

LETTRE D'INFORMATION #08

1 avril 2018 au 30 avril 2018

Marathon d'Avril !! Bravo à Emma (une première) et Alex2 sur Paris et à nos avaleurs de Km Laure et Hervé à Saumur avec 2 nouveaux records personnels sur marathon.
Bravo aussi à Armelle pour son podium sur le Trail du Pouce.
Enfin comment ne pas saluer tous nos supporters d'un jour, de toujours, présents de près ou de loin sur le parcours parisien et tout au long de l'année. Des sourires, de la joie, du bonheur et une belle solidarité Capiste ☺ Bravo à tous !!

Dimanche 8 avril 2018:

[Marathon de Paris](#)

Emma

24122^{me}/42525 et 2118^{me} /5027 SF en 4H26min58s.

Alex2

28670^{me}/42525 et 1728^{me} /3388 V1F en 4H40min27s.



[La Foulée Meudonnaise](#) 10Km

[Résultats](#)

Francis

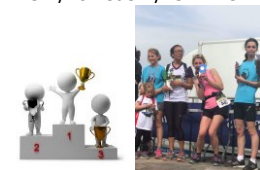
231^{me}/928 et 26^{me}/137 V2M en 48min58s.

Dimanche 22 avril 2018:

[Trail le Pouce de Vincennes](#) 14Km200

Armelle

125^{me}/261 et 3^{me}/28 V1F en 1H21min49s.



Podium pour Armelle 3^{ème} !!!

Dimanche 29 avril 2018:

[Marathon de Saumur](#)

Laure

1833^{me}/2655 et 100^{me}/233 V1F en 4H15min26s.

Hervé

1408^{me}/2655 et 269^{me}/503 V2M en 3H58min50s.



Record Personnel pour Laure et Hervé sur Marathon !!!

SORTIES du DIMANCHE

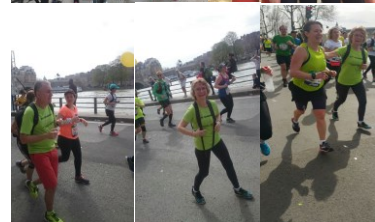
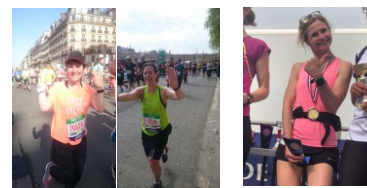
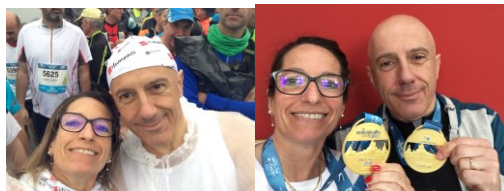
Nos sorties d'avril (4) :

Forêt Notre Dame, Parc de Boissy et Bords de Marne.

En moyenne 11 Capistes.

Le ou/et la Capiste du mois hors bureau le ou/et la plus assidu (e): La preuve en images en bas, à droite...

Bravo à Emma, Armelle, Lorraine, Marylène, Géraldine et Francis



A VOS AGENDAS

Raphaël2 :

Samedi 12 mai 2018:

[Semi-marathon de Formentera](#)

Laure et Hervé :

Dimanche 13 mai 2018:

[Marathon de Copenhague](#)

Dimanche 20 mai 2018

[La course du Château de Vincennes](#)

Armelle, Francis, José, Raphaël2 et Manu.

Dimanche 10 juin 2018:

[10km de Paris Adidas](#)

Francis, Armelle, Alex, Guy2, Catherine, Olivier, José, Emma, Gégé et Justine.

A NOTER

Dimanche 24 juin : OxyTrail

Participation CAP (21sur29)

5km (4) : Diane, José, Will, Guy2

13km (12) : Catherine, Gégé, Virginie, Raphaël2, Guy1,

Raymond, Nelly, Séverine, Emma, Manu, Gilles, Alex2

23km (5) : Armelle, Raphaël1, Francis, Olivier,

Christophe

Apéro Team : Elisabeth, Pascal, Véro,...

On se retrouve après les courses pour un repas/apéro sur place.

Merci Manu pour la logistique inscription.

Dimanche 23 septembre 2018:

Les foulées d'Ormesson (Présence indispensable des Capistes)

ANNIVERSAIRES

Pas d'anniversaire de Capiste en Avril mais un pot offert par Marylène pour premier Marathon de EMMA.

Merci à vous et encore bravo à EMMA et ALEXS ☺



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