



*Cette lettre d'information, c'est avant tout notre lettre à tous. Vous y retrouverez chaque mois, l'actualité des Capistes (Nos RdV du dimanche, courses, temps, photos, événements, agendas).*

C'est la rentrée et quelle rentrée !! De nombreux Capistes sur les courses de début de saison aux 4 coins de la France. Félicitations pour vos belles performances et chronos. BRAVO à Séverine => marathon de Lyon en moins de 4H !! Podium pour Raphaël2 sur le trail des rois maudits : 3<sup>ème</sup> V2H.  
Bienvenue à nos 2 nouveaux licenciés CAP (Diane et Stéphane) : Très heureux de vous avoir parmi nous.



## COURSES de SEPTEMBRE

### Samedi 2 septembre :

Semi-Marathon braderie de Lille. [Résultats complets.](#)

#### Laure

3364<sup>me</sup>/4453. 104<sup>eme</sup> V1F en 2h01min34s.

#### Hervé

2712<sup>me</sup>/4453. 318<sup>eme</sup> V2H en 1h54min30s.

### Dimanche 3 septembre :

La Sucyenne 10Km. [Résultats complets](#)

#### Stéphane

46<sup>ème</sup>/258. 14<sup>eme</sup> V1 en 42min30s.

### Dimanche 10 septembre :

Semi-Marathon Aurey-Vannes. [Résultats complets.](#)

#### Géraldine

2h23min10s. 198<sup>eme</sup> V1F.

### Samedi 16 septembre :

Spartan Race 21Km avec obstacles Andorre.

#### Emmanuel

### Dimanche 17 septembre :

Paris-Versailles 16,2Km. [Résultats complets.](#)

#### Laure

12528<sup>me</sup>/22176. 604<sup>eme</sup> V1F en 1h35min35s.

#### Hervé

8553<sup>me</sup>/22176. 982<sup>eme</sup> V2H en 1h28min44s.

### Samedi 23 septembre :

10KM Disneyland

#### Géraldine

Non chronométré.

### Dimanche 1 octobre :

Marathon de Lyon. [Résultats complets.](#)

#### Séverine

1169<sup>ème</sup>/2493. 42<sup>eme</sup> SF en 3h57min36s.


Trail des Rois Maudits 27km/1030mD++ Normandie

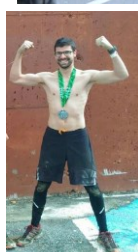
[Résultats complets.](#)

#### Manu

96<sup>me</sup>/291. 52<sup>eme</sup> SH en 3h19min48s.

#### Raphaël 2

 23<sup>me</sup>/291. 3<sup>eme</sup> V2H en 2h45min36s.



## EVENEMENT

### Samedi 9 septembre :

Journée des associations au Centre culturel d'Ormesson. Merci à tous pour votre visite sur notre stand.

## A NOTER



ESC : [Entente Sportive Caudicienne](#)

Partenariat avec l'ESC : Possibilité pour les Capistes de participer le samedi matin aux entrainements sur piste avec groupe Loisirs. (Fractionnés, [PPG](#))

Horaire : 10H00-11H30

Lieu : **Stade Robert Barran, Rue du chemin vert**

**94510 LA QUEUE EN BRIE**

Responsable : Rui. Tarif : 30euros

Capistes intéressés : Lorraine, Justine, Will, Manu, Raphaël2.

Si vous souhaitez en faire partie, Raphaël2 se charge de fournir enveloppe à l'ESC avec liste et cotisation pour fin octobre.

## A VOS AGENDAS

Prochaines courses avec participation de Capistes:

### Dimanche 8 octobre :

20Km de Paris Inscrits : Séverine, Laure, Armelle, Marce, Géraldine, Hervé, Will, José

### Dimanche 15 octobre :

[Les 7 hameaux](#) (Vallée de Chevreuse) 14km et 400m D++  
Inscrits : Justine

### Dimanche 22 octobre :

Semi de Vincennes Inscrits : Armelle, Nath

### Dimanche 12 novembre : Inscrivez-vous !!

[Trail La sans Raison 16km](#) Dénivelé 320m++ (Vélizy)

Inscrits à la Thérèse: Emma, José, Raphael, Will, Justine, Gilles, Armelle + Pascal à l'arrivée.

### Dimanche 19 novembre : Mieux se connaître soi-même.

Test [VMA](#) (Vitesse Maximale Aérobie) de début d'année pour tous (Stade de Sucy).

### Vendredi et Samedi 8&9 décembre : A noter !!

Organisation du Téléthon

### Dimanche 21 janvier 2018: Il faut la faire !! On en reparle.

[Trail de la Sagittaire](#) 21,5Km (Limeil-Brévannes/Sucy)

## SORTIES du DIMANCHE

Pas de trêve en juillet/Août puisque nous étions en moyenne 5 à 6 sur cette période estivale.

Nos sorties entre le 3/09 et 1/10 :

Forêt Notre Dame, Bords de Marne

En moyenne 14 Capistes.

Le ou la Capiste du mois hors bureau le ou la plus présent(e):

**Bravo à Emma !**

## RAPPEL SUR LES INSCRITS

A ce jour 23 inscrits licenciés CAP (10 femmes, 13 hommes).

Pour rappel : 33 en 2016/2017 (13 femmes, 20 hommes).

**Pour ceux non encore licenciés, merci de nous remettre vos bulletins et cotisations avant fin octobre.**

## ANNIVERSAIRES

02/08 Olivier, 07/08 Catherine, 28/08 José, 05/09 Raphaël2, 16/09 Nelly et 30/09 Guy2.

**Vivement le mois prochain en attendant « HAVE FUN WITH RUN »**