

LETTRE D'INFORMATION #13

1 octobre 2018 au 31 octobre 2018



Les capistes ont mangé du lion en ce mois d'octobre avec pas moins de 8 courses. Bravo à vous tous et vos très beaux chronos. Mention spéciale pour Armelle pour son 38km avec 1963m de dénivelé positif. Nous avons eu le plaisir également d'accueillir nos nouveaux licenciés CAP (Sandra, Sandrine, Laurent 1 & 2, Stéphanie, Isabelle, Sébastien, Ludovic, Madeleine, Hakima et Renald) : Très heureux de vous avoir parmi nous. Content aussi de retrouver Elisabeth. Et ce n'est pas fini !



Samedi 6 octobre :

Semi Loudéac-Pontivy. [Résultats complets.](#)

Géraldine et son score 😊

1638^{me}/1674. 71^{me}/74 V1F en 2h28min57s.

Dimanche 7 octobre :

ODYSEA (Vincennes) 10km. [Résultats complets.](#)

Marylène

4032^{me}/5913. 25^{eme} en 1h14min06s.

Trail du four à Chaux 26Kms (77). [Résultats complets.](#)

Armelle

227^{me}/334. 11^{eme}/21 V1F en 2h38min43s.

Dimanche 14 octobre :

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

Laure

15866^{me}/26188. 896^{me}/2432 V1F en 1h59min36s.

Séverine

2613^{me}/26188. 70^{me}/4269 SF en 1h32min46s.

Hervé

13680^{me}/26188. 1795^{me}/3346 V2H en 1h55min57s.

10Km La Saint Maurienne. [Résultats complets.](#)

Francis

65^{me}/296. 8^{me}/33 V2H en 47min18s.

José

141^{me}/296. 4^{me}/19 V3H en 52min04s.

Laurent1

217^{me}/296. 24^{me}/33 V2H en 59min52s.

Samedi 20 octobre :

Marathon des Causses (Millau). [Résultats complets.](#)

Armelle (38Kms 1963D++ un truc de fou)

348^{me}/940. 16^{me}/101 V1F en 6h21min20s.

Dimanche 21 octobre : Mouriés 13

La ronde des Oliviers 10km400. [Résultats complets.](#)

Olivier

183^{me}/900. 30^{eme}/118 V2H en 48min10s.

Dimanche 28 octobre :

Marseille Cassis. [Résultats complets.](#)

Laure

12899^{me}/18744. 955^{me}/1911 V1F en 2h05min07s.

Armelle

8879^{me}/18744. 444^{me}/1911 V1F en 1h54min41s.

Hervé

8677^{me}/18744. 1151^{me}/2496V2H en 1h54min10s.

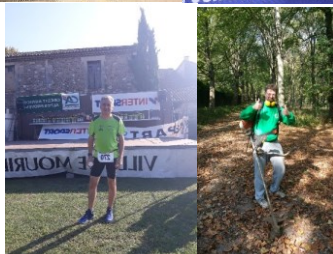
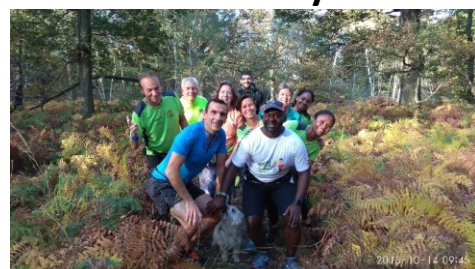
Francis

4586^{me}/18744. 566^{me}/2496 V2H en 1h43min55s.

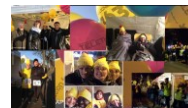
SORTIES du DIMANCHE

Nos sorties entre le 1/10 et 31/10 : En moyenne 15 Capistes. Forêt Notre Dame en ce mois d'octobre. Les Capistes du mois hors bureau les plus assidus :

**Bravo à Sandra, Alex2,
Lorraine et Raymond!**



A NOTER : On compte sur vous



Téléthon 2018 : vendredi 7/12 et samedi 8 décembre 2018. Cette année on reprend la formule 24H Course et marche solidaire en relais. On compte sur vous les Capistes !

Pour INFO

Partenariat ESC : [Entente Sportive Caudacienne](#)



13 Capistes participants le samedi matin (10H00-11H30) et jeudi soir (18H30-19H45) aux entrainements sur piste avec groupe Loisirs.

A VOS AGENDAS

Prochaines courses avec participation de Capistes :

Dimanche 18 novembre :

[Semi de Boulogne](#)

6 Inscrits : Manu, Olivier, Emma, Francis, Raphael, Daniel.

Dimanche 20 janvier 2019 :

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

Samedi 29 juin 2019 : 23Km Mont-Blanc D++1680m

Inscrits : Armelle, José.

EVENEMENT CAP

Dimanche 24 mars 2019 :

Ecotrail du parc du Château d'Ormesson : 3 boucles de 6 à 7km parcours et distances à confirmer.

Débroussaillage effectué samedi 20/10 sur une partie du parcours avec capistes : encore merci pour votre présence.



RAPPEL SUR LES INSCRITS

A ce jour 38 inscrits licenciés CAP (19 femmes, 19 hommes) et ce n'est pas fini ! **On est pour la parité chez CAP** 😊

ANNIVERSAIRES Octobre

07/10 Isabelle, 09/10 Christophe et Sandrine, 19/10 Pascal, 22/10 Laurent2, 31/10 Marylène.

Enfin Guytoo a fêté son anniversaire pour ses 70 printemps : Merci Guytoo pour l'invitation.



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

www.capormesson.fr

Le Bureau de CAP Ormesson

cap.ormesson@hotmail.fr

*Tous les champs soulignés en bleu sont des liens internet : n'hésitez pas à cliquer dessus, mais pas sur celui-ci ☺