



Le printemps a du mal à pointer le bout de son nez, la grisaille, la neige ☹ quel temps ! oui parlons-en ou plutôt quelles performances !! Bravo à notre « écotraileur » Francis pour son 30km avec des conditions difficiles et 600m de dénivelé positif. Bravo à nouveau à Séverine qui pulvérise les chronos. (Nouveau record sur semi) !! Enfin bravo à tous les capistes sur les différentes courses de mars et une grosse pensée pour nos blessés, on pense à vous ☺

Dimanche 4 mars 2018:Semi de Paris**Géraldine**30186^{me}/36510 en 2H17min29s.**Séverine**7469^{me}/36510 en 1H42min35s.**José**17774^{me}/36510 en 1H57min19s.**Virginie**32895^{me}/36510 en 2H26min17s.Les 3 Pignons (Noisy sur Ecole) 21KmRésultats**Alex2**676^{me}/726 et 65^{me}/71 V1F en 02h21min19s**Justine**475^{me}/726 et 32^{me}/62 SF en 02h01min10s**Dimanche 11 mars 2018:**Semi de Rambouillet**Laure**1541^{me}/2136 et 141^{me}/1187 V1F en 2H06min09s.**Hervé**1542^{me}/2136 et 343^{me}/431 V2M en 2H06min09s**Daniel**1026^{me}/2136 et 229^{me}/431 V2M en 1H54min36s.**Dimanche 18 mars 2018:**Semi Val de Marne**Séverine**166^{me}/406 et 6^{me}/31 SF en 1H39min54s.**Samedi 24 mars 2018:**Semi-marathon de Bordeaux**Laure**4731^{me}/12084 et 202^{me}/1187 V1F en 1H56min46s.**Hervé**4730^{me}/12084 et 469^{me}/1181 V2M en 1H56min46s.Ecotrail Paris 30Km D++600m**Francis**904^{me}/2613 et 79^{me}/297 V2M en 3H14min16s.**SORTIES du DIMANCHE**

Nos sorties de mars :

Forêt Notre Dame et Bords de Marne.

En moyenne 10 Capistes.

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

Bravo à Catherine et**Lorraine****A VOS AGENDAS****Dimanche 8 avril 2018:**Marathon de Paris

Emma et Alex2 relèvent le défi du marathon. Les capistes seront avec vous tout au long du parcours.

Allez les filles !!



Laure et Hervé :

Dimanche 29 avril 2018:Marathon de Saumur**Dimanche 13 mai 2018:**Marathon de Copenhague**Dimanche 20 mai 2018**La course du Château de Vincennes**A NOTER**Cette année les foulées d'Ormesson sur Marne font concurrence au Paris-Versailles et auront lieu le même jour soit le **23 septembre 2018**.**ANNIVERSAIRES**

04/03 Gilles, 08/03 Justine, 14/03 Alex2 et le 24/03 Armelle.

Merci à Justine, Alex2 et Armelle pour l'after ☺

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