



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme de novembre, de nombreuses courses avec des recors personnels. Bravo à tous pour vos performances ainsi que les capistes présents aux sorties du dimanche. A noter, le téléthon aura lieu le WE du 08-09 décembre avec le relais de 24h et le défi des 3637 km, après avoir atteint la cagnotte de 2024€.



Anniversaire
Guyone



MARDI 05/11

DIMANCHE 03/11

SORTIE DU DIMANCHE EKIDEN DE PARIS



Olivier

SAMEDI 09/11
TRAIL DU PONT DU GARD



Bords de Marne
15 personnes



Laurent D
Stéphane & Dominique

DIMANCHE 10/11
SORTIE DU DIMANCHE

Forêt Notre Dame
14 personnes



SAMEDI 16/11



Anniversaire
Severine



DIMANCHE 17/11

SEMI DE DEAUVILLE SEMI DE BOULOGNE

SPARNATRIL (EPERNAY)



Raf en 3h00 → RP

MARATHON DE TOULOUSE



Laurence en 4h18



William en 1h56 → RP



Daniel/ Laurent G & D/
Dominique

SORTIE DU DIMANCHE



Anniversaire
William



MARDI 19/11



Forêt Notre Dame
14 personnes

DIMANCHE 24/11
SORTIE DU DIMANCHE

Bords de Marne
14 personnes



JEUDI 28/11

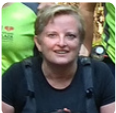
MARATHON DE FLORENCE



Guyone en 3h41 → RP
Hervé en 3h58



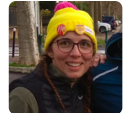
Elisabeth en 4h03
Laure en 4h04



Anniversaires
Véro et Raphaël



SAMEDI 30/11



Anniversaire
Marceline



Capistes du mois :
Lorraine & Luis

