



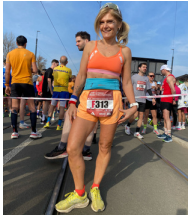
QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme d'avril, quelques courses avec le mythique marathon de Paris : bravo à nos marathonien(ne)s du mois pour leurs performances ! Des sorties du dimanche en forêt de Notre Dame avec des capistes au rendez-vous. Félicitations à Gillou et Maxime pour leur assiduité ce mois-ci !

SAMEDI 05/04

SEMI DE PRAGUE

NOCTAMBLE DE GROSBOIS



Krikri



Ludo/ Laure/
Hervé



DIMANCHE 06/04
SORTIE DU DIMANCHE

Forêt Notre Dame
14 personnes



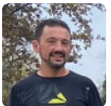
TRAIL EYGALIÈRE
(15KM D+280M)

Olivier en
1h32



SORTIE DU DIMANCHE **DIMANCHE 13/04**

Forêt Notre Dame
7 personnes



Anniversaire
Felipe



DIMANCHE 20/04
SORTIE DU DIMANCHE

Forêt Notre Dame
10 personnes



MARATHON DE PARIS



Felipe en 3h46'49"
Krikri en 3h59'58"
Hervé en 4h44'42"



Francis en 4h32'33"
Laurent en 4h32'33"
Laure en 4h55'41"

DIMANCHE 27/04
SORTIE DU DIMANCHE

Forêt Notre Dame
11 personnes



SEMI DE NICE



Krikri

RANDONNÉE DES 3 CHÂTEAUX



Arnaud/ Will/ Gilles/ Véro/
Armelle/ Alex/ Ludo/ Elisabeth



Capistes du mois : Gilles & Maxime