

Lundi
06
mai 2024
N°36

Les Bipèdes de la Vaunage NEWS

Les sorties de la semaine

Mardi 07 mai

18h30 CAVEIRAC parking Massip sortie garrigue
Tous les groupes

Jeudi 09 Mai ATTENTION jour férié entraînement le matin.

9H ST COMES

Sortie garrigue .tous niveaux
En haut de la côte de ST COMES , se stationner drci face à celui qui mène au deltaplane

Vendredi 03 Mai

Pas de séance de renfo

MERCREDI 08 mai Benjamin et Clément organise une sortie avec Testing MIZUNO
Départ 19 heures devant le magasin RRUNNING à CAVEIRAC et verre de l'amitié à l'arrivée

Jeudi matin 9 mai départ des STAGIAIRES « en lozère »

Le dimanche 9 juin matin Micha et Laure proposent un entraînement course d'orientation au clos Gaillard par équipe de 3.
Preparez et Envoyez vos equipes à Micha
Au : 06 27 32 11 68

Photos de la semaine



Le sourire de nos féminines avant le départ

Journée BIPEDES
du samedi 25 MAI 2024
Les inscriptions peuvent encore être prises jusqu'au 15 MAI

Pour vous inscrire

cliquez [ICI](#)

Courses payées par le club

Résultats de nos coureurs ce week-end

✓ NIMES

5km (309 arrivants)

101	00 :29 :39	M5H	2	BORIE	Christian	10,12
-----	------------	-----	---	-------	-----------	-------



Christian

10km (809 arrivants)

124	00 :44 :11	SEM	61	CHAUDESAYGUES	Hugo	13,58
147	00 :45 :15	SEM	71	CHAUDESAUGUES	Remy	13,26
605	01 :01 :23	M8F	1	BOSQUIER	Mireille	9,77

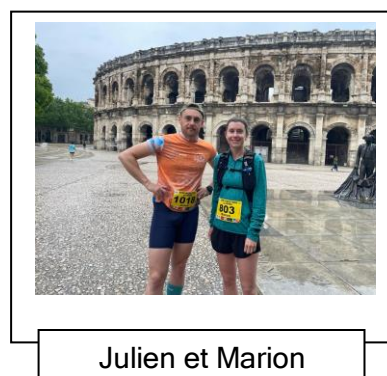
Mireille 1ere de sa catégorie

semi (1509 classés)

84	01 :25 :07	M3H	6	MORENO	Frédéric	14,87
215	01 :34 :00	M1H	39	DE-LEMOS-VIEGAS	Bryce	13,47
401	01 :42 :46	M4H	14	BRAUD	Stephane	12,32
490	01 :45 :34	SEF	13	D'INCAU	Marion	11,99
498	01 :45 :58	M0H	64	LAROZE	Julien	11,95
938	02 :00 :22	M2F	18	FREITAG	Conny	10,52
1042	02 :05 :20	SEF	64	TRUC	Lea	10,10
1211	02 :13 :10	SEF	96	DUPEYRAT	Lydie	9,51



Mireille



Julien et Marion



Conny

✓ **La Nocturne des papes AVIGNON**
9 Km (1012 classés)

42	00 :48 :10	M5M	1	CHAUDSAYGUES	Eric	11,2
229	01 :00 :00	M4F	2	GOVERNET	Patricia	9,0



Eric et Patricia

Résultats complets en cliquant [AVIGNON](#)

✓ **LES BOUCLES DU CLOCHER St Genies des Mourques**

6 Km (123 classés)

59	00 :31 :09	M0F	3	LACROIX	Charlotte	11,56
----	------------	-----	---	---------	-----------	-------

3eme place pour Charlotte dans sa catégorie

11km (150 classés)

15	00 :49 :12	SEM	4	GRIMALTOS	Clement	13,41
39	00 :55 :14	SEF	1	D'INCAU	Marion	11,95
115	01 :10 :58	M4F	1	GAMBE	Carole	9,30

Podium pour Marion 3eme scratch et Carole 1ere catégorie

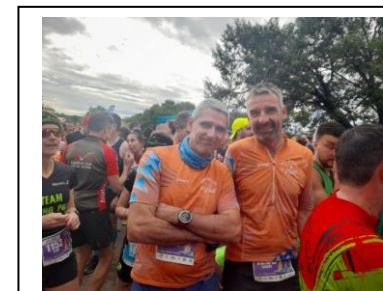


Carole Marion
Charlotte

Résultats complets en cliquant [STGENIES](#)

✓ **TRAIL DES AVENS**
Trail 29km(306 Classés)

23	02 :37 :16	-60M	4	AUGER	Florent	11,0
32	02 :47 :41	-60M	7	PROUVEZE	Jean Marc	10,3
59	01 :10 :58	-60M	13	GUILLOT	Gilles	9,6



Jean Marc et Florent

Trail 38,9km(254 Classés)

19	03 :40 :03	-50M	7	COCHET	Jérôme	10,5
22	03 :43 :33	-60M	3	BARDASU	Fransisc	10,4
39	04 :08 :25	-40M	11	SERENO	Maxime	9,3
55	04 :19 :06	-30F	3	GOMEZ	Lucille	9,0
96	04 :38 :36	-50M	36	STEUER	Frédéric	8,3
120	04 :52 :25	-50F	3	COCHET	Marie Caroline	7,9



