



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme de janvier, un nouveau record personnel pour Laure sur semi, deux podiums à La Sagittaire et Roland qualifié pour les championnats de France en Master. Toujours autant de capistes le dimanche en ce début d'année et une reprise progressive des courses. Bon rétablissement à tous nos blessés, on espère vous revoir très bientôt !

DIMANCHE 02/01
SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
18 personnes

JEUDI 13/01



Anniversaire
Gilles 2



VENDREDI 14/01



Anniversaire
Guillaume



DIMANCHE 16/01
SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
20 personnes

JEUDI 20/01



Anniversaire
Raphaëlle



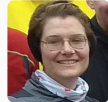
DIMANCHE 23/01
SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
19 personnes



Anniversaire
Emma



MARDI 04/01



Anniversaire
Jean-Philippe



DIMANCHE 09/01
SEMI-MARATHON DE CERNAY

Laure 194/360 et M3F 6/20 en **1h54'56"**
Hervé 193/360 et M4H 15/26 en 1h54'56"



10 KM DE CERNAY

Patrick 97/146 et M4H 8/8 en 57'15"

SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame 16 personnes



Bords de Marne



SAMEDI 22/01



Anniversaire
Lorraine



DIMANCHE 30/01
SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
16 personnes

**LA SAGITTAIRE
TRAIL & MARCHÉ**



Raphaël 83/357 et M4H **2/27 PODIUM** en 1h48'36"
Felipe 138/357 et M2H 30/64 en 1h57'30"
Jean-Philippe 229/357 et M1H 44/53 en 2h08'28"
Arnaud 250/357 et M2H 54/64 en 2h11'27"
Laurent 2 306/357 et M3H 44/49 en 2h25'28"



Laurent 1 354/357 et M3H 49/49 en 2h48'47"
Raphaëlle 26/67 et M3F **2/8 PODIUM** en 3h08'30"



Capistes du mois : Arnaud/ Felipe/ Luis

Trombinoscope Capistes 2021-2022



A VENIR : 13/02 15 km de Charenton & 5km
(Raf2, Felipe, Laurent, Lionel, Armelle, Elisabeth + Roland)

On se retrouve le mois prochain, en attendant "HAVE FUN WITH RUN"

Le Bureau CAP Ormesson



Cliquez-ici Site CAP
<https://capormesson.asso-web.com/>