



**QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?**

Au programme de mai, de très belles participations à des courses et de nombreuses sorties entre capistes. Bravo à tous pour vos performances et vos chronos ! Mention spéciale à Gilles 2 élu capiste du mois 2 mois d'affilés !



**DIMANCHE 04/05  
SORTIE DU DIMANCHE**

Forêt Notre Dame  
11 personnes

**JEUDI 01/05**



Forêt Notre Dame  
4 & 5 personnes

**JEUDI 08/05**



**TRIATHLON  
DE DOMINO**



Séverine

**RANDO 25 BOSSES  
(FONTAINEBLEAU)**



6 personnes

**DIMANCHE 11/05  
SORTIE DU DIMANCHE**



Forêt Notre Dame  
11 personnes



**MARATHON DE LA  
LOIRE A SAUMUR**



Laure en 4h55'52"

**CORRIDA FERNANDA  
RIBEIRO**




José

**DIMANCHE 18/05**

**TRAIL PARADOU ALPILLES  
(13KM & D+ 250M)**



 Olivier en 1h14  
3e M5H

**PARIS -  
ST GERMAIN EN LAYE**



Krikri

**JEUDI 22/05**



Anniversaire  
Francis



**COURSE POUR CLARA**



10 personnes



**DIMANCHE 25/05  
COURSE MAROLLES**



14 personnes



Challenge SOM des forêts



**Capistes du mois : Arnaud/ Gilles 2/  
Laurent 3 / Daniel/ Laurence & Lorraine**

