

LETTRE D'INFORMATION #24

1 octobre 2019 au 31 octobre 2019



Les capistes sont sur tous les fronts en ce mois d'octobre avec 11 courses au programme. Résultats ; 8 podiums, des records et surtout beaucoup de plaisir. Mentions spéciales pour Armelle sur son trail de 61km, Séverine pour ses 2 podiums, Emma, Justine, Nath, Marce et Manu sur les foulées et la belle performance d'Alex2 sur la 1789. Bravo aussi à Guyone « meneur d'allure », Will pour son abnégation sur Marathon et Jeff fidèle à la sono. Merci à tous pour votre contribution aux foulées. Une pensée aussi pour nos blessés. Enfin, nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux capistes : Présentation et revue d'effectif en photo prévues le mois prochain...

Dimanche 6 octobre 2019:

Les foulées Bryardes 10km

Séverine 2^{ème} féminine au scratch !!!

43min31s 28^{me}/191 et 1^{ère} /15 V1F = **PODIUM !!**

Odysea Paris 10km (Contre le cancer du sein)

Gégé 1H11min59s 8508^{me}/9808 et

Sandra 1H00min35s 5117^{me}/9808

Marce 1H00min35s 5118^{me}/9808

Nathalie 1H02min13s 5710/9808

Crazy SUCY course à obstacles

Justine, Alex2, Gilles2 et Ludovic

Dimanche 13 octobre 2019:

Les foulées d'Ormesson

3 tours :

Justine 36min35s 9^{me}/28 et 1^{ère} F = **PODIUM!!**

Armelle, Marce et Nath 36min49s 5118/28

12^{me} /28 2^{me} F = **PODIUM !!**

Catherine 40min28s 22^{me} /28

Valérie 42min07s 23^{me} /28

Gégé 42min07s 24^{me} /28

Isabelle 45min30s 26^{me} /28

Marylène 49min13s 27^{me} /28

Véro 50min31s 28^{me} /28

5 tours :

Manu 47min51s 2^{me} /24 et 2^{me} H = **PODIUM !!**

Séverine 48min19s 4^{me} /24 et 1^{ère} F = **PODIUM !!**

Raphaël2 48min20s 5^{me} /24

Raphaël1 57min04s 10^{me} /24

Jacques 1H00min08s 12^{me} /24

Emma 1H00min15s 13^{me} /24 et 2^{ème} F = **PODIUM!!**

Gilles1 1H01min56s 14^{me} /24

Johnny 1H03min56s 16^{me} /24

Stéphane 1H04min58s 17^{me} /24

Laurence 1H05min50s 19^{me} /24

Raymond 1H07min25s 21^{me} /24

Gilles2 1H08min33s 22^{me} /24

Dominique 1H14min11s 23^{me} /24

Laurent1 1H14min13s 24^{me} /24

Semi Salon de Provence

Francis

1H50min46s 455^{me} /2206 et 69^{me} /268 V2M

20km de Paris

Will 1H50min46s 20274^{me} /24397 et 4565^{me} /5108 V1M

Olivier 1H46min39s 7681^{me} /24397 et 943^{me} /3110 V2M

Vendredi 18 octobre 2019:

Course des templiers Millau 61km 3032D++

Armelle = BRAVO ça mérite un **PODIUM**

10H54min35s 202^{me}/433 et 10^{me} /34 V1F

Dimanche 20 octobre 2019:

La 1789 de Crosne 17,89km et 10km

10km :

Marce 55min39s 228^{me}/429 et 21^{me} /55 V1F

Nathalie 1H02min39s 329^{me}/429 et 38^{me} /55 V1F

17,89km :

Raphaël2 1h16min14s 61^{me} /415 et 10^{me} /81 V2M

Gilles1 1H41min55s 325^{me} /415 et 72^{me} /81 V2M

Manu 1H18min14s 71^{me} /415 et 27^{me} /86 SM

Séb 1H29min07s 193^{me} /415 et 33^{me} /81 V2M

Guy1 1H29min27s 195^{me} /415 et 34^{me} /81 V2M

Alex2 1H29min27s 196^{me} /415 et 10^{me} /31 V1F

SORTIES du DIMANCHE

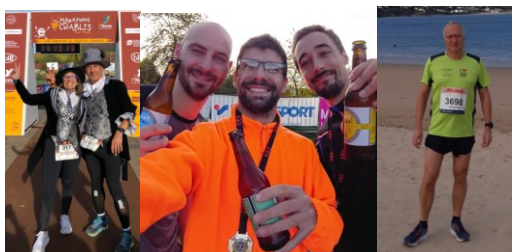
Nos 4 sorties de septembre : Foret Notre Dame,

Les foulées et Bords de Marne.

En moyenne 10 Capistes.

Le ou/et la Capiste du mois hors bureau :

Bravo à Laurence.



Dimanche 20 octobre 2019:

Marathon de Vannes

Will 5H13min12s 1944^{me} /1999 et 634^{me} /638 V1M

Samedi 26 octobre 2019:

Trail des pompiers de Nemours 22.1km

Manu en 2h11min06s

Dimanche 27 octobre 2019:

Marathon de Chablis

Laure & Hervé en 6H37min20s

Magnifiques vos costumes ☺

Saint-Jean de Luz-Hondarribia 22km

Francis en 1H56min01s et 759^{me} /1849

A NOTER

N'oubliez pas votre certificat médical ☺

Partenariat ESC : Entente Sportive Caudacienne

17 Capistes inscrits: Lorraine, Nath, Guy1, Alex2, Raphaël2,

Jacques, Dominique, Armelle, Francis, Sébastien, Manu,

Stéphanie, Laurent1 & 2, Will, Justine et Sabrina.

A VOS AGENDAS

Dimanche 17 novembre 2019:

La sans raison Trail 18km

Guy1, Manu, Gilles1, Raphaël2, Will, Emma, Laurence,

Justine, Alex2, Armelle, Marce.

Marathon de Deauville

Laure et Hervé.

Vendredi 6 (20H00) et samedi 7 décembre (22H00) :

Téléthon relais 24H00 On compte sur vous !!



ANNIVERSAIRES & POTS

07/10 Isabelle, 9/10 Christophe, 19/10 Pascal, 22/10

Laurent2, 31/10 Marylène.

Merci à Isabelle pour son pot lors des foulées.



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