



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme de mai, des courses encore des courses, des records et une soirée d'anniversaire pour célébrer nos 10 ans de **Convivialité d'Amitiés de Partage (CAP)**... Merci à vous tous pour ces belles années, votre fidélité et votre bonne humeur. Rendez-vous dans 10 ans !

DIMANCHE 01/05
SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
18 personnes



MERCREDI 04/05



DIMANCHE 08/05
MARATHON DE PRAGUE

Hervé 2403/4611 et M3F 127/284 en 4h14'20"
Laure 2404/4611 et M2F 30/122 en 4h14'22"



DIMANCHE 15/05
LES FOULLES DE MAROLLES (5 & 15KM)

- 5km**
Roland 8/44 et **M6M 1/2** en 22'56"
- 10 km**
Raphaël 2 34/135 et **M4H 2/10** en 1h08'27"
Felipe 46/135 et M2H 10/21 en 1h11'43"
Olivier 53/135 et M4M 4/10 en 1h13'57"
Arnaud 85/125 et M2M 19/21 en 1h21'10"
Will 91/135 et M2M 17/21 en 1h22'35"
 Francis 92/135 et M5M 6/9 en 1h22'35"
Dominique 123/135 et **M6M 3/3** en 1h43'16"



SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
10 personnes



VENDREDI 22/05



Anniversaire
Francis



**TRAIL DES LAVOIRS
CHEVREUSE (22KM)**

Maxime 265/467 en 2h35'58"
Daniel 266/467 en 2h35'58"

SAMEDI 23/05
TRIATHLON DE VENDÔME

Séverine 446/562 et V1F 5/10 en 3h13'23"
Patrick 499/562 et M4H 31/38 en 3h22'45"



**SAUMUR MARATHON DE LA LOIRE
(12KM CANOE & 17KM COURSE)**

Hervé & Laure 68/108 et Mixte 20/65 en 3h04'30"



10 ANS DE CAP

DIMANCHE 24/05
SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
8 personnes



COURSE POUR CLARA 12 KM

Felipe 46/185 et M2M 8/23 en 57"04"

DIMANCHE 29/05
MARATHON DE POITIERS

Laurent 2 683/718 et M3M91/97 en 5h05'43"



SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
17 personnes



Capistes du mois :
Maxime/ Daniel/ Luis