

LETTRE D'INFORMATION #21

1 juin 2019 au 30 juin 2019



Quel mois de juin !! Ils sont infatigables nos Capistes !

Une fin de saison en fanfare et sans aucun répit : 5 dimanches et 10 courses différentes avec des podiums, des records, des performances « en veux-tu en voilà !! » et surtout beaucoup de plaisir.

Alors Bravo à tous. On se retrouve pour l'AG dimanche 7 juillet. Venez nombreux !!

Dimanche 2 juin 2019:

[Foulées de Noisy le Grand 10km](#)

Stephanie
55min29s 158^{me} /339

Laurent 2
52min06s 121^{me} /339

Dimanche 9 juin 2019:

[10km du Plessis-Trevisé](#) [Photos du site](#)

Stephanie
53min15s 131^{me} /212 et 11^{me} /22 V1F

Laurent 2
53min14s 130^{me} /212 et 43^{me} /60 V1M

Séverine
43min23s 45^{me} /212 et 1^{me} /22 V1F => **PODIUM**

Alex2
46min43s 81^{me} /212 et 5^{me} /22 V1F => **RECORD**

Catherine
59min52s 180^{me} /212 et 3^{me} /7 V3F => **PODIUM**

Laurent 1
59min52s 179^{me} /212 et 35^{me} /37 V2M

Francis
46min16s 73^{me} /212 et 14^{me} /37 V2M

Guy
44min42s 58^{me} /212 et 13^{me} /37 V2M

José
50min24s 107^{me} /212 et 6^{me} /12 V3M

Raphaël
41min54s 43^{me} /212 et 8^{me} /37 V2M

Daniel
50min23s 106^{me} /212 et 21^{me} /37 V2M

Dimanche 16 juin 2019:

[La foulée verte de Marolles 15 km et 5km](#)

Emmanuel
1h08min6s 40^{me} /229 et 11^{me} /26 SM

Francis
1h13min44s 70^{me} /229 et 12^{me} /43 V2M

Gilles
1h23min08s 139^{me} /229 et 29^{me} /43 V2M

Laurent1
1h37min45s 217^{me} /229 et 43^{me} /43 V2M

Nathalie sur 5Km
28min00s 40^{me} /77 et 2^{me} /8 V1F => **PODIUM**

Dimanche 23 juin 2019:

[La course du Château de Vincennes 10km](#)

Emmanuel
43min35s 317^{me} /2511 et 191^{me} /717 SM

Francis
48min06s 625^{me} /2511 et 67^{me} /299 V2M

Laurent1
1h37min45s 1807^{me} /2511 et 237^{me} /299 V2M

José
50min13s 788^{me} /212 et 18^{me} /103 V3M

[Les foulées de l'immobilier 10km](#)

Guy1
44min31s 178^{me} /1245 et 172^{me} /V2M

[Course pour Paris 2024](#)

Marce et Nath

[La Rochet Verte 16km](#)

Hervé
1h52min37s 187^{me} /211 et 42^{me} /42 V2M

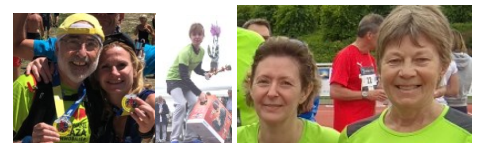
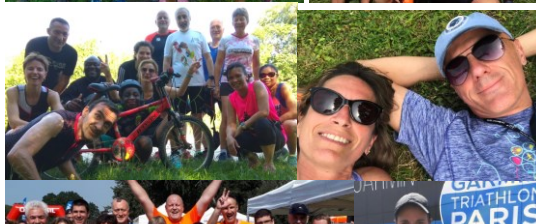
Laure
1h52min36s 186^{me} /211 et 26^{me} /33 V1F

SORTIES du DIMANCHE

Nos sorties de juin : Foret Notre Dame
En moyenne 10 Capistes.

Le ou/et la Capiste du mois hors bureau :

Bravo à Catherine.



Dimanche 30 juin 2019:

[Mont-Blanc D+ 1680m 23km](#)

Armelle
4H26min13s 755^{me} /1902 et 39^{me} /196 V1F

José
5H42min01s 1655^{me} /1902 et 44^{me} /59 V3M

[Oxytrail 13km et 5km](#)

Stephanie 13km

1H12min15s V1F

Laurent 2 13km

1H12min15s V1M

Alex2 13km

1H06min11s V1F

Catherine 13km

1H22min11s V3F

Laurent 1 13km

1H23min04s V2M

Francis 13km

1H04min48s V2M

Guy 13km

1H06min11s V2M

Raphaël 13km

57min00s V2M

Emmanuel 13km & 5km

58min05s SEM

35min32s

Gilles 13km

1h15min12s V2M

Géraldine 13km dans son lit ☺

Nelly 13km

1h35min38s V3F

Raymond 13km

1H35min37s V3M

Sandra 13km

1h24min38s V1F => Bravo Sandra jamais 2 sans 3☺

Marylène 5km

38min33s V3F

Elisabeth 5km

36min18s V1F

Isabelle 5km

36min19s V2F => Bravo Isabelle 1ere Course

Guytoo 5km

36min40s 1^{er} /3 et 439^{me} /688 V4M => **PODIUM**

Dimanche 30 juin 2019:

[Triathlon Paris 1.5kmnage/41kmvélo/10km course](#)

Séverine => Bravo pour un premier M !!

2H59min43s 979^{me} /2204 et 7^{me} /74 V1F

38min34s=nage 01H24min35s=vélo 48min30s=course

A VOS AGENDAS

Dimanche 7 juillet 2019:

Assemblée Générale CAP saison 2018-2019

RdV après notre sortie habituelle salle Jules Ferry. On mange ensemble sur place comme habituellement.

On compte sur vous. Nombreuses surprises et annonces ☺

Dimanche 14 juillet 2019:

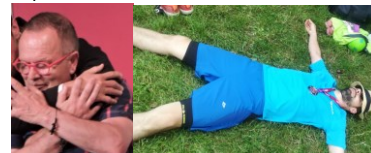
[40km D+2100 Maratrail des passerelles \(Isère\)](#)

Hervé et Laure

ANNIVERSAIRE

05/06 Hervé. 13/06 Madeleine. 24/06 Gégé.

25/06 Elisabeth.



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