

LETTRE D'INFORMATION #14

1 novembre 2018 au 30 novembre 2018

Novembre c'est : un podium (Séverine), des records (semi de Boulogne) et des capistes au grand cœur présents sur 3 courses solidaires. Bravo à vous tous. La famille s'agrandit !! avec 12 nouveaux Capistes : Laurent2, Renald, Laurent1, Ludovic, Sébastien, Cristina, Sandra, Sandrine, Madeleine, Stéphanie et Hakima: la preuve en photos de gauche à droite. Enfin chez CAP les femmes sont majoritaires mais pas au bureau ☺



Dimanche 4 novembre :

[Run and Bike](#) (Ozoir) 16,5km.

Marce/ Will en Duo

Dimanche 11 novembre :

Marathon Duo (La Rochelle). [Résultats complets.](#)

Laure/Hervé Mixte DUO

301^{me}/682 en 3h56min10s.

Samedi 17 novembre :

[Tourn'en Nocturne](#)(Tournan) 12km.

Course solidaire Restos du cœur

Laurent2, Stéphanie, Alex2

en 1h08min et 1h17min.

Dimanche 18 novembre :

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

Francis

2105^{me}/7879. 265^{me}/1022 V2H en 1H38min22s.

Raphaël2

924^{me}/7879. 99^{me}/1022 V2H en 1H29min48s.

Laurent1

7079^{me}/7879. 938^{me}/1022 V2H en 2H12min09s.

Olivier

3200^{me}/7879. 414^{me}/1022 V2H en 1H44min27s

Daniel

2645^{me}/7879. 340^{me}/1022 V2H en 1H41min18s

Emma

5510^{me}/7879. 536^{me}/1161 SF en 1H57min30s

Manu

921^{me}/7879. 492^{me}/2713 SH en 1H29min47s

Samedi 24 novembre :

[Course des Lumières \(Paris\).](#) [Résultats](#)

Course Contre le Cancer

Marce/Nathalie (6Km) en 46min11s

Dimanche 25 novembre :

[La Mirabal 5km.](#) [Résultats complets.](#)

Course Contre les violences faites aux femmes

Renald

24^{me}/146. 7^{me}/17 V1H en 20min54s.

Laurent2

28^{me}/146. 8^{me}/17 V1H en 22min12s.

Stéphanie

39^{me}/146. 4^{me}/26 V1F en 23min42s.

Cristina

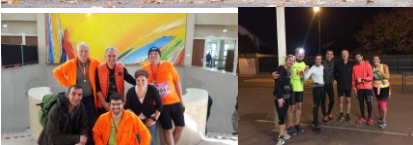
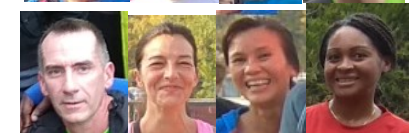
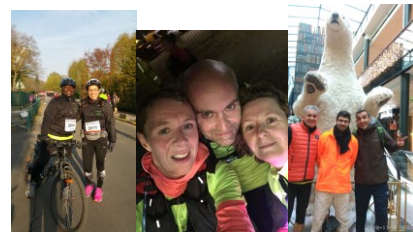
62^{me}/146. 7^{me}/26 V1F en 26min30s.

Séverine PODIUM BRAVO !!

15^{me}/146. 2^{me}/26 V1F en 19min48s.

SORTIES du DIMANCHE

En moyenne 17 à 18 Capistes. Sainte Catherine, Foret Notre Dame et de Boissy, Bords de Marne. Les Capistes du mois : **Bravo à Sandra, Catherine, Gilles et Raymond!**



Téléthon 2018 : A vos marques !!!



Vendredi 7/12 à partir de 19H-20H pour mise en place. Course et marche solidaire en relais à partir de 22H00 jusqu'au samedi 8 décembre 2018 22H00. On compte sur vous les Capistes !

A VOS AGENDAS

Prochaines courses avec participation de Capistes:

Dimanche 20 janvier 2019:

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

Le président s'occupe des inscriptions.

Samedi 29 juin 2019 : [23Km Mont-Blanc D++1680m](#)

Inscrits : Armelle, José.

EVENEMENT CAP

Dimanche 24 mars 2019:

Trail patrimonial d'Ormesson dans le parc du Château : 3 boucles de 6 à 7km parcours et distances à confirmer. Voir logo de la course en haut

RAPPEL SUR LES INSCRITS

40 inscrits CAP (21 femmes, 19 hommes) dont 12 nouveaux Capistes (7 femmes et 5 hommes). Voir ci-contre qui est qui ! Les femmes ont pris le pouvoir **chez CAP mais pas au bureau**☺

ANNIVERSAIRES Novembre

05/11 GuyOne, 16/11 Séverine (=> V1F ça va faire mal !!), 19/11 Will, 28/11 nos jumeaux Véro & Raphaël1, 30/11 Marceline.

Merci à Guyone, Will, Marce et Manu pour l'after.



NOUVEAU en semaine :

Sortie BDM le mardi soir 18H30 : RDV Franprix

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 ☺