

LETTRE D'INFORMATION #27

1 janvier 2019 au 31 janvier 2020



Une nouvelle année démarre avec de nouveaux objectifs et 50 Capistes super motivés.
Au programme de janvier, des sorties en nombre (jusqu'à 28) ☺, des courses, la visite de nos Capistes éloignés, et la (es) galette(s) de **LIONEL** ; élu à l'unanimité Capiste du mois. Bravo pour son baptême du feu (ou plutôt de l'eau) sur la Sagittaire et merci pour ce bon moment de dégustation partagé. Enfin, bienvenue à Mya, petite fille de Papi Raymond et Mamie Nelly.



COURSES

Dimanche 5 janvier 2020:

Résultats Semi de Cernay (78)

Hervé

441^e/495 et 53^e/56 M3H en
2h12min45s

Laure

442^e/495 et 17^e/21 M3F en 2h12min45s

Dimanche 19 janvier 2020:

La Sagittaire (Trail 21,5km)

Francis

175^e/420, 10^e/31 M4H 1H58min52s

Raphaël2

74^e/420, 10^e/52 M3H 1H43min54s

10km des Pères Noël

Lionel

324^e/420, 22^e/31 M4H 2H15min56s

Guyone

323^e/420, 21^e/31 M4H 2H15min54s

Emma

322^e/420, 13^e/23 SEF 2H15min53s

Dimanche 26 janvier 2020:

Résultats Semi Marakech (Maroc)

Hervé

1881^e/6198 hommes en 1h50min51s

Laure

442^e/732 femmes en 2h09min13s

SORTIES du DIMANCHE

Nos 4 sorties de novembre : Bois et Bords de Marne. En moyenne 22 Capistes. Le ou/et la Capiste du mois hors bureau : **Elisabeth, Catherine, Ludo et Will.**



A VOS AGENDAS

Prochaines courses pour les capistes :

16/02 Les foulées de Charenton (15Km)

Raphaël2, Will, Sébastien, Gilles1

01/03 Trail des 3 pignons (77)

08/03 La Griffon'Yerres 12 ou 23km

13/04 Trail de Bono (56)

Gégé inscrite

26/04 Trail d'Ormesson

24/05 Marathon de Poitiers

Will, Emma et Laurent2



ANNIVERSAIRES & POTS

13/01 Gilles2, 20/01 Raphaëlle, 22/01 Lorraine,

23/01 Emma et 29/01 Nathalie.

Pot le 12/01 avec nos capistes de l'ouest parisien (Laure, Hervé et Pascal)



Galette à Jules Ferry le 26/01 : Merci Lionel et aux contributeurs pour vos bouteilles de Champagne et rhum arrangé ☺



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