



**QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?**

Au programme de mars, des capistes assidus, de nombreuses courses et des records personnels qui tombent. Pour la 5e année, le Trail d'Ormesson a eu lieu dans le parc du Château. Merci à tous nos bénévoles Capistes, amis et famille ayant contribué à la réussite de ce bel évènement !

<b>LUNDI 04/03</b>	<b>MARDI 05/03</b>	<b>DIMANCHE 03/03</b> <b>SORTIE DU DIMANCHE</b>	<b>SEMI MARATHON DE PARIS</b>
 <p>Anniversaire Gilles 1</p>	 <p>Anniversaire Dominique</p> 	 <p>Bord de Marne 9 personnes</p>	 <p>Felipe en <b>1h33'43" (RP)</b> Olivier en 1h43'41" Krikri en <b>1h44'24 (RP)</b> Ludo en 1h56'00</p>
<b>MERCREDI 06/03</b>	<b>VENREDI 08/03</b>	<b>DIMANCHE 10/03</b> <b>SORTIE DU DIMANCHE</b>	<b>JEUDI 14/03</b>
 <p>Anniversaire Rose</p>	 <p>Anniversaire Justine</p> 	 <p>Bois Notre Dame 15 personnes</p>	 <p>Anniversaire Alex</p> 
<b>SEMI MARATHON DE RAMBOUILLET</b>	<b>10,5 KM ENTRE LOIRE ET CHATEAUX</b>	<b>NOCTAMBLE GROS BOIS</b>	<b>SAMEDI 16/03</b>
<p>Maxime en <b>1h40 (RP)</b> Daniel en 1h47</p>	<p>Séverine en 51'49"</p>	 <p>Ludo en 1h59'46"</p>	 <p>Anniversaire Roland</p>
	<b>DIMANCHE 17/03</b> <b>SORTIE DU DIMANCHE</b>	<b>JEUDI 21/03</b>	 <p>Laure en 12h51</p>
	<p>Bords de Marne 11 personnes</p>	 <p>Anniversaire Elena</p> 	<b>DIMANCHE 24/03</b>
<b>DIMANCHE 31/03</b> <b>SORTIE DU DIMANCHE</b>	<p>Bois Notre Dame 9 personnes</p>	<b>DIMANCHE 24/03</b> <b>TRAIL PATRIMONIAL ORMESSON</b>	 <p>Anniversaire Armelle</p>
		<p><b>10 KM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Raphaël 28/127 et M3H 4/9 en 1h03'40"</li> <li>José 42/127 et <b>M3H 2/2</b> en 1h08'29"</li> <li>Elena 50/127 et <b>SEF 2/15</b> en 1h10'32"</li> <li>Alex 91/127 et M2F 7/10 en 1h18'55"</li> <li>Rose 107/127 et <b>M6F 2/3</b> en 1h23'08"</li> </ul> <p><b>21 KM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jean-Philippe 29/156 et M2H 4/16 en 2h02'36"</li> <li>Daniel 66/156 et M4H 5/12 en 2h17'47"</li> <li>Krikri 78/156 et <b>M4F 1/2</b> en 2h22'24"</li> </ul> <p> <b>Capiste du mois : Raymond</b></p>	

