

Beau temps en juin, abondance de bons temps !! Et ce qui plait à (certains) Capistes, c'est... d'exploser les chronos ! Quelques épreuves et une course de clôture de saison.

Bravo à Manu pour son carton sur l'Oxytrail (Autocongratulations☺). Bravo aussi à tous pour vos courses et présence ce mois-ci, quel plaisir de se retrouver autour d'un bon pique-nique post Oxytrail.

Enfin, l'été commence, concours photo CAP ouvert !

Dimanche 10 juin 2018:10km de Paris Adidas

Marylène

Armelle

Catherine

Olivier

José

Emma

Géraldine

Justine

Marathon de Caen

Séverine

10km du Plessis-Trevisse

Lièvre Guy1

Lièvre Raphaël2

Dimanche 24 juin 2018:Oxytrail5José 2^{ème} V3HGuy2 1^{er} V4H (réclame ton cadeau, fucking puce)

Willy

Manu nommé Diane 41min30s (boouuh !)

Oxytrail13Manu 43^{ème}/1933 et 23^{ème} SEH en 54min07s.

Raphaël2

Guy1

Raymond

Gilles

Catherine

Géraldine

Virginie

Séverine

Emma

Oxytrail23

Armelle

Francis

Olivier

Christophe

Trail de la rochelle avant le Mont Blanc ??

Laure & Hervé

Mention spéciale

Marce et Nath qui ont repris,

Alex et Désiré qui nous a rejoint sur Oxy5/13/23

Nos amis fainéants de l'ESC (présents aux 10km du Plessis et Oxytrail)

SORTIES du DIMANCHE**Nos sorties de juin :**

Foret Notre Dame, Parc de Boissy, Bords de Marne et Sainte Catherine.

En moyenne plein de Capistes (dimanche uniquement).

Les capistes du mois les plus assidus :**BRAVO à Emma, Catherine, José,****Guy2 et Francis** (à peu près) (vous pouvez remercier Emma sinon j'aurais écrit « Bravo les vieux ! »)**Pour Info**

Il y a à nouveau de la vie sur notre site (ça sort d'hibernation alors il faut être patient) <http://www.capormesson.fr/> : Newsletters et photos.

A VOS AGENDAS**Samedi 14 juillet 2018:**

???

Raphaël2

Marathon de Caen

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

A NOTER**Été****Entraînements maintenus,**

Famille et vélo autorisés (les blessés si vous me lisez !)

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

05 juin : Hervé

24 juin : Géraldine

25 juin : Elizabeth



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

www.capormesson.fr

Le Bureau de CAP Ormesson

cap.ormesson@hotmail.fr