



2019 une année qui démarre fort avec 3 classiques pour éliminer le surplus des fêtes : Le semi de Cernay et le Trail des 2 baies (avec des vents à plus de 105km/h) pour Laure et Hervé et enfin La mythique Sagittaire avec le premier podium de l'année CAP pour Séverine. Bravo à tous pour vos belles performances malgré les conditions !! Merci aussi à nos supporters Capistes présents à l'arrivée de la Sagittaire.

COURSES

Dimanche 6 janvier :

Semi de Cernay-la-Ville (78) 21Km

Laure

378^{me}/494. 33^{me}/54 V1F en 2H06min45s.

Hervé

231^{me}/494. 40^{me}/71 V2H en 1H54min09s.

Dimanche 20 janvier :

Trail de la Sagittaire 21,5Km D200m++
(Limeil-Brévannes/Sucy)

Olivier

221^{me}/420. 41^{me}/84 V2H en 2H03min35s.

Raphaël

84^{me}/420. 12^{me}/84 V2H en 1H45min45s.

Séverine

118^{me}/420. 4^{me}/36 V1F en 1H51min06s.



Podium pour Séverine :

3^{ème} meilleur athlète dans sa catégorie, licenciée dans un club Val de Marnais.

Dimanche 27 janvier :

Trail des 2 Baies (Le Touquet) 24Km

Laure

1134^{me}/1187. 66^{me}/80 V1F en 3H43min49s.

Hervé

961^{me}/1187. 134^{me}/171 V2H en 3H15min17s.

Alex1

1143^{me}/1187. 67^{me}/80 V1F en 3H47min57s.

SORTIES du DIMANCHE

En moyenne 12 Capistes en janvier sur les 4 sorties.

Le Capiste le plus assidu du mois : **Bravo à**

Catherine ce mois-ci!



A VOS AGENDAS

Prochaines courses avec participation de Capistes:

Dimanche 06 février 2019:

Les foulées de Vincennes 10Km

Départ 11H00.

Gégé, José, Alex2, Stéphanie et Laurent 2.

Dimanche 24 février 2019:

Les foulées Charentonnaises 15Km

Départ 10H00. Séverine, Raphaël, et Manu.

Trail de Glanum

Olivier



EVENEMENT CAP

Dimanche 24 mars 2019:

Trail patrimonial d'Ormesson dans le parc du Château :

<http://www.trailpatrimonialormesson.com/>

Nous aurons besoin de bénévoles !!

Premiers flyers distribués sur la Sagittaire.

ANNIVERSAIRES Janvier

Honneur aux filles en janvier avec **Lorraine** le 22/01, **Emma** le 23/01 et **Nathalie** le 29/01.

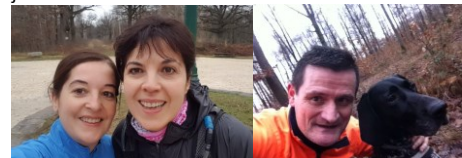
On a oublié **Nath** mais pas sur la Newsletter ☺.

Emma & Lorraine payent leur coup le dimanche 10 février => A vos agendas.



LES PREM'S DE 2019

Nos premiers coureurs CAPent de sortir le 1^{er} janvier !!



NOUVEAU en semaine :

Sortie BDM le mardi soir 18H30 : RDV Franprix si

WhatsApp envoyé le jour-même

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 ☺