



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme de mars, de nombreuses courses et des semi-marathons pour nos capistes ce mois-ci. De plus, pour la 6e année, le Trail d'Ormesson a eu lieu dans le parc du Château. Merci une fois de plus à tous nos bénévoles capistes, amis et familles ayant contribué à la réussite de ce bel évènement !

MARDI 04/03

Anniversaire Gilles 1



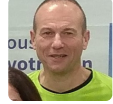
MERCREDI 05/03

Anniversaire Dominique



**DIMANCHE 02/03
SORTIE DU DIMANCHE**

Forêt Notre Dame
23 personnes



Anniversaire Justine



**SAMEDI 08/03
TRAIL DE THOR (VAUCLUSE)**

Olivier



MERCREDI 06/03

Anniversaire Rose



**DIMANCHE 09/03
SORTIE DU DIMANCHE**



Parc du Château
16 personnes
José/Ludo/Krikri/Elisabeth

SEMI MARATHON DE PARIS

Stéphane

SEMI MARATHON DE LISBONNE



Anniversaire Alex



VENREDI 14/03

**DIMANCHE 16/03
SORTIE DU DIMANCHE**



Forêt Notre Dame
18 personnes



Anniversaire Roland



SEMI MARATHON DE RAMBOUILLET

Maxime Daniel



10KM D'ESTARREJA (PORTUGAL)

José

DIMANCHE 23/03

TRAIL PATRIMONIAL ORMESSON

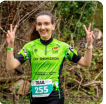
10 KM:
Alicia 36/183 et **SEF 1/24** en 1h01'13"
Roland 52/183 et **M6H 2/3** en 1h04'23"
Elena 55/183 **SEF 2/24** en 1h05'03"
Alex 102/183 et **M3F 2/4** en 1h13'14"
Luis 110/183 et M3H 10/12 en 1h14'32"

21 KM:
Jean-Philippe 36/220 et M2H 5/28 en 2h00'41"
Maxime 57/220 et **ESH 1/4** en 2h08'39"
Raphaël 103/220 et M3H 14/32 en 2h19'49"
Krikri 116/220 et **M4F 1/2** en 2h22'33"
Elisabeth 137/220 et M3F 6/11 en 2h27'16"
Laure 194/220 et **M4F 2/2** en 2h51'40"
Hervé 195/220 et M4H 14/14 en 2h51'41"

10KM DES ÉTOILES



Felipe en 42'34



Anniversaire Elena



Anniversaire Armelle



VENREDI 21/03

LUNDI 24/03

**DIMANCHE 30/03
SORTIE DU DIMANCHE**



Forêt Notre Dame
11 personnes

FOULÉES DE L'ASSURANCE



Laurence en 55'44

TRAIL DE JOSAS



Ludo en 2h16
Raf en 2h23

SEMI MARATHON DE JOINVILLE



Arnaud en 2h03'41"

MARATHON DU GOLF DE ST-TROPEZ



Elisabeth



Capistes du mois : Luis/ Laurent 3/ Daniel/ Maxime