET

**19H CAVEIRAC** séance de renfo avec MICHA

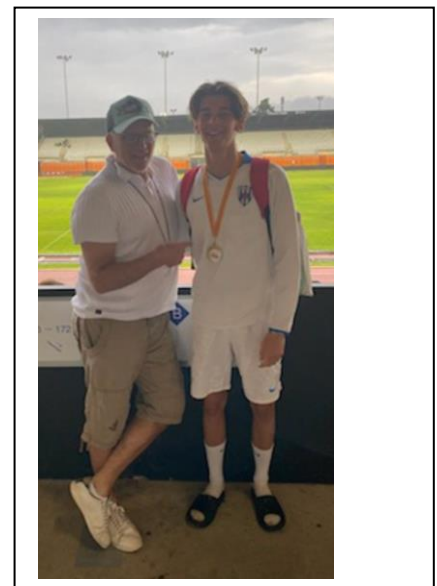
Sur le city parc du stade stade

## Saison 2024 2025

Si vous n'avez plus l'intention d'être BIPEDES la saison prochaine merci de nous le signaler par répondre à ce message.

Les forums associations des villages de la vaunage approchent, nous aimerions savoir si il nous sera possible de reprendre de nouveaux adhérents. merci

## Photos de la semaine



Timeo champion d'occitanie sur 1500m cadet  
Avec le Coach

Jean Pierre et Mireille ont pu enfin réaliser leur vol en Montgolfière, après trois reports, vol qui était le deuxième volet du cadeau que vous leur avez fait en septembre dernier.

Très concentré le pilote de la montgolfière...



# Course Payée par le club

le trail des étoiles filantes de MURLES challenge pic st loup. 9 Aout 2024 à 21H

indiquer à Patricia ([gouvernet.patricia@gmail.com](mailto:gouvernet.patricia@gmail.com)) la course qui vous interesse

10km ou 30km .

Site de la course [www.traildesetoilesfilantes.com](http://www.traildesetoilesfilantes.com) regardez bien vous avez du sentier de la descente encordée des larges chemins etc...

La course est limitée à 600 coureurs.

## RESULTATS DES COURSES DU WEEK END

### ✓ TRAIL de L AIGOUAL

#### La Luzette 20KM (339 arrivants)

12	01 :53 :55	M1M	1	QUILLERIE	Brice	11,5
22	01 :59 :57	M3M	1	BARDASU	Francisc	11,0
86	02 :18 :16	M4M	7	PROUVEZE	Jean Marc	9,5
107	02 :23 :32	SEM	32	BERGERON	Mickael	9,1
151	02 :33 :36	M3M	10	DESENFANT	Eric	8,5
162	02 :35 :26	M2F	4	LE MARTELOT	Tiffen	8,4

### ✓ DUO NOCTURNE D'UZES

#### 12,200km (112 équipes)

7	00 :59 :25	M	4	JOUVE Yohann	BALLESTER Folco	12,32
33	01 :12 :05	MXt	13	MANGIN Natacha	MORIN Mickael	10,16
46	01 :14 :23	MXt	19	PROUVEZE Jean Marc	BACCAR Aïda	9,84

