



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme d'octobre, deux courses solidaires dans le cadre d'Octobre Rose au profit de la Ligue contre le cancer avec des podiums et quelques courses pour nos capistes. Bravo à Krikri pour son RP ! Cette année on compte 13 inscrits à l'ESC (partenariat à La Queue en Brie : jeudi soir et samedi matin).



DIMANCHE 06/10
FOULÉES CANAVÉROISES



LUNDI 07/10



Anniversaire Isabelle



MARDI 09/10



Anniversaire Christophe

DIMANCHE 13/10

LA RONDE DES OLIVIERS



Olivier en 49'
(10,5km)

LA SANTENOISE



10 capistes
Podium pour Manu & Elisabeth



SAMEDI 19/10



Anniversaire Pascal



DIMANCHE 20/10
SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
19 personnes

MARDI 22/10



Anniversaire Laurent.G



20 KM DE PARIS



Julien/ Laure & Hervé/
Ludo/ Krikri/ William/ Felipe

RP Krikri en
1h39'25"

DIMANCHE 27/10
SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
14 personnes

MARSEILLE CASSIS



Felipe/
Elisabeth & Krikri

10KM D'ARLÈS



Olivier

JEUDI 31/10



Anniversaire Marylène



**Capistes du mois : Alex/ Lorraine/ Ludo/
Roland/ Will/ Stéphane/ Raymond/ Daniel**

