

**LETTRE D'INFORMATION #27**

**1 janvier 2020 au 31 janvier 2020**



Une nouvelle année démarre avec de nouveaux objectifs et 50 Capistes super motivés.  
Au programme de janvier, des sorties en nombre (jusqu'à 28) ☺, des courses, la visite de nos Capistes éloignés, et la (es) galette(s) de **LIONEL** ; élu à l'unanimité Capiste du mois. Bravo pour son baptême du feu (ou plutôt de l'eau) sur la Sagittaire et merci pour ce bon moment de dégustation partagé. Enfin, bienvenue à Mya, petite fille de Papi Raymond et Mamie Nelly.



**COURSES**

**Dimanche 5 janvier 2020:**

Résultats Semi de Cernay (78)

**Hervé**

441<sup>e</sup>/495 et 53<sup>e</sup>/56 M3H en  
2h12min45s

**Laure**

442<sup>e</sup>/495 et 17<sup>e</sup>/21 M3F en 2h12min45s

**Dimanche 19 janvier 2020:**

La Sagittaire (Trail 21,5km)

**Francis**

175<sup>e</sup>/420, 10<sup>e</sup>/31 M4H 1H58min52s

**Raphaël2**

74<sup>e</sup>/420, 10<sup>e</sup>/52 M3H 1H43min54s  
10km des Pères Noël

**Lionel**

324<sup>e</sup>/420, 22<sup>e</sup>/31 M4H 2H15min56s

**Guyone**

323<sup>e</sup>/420, 21<sup>e</sup>/31 M4H 2H15min54s

**Emma**

322<sup>e</sup>/420, 13<sup>e</sup>/23 SEF 2H15min53s

**Dimanche 26 janvier 2020:**

Résultats Semi Marakech (Maroc)

**Hervé**

1881<sup>e</sup>/6198 hommes en 1h50min51s

**Laure**

442<sup>e</sup>/732 femmes en 2h09min13s

**SORTIES du DIMANCHE**

Nos 4 sorties de janvier : Bois et Bords de Marne. En moyenne 22 Capistes. Le ou/et la Capiste du mois hors bureau : **Elisabeth, Catherine, Ludo et Will.**



**A VOS AGENDAS**

Prochaines courses pour les capistes :

16/02 Les foulées de Charenton (15Km)

Raphaël2, Will, Sébastien, Gilles1

01/03 Trail des 3 pignons (77)

08/03 La Griffon'Yerres 12 ou 23km

13/04 Trail de Bono (56)

Gégé inscrite

26/04 Trail d'Ormesson

24/05 Marathon de Poitiers

Will, Emma et Laurent2



**ANNIVERSAIRES & POTS**

13/01 Gilles2, 20/01 Raphaëlle, 22/01 Lorraine,

23/01 Emma et 29/01 Nathalie.

Pot le 12/01 avec nos capistes de l'ouest parisien (Laure, Hervé et Pascal)



Galette à Jules Ferry le 26/01 : Merci Lionel et aux contributeurs pour vos bouteilles de Champagne et rhum arrangé ☺



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