



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme d'avril, un grand classique : le marathon de Paris, avec un **record personnel** pour Armelle en moins de 4h. Bravo également à Elisabeth et Olivier pour leurs performances ! De plus, première participation d'un capiste au **championnat de France** pour Roland sur 10km. Pour finir, reprise des sorties vélo les mercredis soirs en espérant revoir Ludo très rapidement !

SAMEDI 09/04
CHAMPIONNAT DE FRANCE
10 KM DE BOULOGNE

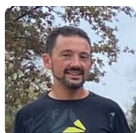


Roland 599/621 et M6H 33/37 en 47'15"

MERCREDI 13/04



Anniversaire
Felipe



DIMANCHE 17/04
MARATHON D'ANNECY



Olivier 1125/ 2155 et M4H 75/ 146
en 3h56'35"

SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
11 personnes

MERCREDI 27/04

Sortie Vélo
6 personnes



DIMANCHE 03/04
MARATHON DE PARIS

Armelle 16822/34365 et M3F 173/891 en **3h59'51"**
Elisabeth 23278/34365 et M2F 580/1214 en 4h21'29"



TRAIL JOUY EN JOSAS
(28 KM & D++ 800M)

Raphaël 96/215 et M4H 7/32 en 2h29'07"



SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
13 personnes



DIMANCHE 24/04
SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
16 personnes

MARDI 26/04

Capistes du mois :
Daniel/ Maxime/ Arnaud



Anniversaire
Serge



A VENIR :
08/05 Marathon de Prague (Laure et Hervé)
15/05 5 et 15km de Marolles
21/05 EVENEMENT 10 ANS CAP (Thème : Soirée CHIC !)
29/05 Marathon de Poitiers (Emma, Will, Laurent)