

**LETTRE D'INFORMATION #03**  
**1 novembre 2017 au 30 novembre 2017**



Des week-ends bien chargés avec des courses sportives et solidaires pour vaincre la maladie (Les Bacchantes, LaSansRaison et La course des Lumières) : Esprit CAP quand tu nous tiens. Bravo à tous !!  
Bravo à Raphaël2, 8<sup>ème</sup> au scratch et 2<sup>ème</sup> en V2H au trail de la Sans Raison « nouveau podium ».  
Bravo à nos marathonien New-Yorkais. Enfin, bienvenue à notre nouvelle licenciée CAP (Marylène).

**Dimanche 5 novembre :**

Marathon de NY. Résultats complets.

**Laure**

18772<sup>me</sup>/50652. 590<sup>eme</sup> V1F en 4h13min26s.

**Hervé**

14634<sup>me</sup>/50652. 1182<sup>eme</sup> V2H en 4h01min36s.

**Samedi 11 Novembre :**

Les Bacchantes Paris. 8Km Résultats complets.

**Laure**

345<sup>me</sup>/1612. 7<sup>eme</sup>/430 V1F en 40min23s.

**Hervé**

180<sup>me</sup>/1612. 17<sup>eme</sup>/280 V2H en 36min57s.

**Dimanche 12 novembre :**

Las sans Raison (Vélizy) 16,5km et 320m D++.

Résultats complets.

**Laure**

434<sup>me</sup>/620. 46<sup>eme</sup>/78 V1F en 2h01min43s.

**Hervé**

177<sup>me</sup>/620. 28<sup>eme</sup>/70 V2H en 1h42min25s.

**William**

472<sup>me</sup>/620. 146<sup>eme</sup>/167 V1H en 2h05min28s

**Francis**

152<sup>me</sup>/620. 24<sup>eme</sup>/70 V2H en 1h40min00s.

**Gilles**

433<sup>me</sup>/620. 55<sup>eme</sup>/70 V2H en 2h01min38s.

**Emma**

246<sup>me</sup>/620. 14<sup>eme</sup>/93 SF en 1h48min30s.

**Manu**

30<sup>me</sup>/620. 13<sup>eme</sup>/138 SH en 1h25min32s.

**Armelle**

147<sup>me</sup>/620. 8<sup>eme</sup>/78 V1F en 1h39min57s.

**José**

425<sup>me</sup>/620. 13<sup>eme</sup>/19 V3H en 2h00min53s.



**Raphaël2**

8<sup>me</sup>/620. 2<sup>eme</sup>/70 V2H en 1h19min31s.

**Dimanche 19 novembre :**

Semi de Boulogne. Résultats complets.

**Francis**

3124<sup>me</sup>/7458. 400<sup>eme</sup>/1066 V2H en 1h44min27s.

**Samedi 25 novembre soir:**

La Course des Lumières. Résultats complets.



Les participants après l'effort pour la bonne cause.

**SORTIES du DIMANCHE**

Nos sorties de novembre :

Forêt Notre Dame, Bords de Marne et VMA à Sucy.

En moyenne 12 Capistes. Belle participation aussi à la

sans Raison (15 capistes coureurs et supporters).

Le ou/et la Capiste du mois hors bureau le ou/et la

plus assidu (e):



**Bravo à Catherine!**



On se mobilise pour le

**Téléthon**

On compte sur vous tous !!

**Samedi 9 décembre 2017 de 7h00 à 22h00.**

Au programme

*Samedi 9/12 de 7 h à 22h :*

*Départ de la course en relais. Venez, courez, marchez et donnez (1€/km)*

*Vente d'objets au profit du TELETHON*

*Stand de crêpes*

*20 h : Karaoké géant Venez et chantez avec nous*

*22h : Venez fêter la fin du téléthon*

**A VOS AGENDAS**

Prochaines courses avec participation de Capistes:

**Dimanche 21 janvier 2018:**

Trail de la Sagittaire 21,5Km D200m++ (Limeil-Brévannes/Sucy)

Raphaël 2 s'occupe des inscriptions/dossards. Je dépose le dossier CAP le 12/01/2018.

**RAPPEL SUR LES INSCRITS**

A ce jour 28,5 inscrits licenciés CAP (12,5 femmes, 16 hommes).

Encore quelques anciens non-inscrits 😊

**ANNIVERSAIRES**

En nombre ce mois-ci, c'est beau de vieillir...

05/11 GuyOne, 16/11 Séverine, 19/11 Will, 28/11 Raphaël1 et Véro, 30/11 Marceline.



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