



Un mois de février riche en 29 (jours), tout comme le nouveau record « à battre » de présents pour une sortie dominicale (voir photo). Bravo à tous pour votre assiduité avec une moyenne de 24 Capistes sur nos 4 sorties hivernales. Merci aussi pour vos inscriptions pour la Griffon Yerres, du jamais vu chez CAP en plus sur un trail !! Et ce n'est pas fini !! (Plus que 11 et nous serons 29) Enfin pour finir le 29 encore un « Joyeux anniversaire » à Raymond où l'éternelle jeunesse.

COURSES

Dimanche 2 février 2020:

[Résultats 10km Les foulées Vincennes](#)

Alex2

904^e/3102 et 13^e/179 M2F en 48min12s

Samedi 15 février 2020:

[Trail des Anges Alpilles 15Km et 420D++](#)

Olivier

178^e/326, 1H32min10s

Dimanche 16 février 2020:

[Trail Haut de Bosdarros 19km 420D++](#)

Francis

142^e/199, 6^e/10 M4H 2H13min59s

Dimanche 16 février 2020:

[Les foulées de Charenton 5 et 15Km](#)

5Km

Roland

138^e/378, 6^e/17 M5H 23min01s

15Km

Raphaël2

245^e/1883, 26^e/180 M3H 1H03min29s

Gilles1

1032^e/1883, 125^e/180 M3H 1H18min56s

Sébastien

523^e/1883, 57^e/180 M3H 1H09min39s

Manu

390^e/1883, 102^e/302 SH 1H07min02s

Will

1489^e/1883, 158^e/177 M2H 1H28min12s

Dominique

1381^e/1883, 25^e/36 M6H 1H26min10s

Jacques

1025^e/1883, 12^e/36 M6H 1H18min51s

Laurent1

1380^e/1883, 151^e/180 M3H 1H26min09s

SORTIES du DIMANCHE

Nos 4 sorties de janvier : Bois et Bords de Marne. En moyenne 24 Capistes. Le ou/et la Capiste du mois hors bureau : **Gilles2, Ludo, Lionel, Jeff, Raymond, Stéphane, Marce, Isabelle et Nelly.**



A VOS AGENDAS

Prochaines courses pour les capistes :

08/03 [La Griffon Yerres 5 et 12km](#)

18 inscrits pour l'instant ☺

Guytoo sur le 5km et sur le 12km :

Roland, Raphaël2, Marce, Ludo, Lionel, Gégé, Rose, Raphaëlle Sébastien, Laurence Justine, Alex2, Will, Armelle, Valérie, Gilles1 et Séverine.

13/04 [Trail de Bono \(56\)](#)

Gégé inscrite

26/04 Trail d'Ormesson

24/05 [Marathon de Poitiers](#)

Will, Emma et Laurent2



PARUTIONS Journal D'Ormesson



ANNIVERSAIRES & POTS

04/02 Stéphane, 07/02 Ludovic, 11/02 Laure, et 29/02 Raymond.

Pots de Stéphane et Ludo le 09/02 et Raymond le 01/03. Merci à vous 3 ☺



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