

**LETTRE D'INFORMATION #26**

**1 décembre 2019 au 31 décembre 2019**



Au programme de décembre, des courses festives et une nouvelle participation de CAP au Téléthon sur 24h avec course, dégustation, partage, amitié et solidarité. Une vingtaine de marathons parcourus et pas loin de 3000€ récoltés avec Bad & Gym. Merci à tous pour votre implication! Bravo à Sandra notre capiste du mois et félicitations à Hervé pour son record personnel sur Marathon à Valence en Espagne (Laure bravo aussi ☺).

Pour finir le bureau en profite pour vous souhaiter une **BONNE ANNEE 2020**.



**COURSES**

**Dimanche 1 décembre 2019:**

[CORRIDA DE THIAIS \(10 km\)](#)

**Laurent 1**  
1148°/1451, 106°/126 M3H en 58min38s

**Francis**  
474°/1451, 39°/101 M4H en 45min44s

**Jacques**  
659°/1451, 7°/30 M6H en 49min05s

**Dominique**  
1109°/1451, 21°/30 M6H en 57min30s

**José**  
669°/1451, 34°/96 M5H en 49min19s

**Alex 2**  
527°/1451, 7°/67 M2F en 47min04s

**Daniel**  
472°/1451, 38°/101 M4H en 45min43s

**Roland**  
541°/1451, 25°/96 M5H en 47min13s

[MARATHON DE VALENCE \(Espagne\)](#)

**Hervé (Record Personnel)**  
1117°/21231 en 3h52min47s

**Laure**  
19223°/21231 en 4h40min58s

**Dimanche 15 décembre 2019:**

[CORRIDA D'Issy-les-Moulineaux](#)

10km des Etoiles

**Dominique**  
2366°/3149, 14°/30 M6H 56min13s

**Francis**  
1381°/3149, 48°/192 M4H 47min00s

**Jacques**  
1687°/3149, 5°/30 M6H 49min49s

**Laurent 1**  
2769°/3149, 184°/246 M3H 1H01min32s

10km des Pères Noël

**Pascal**  
377°/3399, 32°/213 M3H 52min47s

5km des rennes

**Emma**  
452°/922, 49°/151 SEF 31min40s

**Mardi 31 décembre 2019:**

[LA MONTÉE DE LA GARITA \(Espagne\)](#)

**Raphaël 2**  
5,5km 577 D++ en 43min11s

[SAN SYLVESTRE \(Reinosa, Espagne\)](#)

4,7km en 20min53s

**SORTIES du DIMANCHE**

Nos 4 sorties de novembre : Bois et Bords de Marne. En moyenne 10 Capistes. Le ou/et la Capiste du mois hors bureau : **SANDRA**



**A NOTER**

Pour cette nouvelle saison 2019-2020, nous sommes 50 Capistes (23 femmes et 27 hommes) dont 18 nouveaux inscrits. Merci à tous. La preuve en trombinoscope ☺.

**A VOS AGENDAS**

Prochaines courses pour les capistes :

19/01 [La Sagittaire \(Trail 21,5km\)](#) à Sucy/Brévannes

(Raphaël 2 s'occupe des inscriptions)

16/02 [Les foulées de Charenton](#) (15Km)

07/02 [La Griffon'Yerres 12 ou 23km](#)

26/04 Trail d'Ormesson

**ANNIVERSAIRES & POTS**

01/12 Manu, 02/12 Sandra, 09/12 Sébastien



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