

Lundi
15
avril 2024
N°33

Les Bipèdes de la Vaunage NEWS

Les sorties de la semaine

Mardi 16 Avril

18h30 CAVEIRAC pour tous les groupes
rendez vous parking du stade/tennis.

Micha en congés

Mercredi 17 Avril

Sortie à 9 heures départ parking des chasseurs
Avec Thierry

Jeudi 18 Avril

18h30 BOISSIERES

FRAC AVEC GUY

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

Allure trail : 1000/ 3x2500 / 1000

18h30 LANGLADE Parking des écoles

Sortie garrigue .JP Stephane Christian

Dans LANGLADE prendre direction MILHAUD , en haut de
Langlade au stop prendre à gauche

Vendredi 19avril

Pas de séance de renfo micha en congés

Mardi 23 Avril la sortie aura lieu au stade de
Langlade avec, à l'arrivée, apéro dans la pinède

FIN du CERTIFICAT MEDICAL

Le PPS (Parcours de Prévention Santé) va
remplacer le certificat medical . déjà certaines
courses (dont la St Roch) remplissent les
critères et acceptent ce PPS (avril 2024). Sa
validité est de 3mois. Pour l'obtenir aller sur
le site <https://pps.athle.fr> et suivre la
procédure. Vous recevez un mail avec votre
pps contenant Qrcode numéro de votre PPS
et date de validité.

Les certificats medicaux seront toujours
valables jusqu'au 31Aout 2024 au delà seul
le pps sera accepté.



Sorties de samedi matin. Manque le groupe
de trail



Déplacement au stage du 9
au 12 MAI à Rieutort de
Randon

A lire absolument

Guy vous donne le planning et
les consignes pour le
déplacement

Cliquer [ICI](#)

ST ROCH 27 Avril 2024

Demande de bénévoles : comme à chaque course nous avons besoin de bénévoles
Vous avez sur les liens suivants les postes à compléter

Toujours et toujours besoin de bénévoles

Tous les bénévoles bénéficieront d'un ticket repas

Bénévoles chateau voir avec Patricia gouvernet.patricia@gmail.com

Bénévoles 13km et 22km voir avec Christian christiandamour@outlook.fr

Bénévoles duo nocturne voir avec Christian christiandamour@outlook.fr

Courses payées par le club

Résultats de nos coureurs ce week-end

✓ JARRAS CLASSIC

12km (82 classés)

15	00 :55 :29	M5M	1	CHAUDESAYGUES	Eric	12,9
----	------------	-----	---	---------------	------	------

6km (72 classés)

18	00 :31 :29	M4F	1	GOUVERNET	Patricia	11,4
----	------------	-----	---	-----------	----------	------

Patricia 3 eme scratch femme Bravo
résultats complets en cliquant [JARRAS](#)

✓ ST LAU'RUN

12km (204 classés)

116	01 :34 :49	M4F	3	VAISSEAU	Valérie	7,5
-----	------------	-----	---	----------	---------	-----

24km (132 classés)

79	02 :54 :58	M5F	1	REBOUL	Rachel	8,2
----	------------	-----	---	--------	--------	-----



Eric sur le podium



Patricia sur le podium

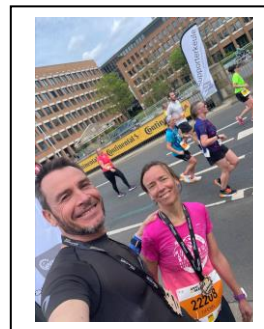


Rachel

résultats complets en cliquant [ST LAURENT](#)

✓ SEMI MARATHON DE HANOVRE (Allemagne)

1235	01 :42 :23			LE MARTELOT	Tiffen	12,29
1547	01 :47 :14			DESENFANT	Eric	11,72



Eric et Tiffen

✓ CHAMPIONNAT DE FRANCE 10 KM ROANNE

	00 :51 :37	M5F	11	MICHONNEAU	Sylviane	11,6
--	------------	-----	----	------------	----------	------

résultats complets en cliquant [ROANNE](#)