### ✓ CHAMPIONNATS D'OCCITANIE ATHLETISME

#### 1500m

2	00 :04 :02	CAM	1	TISLER	Timeo	
---	------------	-----	---	--------	-------	--

Et encore une Grosse performance de Timeo chez les Cadets 4'02''30

# Courses à venir

- [4ème La Rampe des Lascars CRUVIERS LASCOURS](#) – 13/07 (6 et 11km) \_ 19h00
- [42ème Course Jacques Mandon ST AMBROIX](#) – 14/07 – (11,5km) – 9h30
- [La Coucourdoise LA COUGOURDE](#) (26) – 14/07 – (6 et 13km) – 9h30
- [Trail du Rabioux CHATEAUROUX LES ALPES](#) (13) – 14/07 – (11,5 et 22,4km) – 8h30/9h00
- [Sky Race MONTGENEVRE](#) (05) – 13/07 – (7, 14, 37 et 40km) – 7h00/8h30/9h30/10h00
- [Sky Race MONTGENEVRE](#) (05) – 14/07 – (KV,) – 9h00
- [Trail de St Christophe-PUISSERGUIER](#) (34) – 21/07 – (10 et 15km) - ???
- [Le Trail du Caroux-MONSLATRIVALLE](#) (34) – 21/07- (10, 18 et 30km) –7h30/8h30/9h30
- [10km du Château de Vaiseille COURTHEZON](#) (84) – 21/07 – (10km) - 9h00
- [38ème Tour du Mirandon PEYREMALE](#) – 28/07 – (8,5 km) – 9h00
- [Foulées de la Marquise GRIGNAN](#) (26) – 28/07 – (11km)- 9h30
- [30ème Sentier des Bouzede GENOLHAC](#) -04/08 – (11,7km) – 9h00
- [Ronde chabrillanaise Souvenir A. Charrier CHABRILLAN](#) (26°-04/08 - (7 et 12km) – 9h00
- [Boucles de l'Issole Ste ANASTASIE/ISSOLE](#) (83) - 04/08 - (11,2km) – 9h00
- [L'enclavienne VALREAS](#) (84) – 04/08 – (8km urbain) – 9h00
- [Sky Race MONTGENEVRE](#) (05) – 14/07 – (KV,) – 9h00
- [Trail de St Christophe-PUISSERGUIER](#) (34) – 21/07 – (10 et 15km) - ???
- [Le Trail du Caroux-MONSLATRIVALLE](#) (34) – 21/07- (10, 18 et 30km) – 7h30/8h30/9h30
- [10km du Château de Vaiseille COURTHEZON](#) (84) – 21/07 – (10km) - 9h00
- [38ème Tour du Mirandon PEYREMALE](#) – 28/07 – (8,5 km) – 9h00
- [Foulées de la Marquise GRIGNAN](#) (26) – 28/07 – (11km)- 9h30
- [30ème Sentier des Bouzede GENOLHAC](#) -04/08 – (11,7km) – 9h00
- [Ronde chabrillanaise Souvenir A. Charrier CHABRILLAN](#) (26° -04/08 - (7 et 12km) – 9h00
- [Boucles de l'Issole Ste ANASTASIE/ISSOLE](#) (83) - 04/08 - (11,2km) – 9h00
- [L'enclavienne VALREAS](#) (84) – 04/08 – (8km urbain) – 9h00
- [Sky Race MONTGENEVRE](#) (05) – 14/07 – (KV,) – 9h00
- [Trail de St Christophe-PUISSERGUIER](#) (34) – 21/07 – (10 et 15km) - ???
- [Le Trail du Caroux-MONSLATRIVALLE](#) (34) – 21/07- (10, 18 et 30km) – 7h30/8h30/9h30
- [10km du Château de Vaiseille COURTHEZON](#) (84) – 21/07 – (10km) - 9h00
- [38ème Tour du Mirandon PEYREMALE](#) – 28/07 – (8,5 km) – 9h00
- [Foulées de la Marquise GRIGNAN](#) (26) – 28/07 – (11km)- 9h30
- [30ème Sentier des Bouzede GENOLHAC](#) -04/08 – (11,7km) – 9h00
- [Ronde chabrillanaise Souvenir A. Charrier CHABRILLAN](#) (26° -04/08 - (7 et 12km) – 9h00
- [Boucles de l'Issole Ste ANASTASIE/ISSOLE](#) (83) - 04/08 - (11,2km) – 9h00
- [L'enclavienne VALREAS](#) (84) – 04/08 – (8km urbain) – 9h00
- [Trail Des Etoiles Filantes-MURLES](#) (34) – 09/08 – (10 et 30km) – 21h00/21h30
- [Trail des Hauts Forts MORZINE/AVORIAZ](#) (74) – 10/08 – (23, 36 et 5,2km – 26km relais) –6h00/7h00/8h30
- [ALPE D'HUEZ 21 ALPE D'HUEZ](#)(38) – 10/08 – Pic de l'Alpe (13,8km) - 9h00 (F) /9h05 (M)
- [ALPE D'HUEZ 21](#) (38) – 14/08 – AlpeExpres (K 3500m)- 10h00 (F) /10h05 (M)
- [ALPE D'HUEZ 21 BOURG D'OISANS](#)(38) – 15/08 – (Montée goudron 14,1km/1130mD+) - 9h55 (F) /10h00 (M)
- [10km et 5km de PUGET-VILLE](#) (83) – 15/08 – (5 et 19km) – 21h00

## Les calendriers 2024 des départements voisins

[GARD](#)

[BOUCHES DU RHONE](#)

[DROME ARDECHE](#)

[HERAULT](#)

[VAUCLUSE](#)