Fred et Marie
Caroline

Trail 16,3km(506 Classés)

6	01 :28 :46	-40M	2	JOUVE	Yoann	11,0
159	02 :05 :18	-50F	14	NEMOZ	Agnés	7,8
186	02 :08 :56	-60F	5	CATTEAU	Natacha	7,5
238	02 :15 :45	-60F	5	TOLLLOT	Barbara	7,2
263	02 :20 :38	-60F	13	GUILLAUME	Stéphanie	6,9

Trail 26,2km(246 Classés)

69	03 :18 :02	-60M	10	FERRER	Olivier	7,9
89	02 :26 :59	-50M	29	OSTERMANN	Nicolas	7,5

Résultats complets en cliquant [AVENS](#)

✓ FOULEES MARGUERITTOISES

48	01 :13 :27	M3F	1	BACCAR	Aïda	9,80
----	------------	-----	---	--------	------	------

Et une 1ere place catégorie de plus



Courses à venir

- [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 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 MIMET2024](#) (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
- [GemeliYtail 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 -
- [Fouléesdesképispescalunes-LAGRANDEMOTTE](#) (34) - 08/05 - ()
- [Semi-marathonduPontRouge-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 SachAnge NIMES](#) - 12/05- (6/8km et 12/14km) - 10h00
- [LarondeStGeorgienne-SAINTGEORGESD'ORQUES](#) (34) - 12/05 - (10km) - 10h00
- [Traildes3Boules-PARDAILHAN](#) (34)- 12/05 - (13 et 30km) - 8h30/9h30
- [Coursenaturelafarge-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
- [6ème Duo des LEINS - FONS OUTRE GARDON](#) 17/05 - (14,7km) - 21h30
- [34ème Course de Pentecôte ANDUZE-](#) 19/05 - (11km)- 9h00
- [3heuresdelacollineNotreDame MARIIGNANE](#) (13) - 18/05 - () - 21h00
- [Labouclerocassière LAROQUED'ANTHERON](#)(13) - 19/05 - (5,6 et15,5km) -9h15/9h20
- [Traildelafontdemai AUBAGNE t13\)](#) - 19/05 - (10 et 24km) - 8h30/9h30
- [12ème Montée duVentouxBEDOIN](#) (84) – 18/05 –(18km) – 14h00
- [Semi-marathondes3C 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
- [2ème Foulée Branoussienne BRANOUX LES TAILLADES](#) – 26/05 - (10km) - 9h30
- [FestaTrailPicStLoup-SAINTM.DETREVIERS](#) (34) –25/05 – (110, 65, 17 duo et 12km) – 6h30/12/00/18h00
- [FestaTrailPicStLoup-SAINTM.DETREVIERS](#) (34) – 26/05 – (7, 18 et 44km) – 7h00/9h00/10h00
- [Trailde l'Estabel-CABRIERES](#) (34) – 25/05 – (8, 18 et 28km) - 9h00/9h30/10h00
- [La Gémenosienne GEMENOS](#) (13) – 26/05 - (7km) - 17h00
- [TrailThauracCavern](#) (34) – 26/05 ???????
- [LescoursesdesCarrières ST G. DES MOURGUES](#)(34) – 26/05 - (7 et 13km trail et Duathlon 7 +13km) –
- [LaMontpellierReine-MONTPPELLIER](#) (34) – 26/05 – () –
- [Trailducantonvertsoiréedecaban PLANDECUQUES](#)(13) – 25/05 – (13,5km) - 18h99
- [27èmefouléevenelloise VENELLES](#)(13)- 26/05 – (10 et 15,5km) – 9h00
- [Lamarseillaisedesfemmes 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
- [Trail des eaux vives MARSEILLE](#) (13) - 08/05 -(7,5 et 19,5km) - 9h30/10h00
- [Fouléesdesképispescalunes-LAGRANDEMOTTE](#) (34) - 08/05 - ()
- [Semi-marathonduPontRouge-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 SachAnge NIMES](#) – 12/05 – (6/8km et 12/14km) – 10h00 ANNULÉ~~
- [LarondeStGeorgienne-SAINTGEORGESD'ORQUES](#) (34) - 12/05 - (10km) - 10h00
- [Traildes3Boules-PARDAILHAN](#) (34)- 12/05 - (13 et 30km) - 8h30/9h30
- [Coursenaturelafarge-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
- [6ème Duo des LEINS - FONS OUTRE GARDON](#) 17/05 - (14,7km) - 21h30
- [34ème Course de Pentecôte ANDUZE](#) - 19/05 - (11km) - 9h00
- [3heuresdelacollineNotreDame MARIGNANE](#) (13) - 18/05 - () - 21h00
- [Labouclerocassière LAROQUED'ANTHERON](#)(13) - 19/05 - (5,6 et15,5km) -9h15/9h20
- [Traildelafontdemai AUBAGNE](#) t13) - 19/05 - (10 et 24km) - 8h30/9h30
- [12ème Montée duVentouxBEDOIN](#) (84) – 18/05 -(18km) – 14h00
- [Semi-marathondes3C 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
- [2ème Foulée Branoussienne BRANOUX LES TAILLADES](#) – 26/05 - (10km) - 9h30
- [FestaTrailPicStLoup-SAINTM.DETREVIERS](#) (34) –25/05 – (110, 65, 17 duo et 12km) - 6h30/12/00/18h00
- [FestaTrailPicStLoup-SAINTM.DETREVIERS](#) (34) – 26/05 – (7, 18 et 44km) - 7h00/9h00/10h00
- [Trailde l'Estabel-CABRIERES](#) (34) – 25/05 – (8, 18 et 28km) - 9h00/9h30/10h00
- [LescheminsdeCourbet-LUNELVIEL](#) (34) – 25/05 - – (7 et 11km) – 18h30/18h35
- [La Gémenosienne GEMENOS](#) (13) – 26/05 - (7km) - 17h00
- [TrailThauracCavern](#) (34) – 26/05 ???????
- [LescoursesdesCarrières ST G. DES MOURGUES](#)(34) – 26/05 - (7 et 13km trail et Duathlon 7 +13km) –