Courses à venir

- [Course des Templiers ENTRAIGUES/LA SORGUE](#) (84) - 20/04 - (7 et 13km) - 17h00
- [30ème Course des Capitelles BLAUZAC](#) - 21/04 - (5 et 12km) - 10h00
- [2ème TRAIL DOMESSARGUES](#) - 21/04 - (7,13 et 30km) - 8h00/9h15//9h30
- [L'anaventure-GIGNAC](#) (34) -21/04 - (12,5 et 23km) - 8h30/9h30
- [TrailduLirou-LESMATELLES \(34\)](#) - 21/04 - (11,5 et 24km) - 9h45/10h00
- [Courir et marcher à Peynier PEYNIER](#) (13)- 21/04 - (17,5 et 11,5km) - 9h15/9h30
- [Les relais de la miss VELAUX](#) (13) - 21/04 - (5km solo ou 4x5km relais à 4) -9h30
- [LesFouléesDeLaMosson-MONTPPELLIER](#) (34) - 21/04 - (5km) - **?????**
- [Full moon trail 2024 MARSEILLE](#) (13) - 20 à 21/04 - (22, 38 et 68km) - minuit/4h00/8h00
- [Course pour la vue LIONS CLUB CARPENTRAS](#) (84) - 21/04 - 10 et 20km) - 9h15/9h30
- [Trail de Juliau ST JEAN LE CENTENIER](#) (07) - 21/04 - (11,20 et 20km) -9h00/9h30
- [La Renardaise CHATEAURENARD](#) (84) - 21/04 - (5 et 10km) 10h00
- [Marathon de la Drôme Mode Run ST PAUL LES ROMANS](#) (26) - 21/04 - (10,31 et 43km) 8h00/8h45/9h10
- [Ardèche Trail - La voie romaine](#) (07 - 26/04 - (10km) -
- [Ardèche Trail - La voie romaine](#) (07 - 27/04 - (57km)
- [10ème Trail de la ST Roch de CAVEIRAC](#)- 27/04 - (24et 13km) - 17h30/18h00 - **organisé par le club**
- [3ème Duo nocturne de la ST ROCH CAVEIRAC](#) (2ème manche du Trophée) - 27/04 - (13km) - 20h45 - **organisé par le club**
- [Ekiden trail I relais de l'espoir AUBAGNE](#) (13) - 27/04 - (12km) - 18h00
- [Grand Raid du Ventoux MALAUCENE](#) (84) - 27/04 - (37,82 et 126km) - 00h00 /07h00
- [Ekiden trail I relais de l'espoir AUBAGNE](#) (13) - 28/04 - (Ekiden 42km en relais) - 9h00
- [Grand Raid du Ventoux MALAUCENE](#) (84) - 27/04 - (37,82 et 126km) - 00h00 /07h00
- [Grand Raid du Ventoux MALAUCENE](#)(84) - 28/04 - (26km) - 9h00
- [Traildescostes VERNEQUES](#) (13) - 28/04 - (10 et 30km) - 8h30/10h00
- [Trail de Dieulefit DIEULEFIT](#) (26) - 28/04 - (10, 21 et 42km solo ou relais à 2) - 8h00/9h30/10h30
- [La Grande Traversée ST VICTOR LA COSTE](#) - 28/04 - (10 et 20km) - 8h30/9h00
- [Bouj'an Courant-BOUJANSURLIBRON](#) (34)- 28/04 - (5 et 10km) -9h30
- [La Pistole volante SAINTJEANVEDAS](#) (34)- 28/04 - (8, 16 et 32km) - 8h00/9h00/10h00
- [Trail des terrasses du Iodévois-LODEVE](#) (34) - 28/04 - (14, 26 et 47km) - 8h00/10h00/14h00
- [La ménerbienne MENERBES](#) (84)- 2804 - (6 et 12km) - 9h30
- [Gonfa trail GONFARON](#) (83)- 28/04 - (13, 28,42 et 67km) 6h00/7h30/8h00/9h00
- [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 2ème partie du 28 et 39km 8h45/9h30
- [5ème Urban trail Sésame Autisme VAUVERT](#) - 05/05 - (8,5 et 11,5km) - 10h00
- [36ème Foulées Marguerittoise MARGUERITTES](#) - 05/05 - (12km) 10h00
- [10ème 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 kèpispescalunes-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 -
- [13ème 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-SAINT GEORGES 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

Les calendriers 2024 des départements voisins

[GARD](#)

[BOUCHES DU RHONE](#)

[DROME ARDECHE](#)

[HERAULT](#)

[VAUCLUSE](#)