



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme de juillet/août, des courses, des raids en mer, des trails en montagne, des sorties le dimanche au Bois de Notre Dame et une Assemblée Générale avec un essayage des nouveaux maillots CAP, Bref, un été pas de tout repos! Enfin un concours de glaces avec un podium Will/Luis. Bonne rentrée!

SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
21 personnes



DIMANCHE 03/07
LES FOULEES D'IDF (10KM)

Roland 178/545 et M6M 4/9 en 47'48"

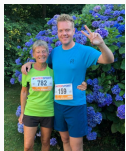
DIMANCHE 10/07
TRAIL DES PASSERELLES

Armelle 292/829 et M3F 5/39 en 7h21'39"
Lionel 462/ 829 et M4H 16/48 en 8h11'02"
Elisabeth 779/829 et M2F 32/43 en 10h14'57"



SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
21 personnes



DIMANCHE 24/07
20 KM DE TREBEURDEN

Catherine 708/767 et M6F **2/4** en 2h13'57"



SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
18 personnes



SAMEDI 06/08
TRAIL PLUMELEC (15KM)

Gilles 2 69/76 en 1h48'25"

DIMANCHE 07/08



Anniversaire
Catherine



SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
7 personnes



DIMANCHE 21/08
SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
10 personnes



VENDREDI 01/07
ULTRA MARIN RAID (100KM)

Laure 542/1063 et M3F 12/36 en 14h27'06"
Hervé 631/1063 et M4M 33/78 en 14h53'58"



Anniversaire
Daniel



MERCREDI 06/07
ASSEMBLEE GENERALE (AG)

Essayage des nouveaux maillots CAP



LUNDI 11/07



Anniversaire
Jeff



DIMANCHE 17/07
SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
10 personnes



MARDI 19/07



Anniversaire
Patrick



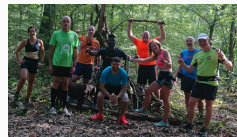
VENDREDI 28/07
6000D LACS LA PLAGNE (28KM)

Raphaël 107/388 et M4H **2/6** en 3h44'15"



DIMANCHE 31/07
SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
9 personnes



MARDI 02/08



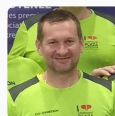
Anniversaire
Olivier



Francis 1250/2993 et M5H 46/118 en 54'19"

JEUDI 11/08
10KM DE DAX

LUNDI 15/08



Anniversaire
Arnaud



DIMANCHE 28/08



Anniversaire
José



CONCOURS DE GLACE



✓ 25/09 = Les foulées d'Ormesson

✓ 02/10 = Les 1ères foulées canavéroises (4-8km) 



Renseignez dans le tableau votre NOM Prénom pour l'inscription à l'ESC (LQB)