

**LETTRE D'INFORMATION #18**

1 mars 2019 au 31 mars 2019



Merci Emma !

Le mois de mars a été prolifique en courses et événements. Bravo à tous les capistes sur les différentes courses de mars avec de très belles performances et le retour de Pascal dans la course ☺. Enfin comment ne pas revenir sur notre premier trail patrimonial et cette belle réussite collective. Encore merci à vous et à vos familles pour votre participation et vivement l'année prochaine. Ne changez rien, vous êtes tous formidables !!



**A VOS AGENDAS**

- Dimanche 14 avril 2019:**  
[Marathon de Paris](#)  
Olivier se lance dans l'aventure
- Dimanche 12 mai 2019:**  
[Run my city](#)
- Dimanche 9 juin 2019:**  
[10km du Plessis](#)
- Dimanche 30 juin 2019:**  
[Oxytrail](#)

**ANNIVERSAIRES**

04/03 Gilles, 08/03 Justine, 14/03 Alex2 et le 24/03 Armelle.



**Dimanche 10 mars 2018:**

[Semi de Paris](#)

**Laure**  
20639<sup>me</sup>/33868 et 866<sup>me</sup>/2404 V1F en 2H04min20s.

**Hervé**  
17348<sup>me</sup>/33868 et 1566<sup>me</sup>/2990 V2M en 1H59min37s

**José**  
19403<sup>me</sup>/33868 et 337<sup>me</sup>/737 V3M en 2H02min29s.

**Samedi 16 mars 2019:**

[EcoTrail Paris 30Km 600D++](#)

**Armelle (Excellent Temps !!)**  
1092<sup>me</sup>/2968 et 32<sup>me</sup>/244 V1F en 2H59min38s.

**Hervé**  
1829<sup>me</sup>/2968 et 172<sup>me</sup>/312 V2M en 3H15min24s

**Dimanche 17 mars 2019:**

[Semi de Rambouillet](#)

**Daniel s'est blessé pendant la course.**  
Bon rétablissement.

[10Km Magny Le Hongre](#)

**Cristina**  
241<sup>me</sup>/354 en 1H00min15s.

[10km Villepinte](#)

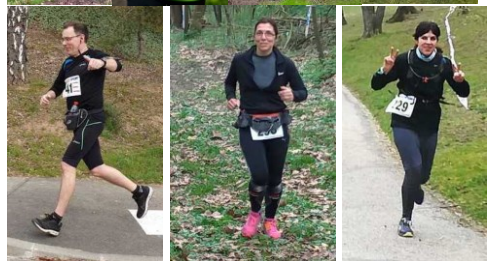
**Laure**  
91<sup>me</sup>/148 et 9<sup>me</sup>/16 V1F en 55min34s.

**Dimanche 24 mars 2019:**

[Trail patrimonial Ormesson](#)

**Résultats dans le lien ci-dessus :**  
**Podiums pour Laure, Alex2, Catherine, Marce et José.**

**Laure, Christophe & Hervé sur 30km.**  
**Alex2, Justine, Catherine, Marceline, Nathalie, Will, Francis, José, Laurent1 & Gégé sur 10km.**



**Dimanche 31 mars 2019:**

[10Km Grand Paris Stade de France](#)

**Pascal (bravo pour une reprise)**  
2143<sup>me</sup>/7793 et 159<sup>me</sup>/506 V2M en 49min30s.

[Semi de Noisy Le Roi](#)

**Laure**  
339<sup>me</sup>/404 et 24<sup>me</sup>/35 V1F en 2H07min31s.

**Hervé**  
338<sup>me</sup>/404 et 78<sup>me</sup>/82 V2M en 2H07min30s

**SORTIES du DIMANCHE**

Nos sorties de mars :  
Forêt Notre Dame et Bords de Marne.  
En moyenne 12 Capistes.  
Le ou/et la Capiste du mois hors bureau le ou/et la plus assidu (e):

**Bravo à Catherine**

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