



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme de janvier, des capistes au rendez-vous avec une course en relai avec nos voisins les plessiens et quelques courses : trails pour Laure, Hervé, Ludo et Raf et un nouveau marathon pour Krikri. Bravo à tous pour vos belles performances et pour votre assiduité tous les dimanches !



Anniversaire
Jean Philippe



SAMEDI 04/01

DIMANCHE 05/01

SORTIE DU DIMANCHE

Forêt Notre Dame
14 personnes



SORTIE DU DIMANCHE

DIMANCHE 12/01

**X-TRAIL 30KM
(BEAUMONT)**



Forêt Notre Dame
5 personnes



Laure & Hervé

LUNDI 13/01



Anniversaire
Gilles 2



DIMANCHE 19/01

SORTIE DU DIMANCHE



Forêt Notre Dame
16 personnes



Raf en 1h40
Ludo en 1h48

**COURSE EN RELAI
LE PLESSIS-TRÉVISE**

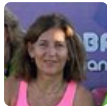


14 personnes

LA SAGITTAIRE



Anniversaire
Raphaëlle



LUNDI 20/01



Galette des rois

DIMANCHE 26/01

SORTIE DU DIMANCHE MARATHON DE MARRAKECH



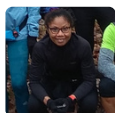
Forêt Notre Dame
18 personnes



Krikri

MERCREDI 22/01

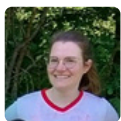
JEUDI 23/01



Anniversaire
Lorraine



Anniversaire
Emma



**Capistes du mois :
Laurence & Laurent**