- [LaMontpellierReine–MONTPELLIER](#) (34) – 26/05 – () -
- [Trailducantonvertsoiréedecaban PLANDECUQUES](#)(13) – 25/05 – (13,5km) - 18h99
- [27èmefouléevenelloise VENELLES](#)(13) – 26/05 – (10 et 15,5km) – 9h00
- [Lamarseillaisedesfemmes 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
- ~~[Trail urbain ST PAUL TROIS CHATE AUX](#)~~(26) – 26/05 – (5 et 9km) - 10h00 **ANNULE**
- [Duo Nocturne des 5 serres ST GENIES DE MALGOIRES](#) – 31/05 – (14km) – 20h45
- [35ème Montée des 4000 Marches VALLERAUGUES](#) – 02/06 – (11km) – 9h30
- [Argeliers Trail ARGELIERS](#)(34) – 01/06 - (7, 14 et 23km) – 17h20/17h40/18h00
- [LaCettoise-SETE](#) (34) – 01/06– (5 et 10km) 19h00/20h00
- [La chaussée des géants THUEYTS](#) (07) – 01/06 – (10, 20 et 51km) - 6h30/8h30/9h30
- [Scaptrail Urban au clair de lune MONTELMAR](#) (26) – 01/06 – (10 et 21km) – 19h30/20h00
- [Traversée des dentelles GIGONDAS](#) (84) – 01/06 – (5, 11, 26 et 32km) – 17h30
- [Traversée des dentelles GIGONDAS](#) (84) – 02/06 – (21 et 42km) – 5h00/8h00
- [Trail de l'espoir à MONIEUX](#) (84) - 02/06 – (10 et 19km) – 9h00/9h30
- [Trail de NANS](#) (83) – 02/06 – (12 et 22km) –9h00/9h30
- [Trail De La Roque SAINT SERIES](#) (34) – 02/06 – (10 et 21km) – 9h00/10h00
- [FouléesduBerange SAINT DREZERY](#) (34) – 02/06 – (21 et) – 9h00/10h00
- [TraildeVeydrac–VILLEVEYRAC](#) (34) – 02/02 - (7 et 13km) - 10h00
- [Lebold'airbarbenais LA BARBEN](#) (13) -02/06 – (9 et 15km) – 8h00
- [Trail solidaire des Beaux de Provence MAUSSANE LES ALPILLES](#) (13) – 02/06 - (8,5km) -8h30
- [Courir sur le 45^{ème} parallèle PONT/ISERE](#)(26) – 02/06- (5 et 10km) – 9h30/10h00
- [14ème Generacrosstiere GENERAC](#) - 07/06 – (5 et 10km) – 19h00
- [Foulées J. H Fabre SERIGNAN DU COMTAT](#) (84) – 08/06 – (12km) – 19h00
- [Ekiden de PRIVAS](#) (26) – 08/06 - (42km par équipe de 6) – 17h30
- [Trail des balcons de la Drôme – PIEGROS LA CLAUSTRE](#) (26) – 09/06 – (6,8 /13 et 26km) – 8h00/9h00
- [Course des Embuns SAUSSET LES PINS](#) (13) – 09/06 - (11,2km) - 9h00
- [La gambade du Loubatas PEYROLLES EN PROVENCE](#) (13) – 09/06 (6 et 17km) - – 8h00/8h30
- [LesTrailsdedaFactrice–ROQUEBRUN](#) (34) – 09/06 – (33,68 et 110km) – 5h00/6h00/7h00
- [12ème Drailles du Campuget MANDUEL](#) 09/06 – (6 et 11km) – 8h45/8h30
- 19ème Courir autour de ST VICTOR LA COSTE - 09/06 – (13km) – 8h30

Les calendriers 2024 des départements voisins

[GARD](#)

[BOUCHES DU RHONE](#)

[DROME ARDECHE](#)

[HERAULT](#)

[VAUCLUSE](#)