



En mai fais ce qu'il te plait !! Et ce qui plait aux Capistes, c'est... la course à pied en groupe. Pas moins de 7 sorties ce mois-ci, merci les jours fériés ! et 6 courses dans des contrées diverses. Bravo à Manu et Raphaël2 pour leur temps sur 10Km (Autocongratulations ☺) avec 2 nouveaux records personnels. Bravo aussi à tous pour vos courses et présence ce mois-ci, quel plaisir de vous retrouver. Enfin Marceline et Nathalie sont de retour tout comme Christophe en cette fin de saison.

Samedi 12 mai 2018:

[Semi de Formentera Baléares](#)

Raphaël2
126^{me}/1557 et 9^{me}/114 V2M en 1H33min06s.

Dimanche 13 mai 2018:

[Marathon de Copenhague](#)

Laure
5070^{me}/7409 en 4H27min46s.

Hervé
4030^{me}/7409 en 4H12min39s.

Dimanche 20 mai 2018:

[La course du Château de Vincennes](#)

[Résultats 10km](#)

Francis
533^{me}/2335 et 70^{me}/246 V2M en 46min03s.


Armelle
778^{me}/2335 et 24^{me}/245 V1F en 49min01s.

José
826^{me}/2335 et 23^{me}/98 V3M en 49min37s.

Olivier
547^{me}/2335 et 73^{me}/246 V2M en 46min16s.

Manu
139^{me}/2335 et 77^{me}/622 SEM en 39min43s.

Raphaël2
136^{me}/2335 et 11^{me}/246 V2M en 39min38s.

 Record Personnel pour Manu et Raphaël2 sur 10Km !!!

Dimanche 20 mai 2018:

[La course pour Clara](#)

Daniel (12Km)
37^{me}/150 et 13^{me}/19 V2M en 55min49s.

Christophe (12Km)
69^{me}/150 et 14^{me}/19 V2M en 1H00min42s.

Nathalie (12Km)
120^{me}/150 et 15^{me}/24 V1F en 1H10min01s.

Marceline (5km)
29min55s.

Dimanche 27 mai 2018:

[La foulée verte de Marolles](#)

Stéphane (15Km)
40^{me}/198 et 17^{me}/52 V1M en 1H10min44s.

Nathalie (5Km)
36^{me}/83 et 6^{me}/16 V1F en 29min00s.

Marceline (5km)
35^{me}/83 et 5^{me}/16 V1F en 28min35s.

[Run Alpilles 12K800 250++](#)

Olivier
98^{me}/292 et 19^{me}/53 V2M en 1H12min09s.

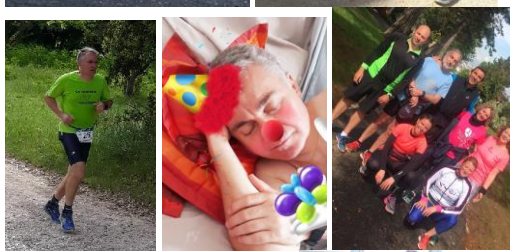
SORTIES du DIMANCHE

Nos sorties de mai (7 vive les jours fériés !!) :
Forêt Notre Dame, Parc de Boissy, Bords de Marne et Sainte Catherine.

En moyenne 12 Capistes (dimanche uniquement).

Le ou/et la Capiste du mois hors bureau le ou/et la plus assidu (e): La preuve en images en bas, à droite...

Bravo à Emma et Catherine.



Pour Info

Il y a à nouveau de la vie sur notre site
<http://www.capormesson.fr/> : Newsletters et photos.

A VOS AGENDAS

Dimanche 10 juin 2018:

[10km de Paris Adidas](#)

Marylène, Armelle, Marceline, Catherine, Olivier, José, Emma, Gégé et Justine. Il reste le dossard de Guy2 disponible.

[Marathon de Caen](#)

Séverine (Voir photo avec ses 2 lièvres à l'entraînement)

A NOTER

Dimanche 24 juin : OxyTrail

Participation CAP (22sur29)

5km (4) : Diane, José, Will, Guy2

13km (13) : Catherine, Gégé, Virginie, Raphaël2, Guy1, Raymond, Nelly, Séverine, Emma, Manu, Gilles, Alex2(Justine), Stéphane

23km (5) : Armelle, Raphaël1, Francis, Olivier, Christophe

Apéro Team : Elisabeth, Pascal, Véro,...

On se retrouve après les courses pour un repas/apéro sur place.

Merci Manu pour la logistique inscription. Raphaël2 récupère dossard le samedi 23 juin.

Dimanche 2 septembre 2018:

Assemblée générale CAP Ormesson saison 2017-2018
Après notre sortie du dimanche matin. AG suivi d'un moment convivial tous ensemble autour de victuailles.

Samedi 8 septembre 2018:

Journée des associations avec stand CAP Ormesson

Dimanche 23 septembre 2018:

Les foulées d'Ormesson (Présence indispensable des Capistes)

ANNIVERSAIRES

Lundi 14 mai : Virginie

Mardi 22 mai : Francis

Merci pour l'after Francis. Très bonnes les bières.



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