

LETTRE D'INFORMATION #23

1 septembre 2019 au 30 septembre 2019



La saison 2019-2020 a démarré avec la journée des associations et de belles rencontres prêtes à rejoindre notre petite famille CAP. Du coup des sorties le dimanche avec un effectif en hausse et ce malgré six courses au programme et un week-end convivial en Normandie comme on les aime chez CAP. Bravo à vous tous pour vos performances et à nos 3 premiers podiums de nos petits nouveaux dans l'ordre Jacques, Dominique et Jeff.



Samedi 7 septembre 2019:

Journée des associations (centre culturel)

Merci à tous d'être passés nous voir sur notre stand avec pot d'anniversaire de Raphaël 2. De nombreuses rencontres et nouveaux inscrits 😊

Dimanche 8 septembre 2019:

Marathon du Médoc

Hervé

6H31min07s 5506^{me}/8127 et 1012^{me}/1506 V2M

Laure

6H31min08s 5501^{me}/8127 et 575^{me}/1053 V1F

Dimanche 15 septembre 2019:

10km forestier de Roissy en Brie

Laurent1

Pas trouvé dans les résultats ?? Mais sur la photo oui 😊

Semi de Pau Nousté-Henric

Francis

1H49min11s 106^{me}/167 et 13^{me}/32 V2M

Du 22 au 29 septembre 2019:

Fuerteventura 3 jours de course aux Canaries

Hervé, Laure & Alex1

Plus que le résultat, c'est la performance qui importe, BRAVO à vous 3.

Samedi 28 septembre 2019:

Les 21kms Mer, Monts et Marais

Week-end à Blonville en Normandie.

5km :

Nelly en 41min55s

Jeff en 44min08s **1^{er} V2M = PODIUM !!**

Véro en 44min08s

10km :

José en 1H08min10s

Catherine en 1H20min06s

Marce en 1H22min58s

Raymond en 1H24min22s

Elisabeth en 1H26min05s

Nath en 1H26min05s

21km :

Manu en 1H38min26s

Armelle en 2H06min

Emma en 2H10min16s

Will en 2H19min15s

Dimanche 29 septembre 2019:

La Cauda Color 10km

Jacques 1^{er} V3M = PODIUM !!

51min43s 25^{me}/51 et 1^{me}/3 V3M

Dominique 2^{eme} V3M = PODIUM !!

58min00s 34^{me}/51 et 2^{me}/3 V3M

Laurent 1

59min07s 37^{me}/51 et 6^{me}/6 V2M

SORTIES du DIMANCHE

Nos 5 sorties de septembre : Foret Notre Dame
En moyenne 21 Capistes.

Le ou/et la Capiste du mois hors bureau :

Bravo à Lorraine et Raphaëlle.



A NOTER

N'oubliez pas de nous transmettre vos fiches d'inscription CAP et certificat médical au plus vite.



Partenariat ESC : [Entente Sportive Caudacienne](#)

Possibilité de participer aux entraînements sur piste avec groupe Loisirs. (Fractionnés, [PPG](#))

Jeu : 18H30- 20H00 et Samedi : 10H00-11H30

Lieu : **Stade Robert Barran, LA QUEUE EN BRIE**

Responsable : Rui. Tarif : 30euros en liquide

Capistes inscrits (ayant versé leur cotisation) : Lorraine, Nath, Guy, Alex2, Raphaël2, Jacques, Dominique.

Si vous souhaitez en faire partie, Raphaël2 se charge de fournir enveloppe globale à l'ESC avec liste et cotisation pour fin octobre.

A VOS AGENDAS

Dimanche 6 octobre 2019:

[Les foulées Bryardes\(10km\)](#)

Séverine

Dimanche 13 octobre 2019:

[Les foulées d'Ormesson](#)

On compte sur vous !! 3 ou 5 tours de parc Morbras.

[Les 20km de Paris](#)

Olivier, Will et Alex1

Dimanche 20 octobre 2019: Inscrivez-vous !!

[La 1789 à Crosne \(10 ou 17,89km\)](#)

Nathalie, Alex2, Gilles1, Guy1, Raphaël 2, Manu.

[Festival des TEMPLIERS Millau](#)

Armelle en pleine prépa pour le 78km 3650D++ ça grimpe !!!

[Marathon de Vannes](#)

Will en pleine prépa aussi 😊



ANNIVERSAIRES & POTS

05/09 Raphaël, 16/09 Nelly, 17/09 Hakima (Désolé pour l'oubli 😊), 28/09 Laurent 1, 30/09 Guytoo.

Pot de Nelly pour son anniversaire, MERCI !!



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