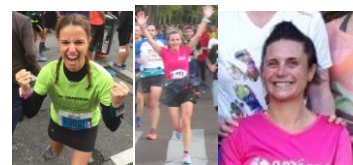


LETTRE D'INFORMATION #02

2 octobre 2017 au 31 octobre 2017



Automne quand tu nous tiens...les feuilles tombent et les records de nos capistes féminines aussi. 3 courses ce mois-ci avec encore de très beaux chronos. BRAVO à Séverine => 1 semaine après son marathon en moins de 4H00, nouveau record avec 1H30 sur 20Km !! Bravo aussi à Armelle pour sa performance au semi de Vincennes nouveau record personnel en -de 1h45. Enfin, bienvenue à notre nouvelle licenciée CAP (Virginie) : Très heureux de t'avoir parmi nous.



Samedi 8 octobre :

20Km de Paris. [Résultats complets.](#)

Laure

11666^{me}/25127. 485^{eme} V1F en 1h49min35s.

Armelle

9014^{me}/25127. 296^{eme} V1F en 1h44min57s.

Marce

12335^{me}/25127. 543^{eme} V1F en 1h50min43s.

Géraldine

19979^{me}/25127. 1435^{eme} V1F en 2h05min34s.

Séverine

2429^{me}/25127. 57^{eme} SF en 1h30min31s.

Hervé

9473^{me}/25127. 1099^{eme} V2H en 1h45min46s.

William

21704^{me}/25127. 4922^{eme} V1H en 2h11min24s.

José

13341^{me}/25127. 221^{eme} V3H en 1h52min26s.



Dimanche 15 octobre :

[Les 7 hameaux](#) (Vallée de Chevreuse) 14km et 400m D++ [Résultats complets.](#)

Justine

210^{me}/550. 25^{eme} SF en 1h28min02s.

Dimanche 22 octobre :

[Semi de Vincennes.](#) [Résultats complets.](#)

Armelle

1810^{me}/4535. 39^{eme}/341 V1F en 1h46min06s.

Marce

2864^{me}/4535. 101^{eme}/341 V1F en 1h56min11s.

William

4043^{me}/4535. 848^{eme} V1H en 2h12min46s

Virginie

4368^{me}/4535. 313^{eme} V1F en 2h25min14s.

Bravo à nos 3 supportrices : Elisabeth, Nath et Véro

SORTIES du DIMANCHE

Nos sorties entre le 2/10 et 31/10 :
Foret Notre Dame en ce mois d'octobre.
En moyenne 12 Capistes.

Le ou/et la Capiste du mois hors bureau le ou/et la plus assidu (e):

Bravo à Emma (encore) et Stéphane!



A NOTER : On compte sur vous



Téléthon 2017 : samedi 9décembre 2017

Cette année changement de formule : Toujours Course et marche solidaire en relais mais sur 15heures de 7h00 à 22h00.

Pour INFO

Partenariat ESC : [Entente Sportive Caudacienne](#)



Capistes participants le samedi matin (10H00-11H30) aux entrainements sur piste avec groupe Loisirs :

Alex2, Armelle, Lorraine, Justine, Will, Manu, Raphaël2. Raphaël2 se charge de fournir enveloppe à l'ESC avec liste et cotisation le samedi 4 novembre. Merci de faire chèque 30€ à l'ordre de l'ESC.

Fausse IDEE

Article très intéressant contre les idées reçues :

[Courir lentement pour courir vite...](#)

A VOS AGENDAS

Prochaines courses avec participation de Capistes:

Samedi 30 juin : [23Km Mont-Blanc D++1680m](#)

Inscription **avant le 5 novembre**. Groupe de 10 personnes créé « GRP349FQ », il reste des places: Participation du groupe complet soumise à tirage au sort le 9 novembre.

Inscrits : Armelle, Géraldine, José, Raphaël, Manu.

Dimanche 5 novembre :

Nos 2 amoureux Laure et Hervé sont inscrits sur marathon de New-York. On est tous avec vous. Bonne course, profitez bien !



Dimanche 12 novembre :

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

12 Inscrits à la Thérèse: Manu, Olivier, Emma, José, Raphael, Will, Justine, Gilles, Armelle, Laure, Hervé, Alex2 + Pascal et Guyone à l'arrivée pour l'apéro.

Dimanche 19 novembre : Mieux se connaitre soi-même.

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

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

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

RAPPEL SUR LES INSCRITS

A ce jour 26,5 inscrits licenciés CAP (11,5 femmes, 15 hommes).

Merci aux retardataires de régulariser cotisation.

ANNIVERSAIRES

09/10 Christophe, 19/10 Pascal.

On se retrouve le mois prochain, en attendant « HAVE FUN WITH RUN ».