



En juillet, aucun excès, les chaussures aux poignets !

Donc pas de violence, c'est les vacances !

Concours photo CAP en cours

30 juin 2018 (pas la place en juin)

Mont Blanc

Laure & Hervé (chanceux)

C'est beeaauuuuu !

(j'ai reconnu planpraz, le balcon sud

etc !!)



14 juillet 2018

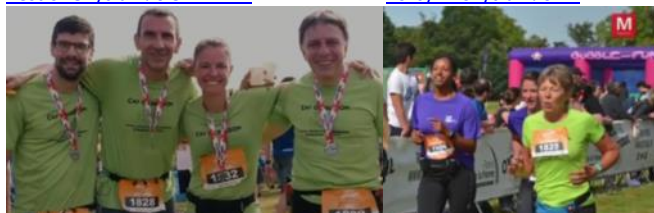
La Herradura de Campoo

Raphaël 2 (podium)



Best of Oxytrail ! 0'51 + 2'41

Torcy -> oxytrail ! 0'21



Pour Info

Il y a de nouveau de la vie sur notre site (ça sort d'hibernation alors il faut être indulgent)

<http://www.capormesson.fr/> : Newsletters et photos.

Les maillots floqués sont partis dans un petit atelier (non non pas en Asie !!) pour dotation à la rentrée.

CAP ORMESSON représenté en fanfares sur les vidéos de l'Oxytrail 2018 !! Bravo à nous !! Liens vidéos au-dessus des 2 photos en bas au milieu

A VOS AGENDAS

Eté

Entraînements maintenus,

Famille, vélo et animaux 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.

Appel à candidature pour intégrer le nouveau bureau

Samedi 8 septembre 2018:

Journée des associations avec stand CAP Ormesson

Dimanche 23 septembre 2018:

Les foulées d'Ormesson (Présence indispensable des Capistes)

Affiche disponible à diffuser largement (p2 et site internet)

ANNIVERSAIRE

01 juillet : Daniel



SORTIES du DIMANCHE

Nos sorties de juillet :

Forêt Notre Dame

En moyenne peu de Capistes (Voyage Voyage !)

Les capistes du mois les plus assidus :

BRAVO à Emma (4 présences sur 5 dimanches)

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

www.capormesson.fr

Le Bureau de CAP Ormesson

cap.ormesson@hotmail.fr

**Tous les champs soulignés en bleu sont des liens internet : n'hésitez pas à cliquer dessus, mais pas sur celui-ci*

CAP ORMESSON



UNION SPORTIVE D'ORMESSON
COURSE A PIED



Dimanche
23 septembre 2018

à partir de 9h

Enfants
familles
adultes



Les foulées d'Ormesson

Parc du Morbras

700 m
Enfants
6/9 ans

1 tour
(2,2 km)
Enfants 10/13 ans
Adultes porteurs
de handicap

2 tours
(4,4 km)
Marcheurs

3 tours
(6,6 km) Adultes
Enfants 14/17 ans

5 tours
(11 km)
Adultes

 **Ormesson**
SUR MARNE

Inscriptions : www.capormesson.fr