



Un mois de mars avec un départ en fanfare puis le confinement... ☹ En attendant retour sur ce magnifique dimanche de trail à la Griffon'Yverres : 24 capistes excités au départ, une course difficile, des montées, des descentes, de l'eau, de la boue, l'arrivée tant méritée, des performances, Séverine, Guytoo et Rose sur le podium, une ambiance formidable et un pot exceptionnel. Le bureau a hâte de vous retrouver ☺ En attendant prenez soin de vous et de vos proches.

COURSES

Dimanche 1 mars 2020:

[Résultats 10km \(La Grande Motte\)](#)

Olivier

304^e/1098, 18^e/51 M4H 48min53s

Dimanche 8 mars 2020:

[Résultats Semi de Rambouillet](#)

Daniel

1060^e/2185, 79^e/169 M4H 1H50min14s

[Résultats La Griffon'Yverres](#)

Guytoo(3Km)

45^e/49, 1^e/1 M7H 29min45s

12Km

Manu

41^e/457, 7^e/59 SH 1H08min17s

Raphaël2

39^e/457, 4^e/35 M3H 1H06min55s

Séverine

70^e/457, 1^e/26 M1F 1H15min44s

Sébastien

88^e/457, 57^e/180 M3H 1H18min09s

Francis

114^e/457, 4^e/25 M4H 1H20min41s

Roland

170^e/457, 6^e/10 M5H 1H26min36s

Olivier

177/457, 6^e/25 M4H 1H26min58s

Rose

383/457, 3^e/3 M5F 1H51min12s

Justine

179/457, 5^e/26 M1F 1H26min59s

Lionel

180/457, 8^e/25 M4H 1H26min59s

Alex2

181^e/457, 5^e/28 M2F 1H26min59s

Armelle

212/457, 6^e/28 M2F 1H30min20s

Gilles 1

220/457, 23^e/35 M3H 1H30min54s

Marce

236/457, 10^e/28 M2F 1H32min34s

Laurent1

239/457, 24^e/35 M3H 1H32min40s

Stéphane

262/457, 26^e/35 M3H 1H34min10s

Ludo

289/457, 23^e/30 M0H 1H36min08s

Laurence

311/457, 7^e/16 M3F 1H38min25s

Will

342/457, 31^e/42 M2H 1H43min22s

Valérie

363/457, 6^e/9 M4F 1H47min31s

Gilles 2

385/457, 35^e/42 M2H 1H51min20s

Raphaëlle

386/457, 11^e/16 M3F 1H51min20s

Gégé

421/457, 26^e/28 M2F 1H59min22s

SORTIES du DIMANCHE

Nos 3 sorties de mars : Bois. En moyenne 18 Capistes. Le ou/et la Capiste du mois hors bureau : **Raymond, Sandra, Nelly et Soizic** (Des nôtres l'année prochaine).



A VOS AGENDAS

Prochaines courses pour les capistes :

[Trail d'Ormesson](#) reporté au **22/11/2020**

[Marseille-Cassis](#) le 25/10/2020

ANNIVERSAIRES & POTS

04/03 Gilles1, 05/03 Dominique, 06/03 Rose, 08/03 Justine, 09/03 Johnny, 14/03 Alex2, 16/03 Roland, 24/03 Armelle.

Pot lors de la Griffon'Yverres. Merci à vous ☺



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