CAP ORMESSON

UNION SPORTIVE D ORMESSON
COURSE A PIED

LETTRE D'INFORMATION #19

1 avril 2019 au 30 avril 2019

Merci Emma !

En solo, à deux, en amoureux ou en duo les capistes l'ont consommé en ce mois d'avril sans modération ! Qui suis-je ? Mais non pas le poisson ☺ LE MARATHON bien sûr. Bravo à tous pour vos performances et mental à toute épreuve. Chapeau bas à tous les marathoniens Capistes. ¿ ¿ ¿ ¿ ¿ ¿ ¿ ¿ ¿ ¿ **à qui le tour** ????????

Dimanche 7 avril 2019:
Marathon Cheverny en Duo
Will et Alex1
"Alex1 & Will RUN" équipe 161 me /169
en 4h38min49s (2h18min39s & 2h23min02s)
Dimanche 14 avril 2019:
Marathon de Paris
Olivier (Son premier BRAVO !!!).
31467 me/47495, 4319/6501 V2M en 4h26min04s
Dimanche 28 avril 2019:
Marathon de NANTES
Laure
2427me/3240 et 105me/183 V1F en 4H20min55s.
Hervé
1873me/3240 et 286me/531 V2M en 4H02min41s

SORTIES du DIMANCHE

Nos sorties de avril :
Foret Notre Dame exclusivement.
En moyenne 11 Capistes.
Le ou/et la Capiste du mois hors bureau le ou/et la plus assidu (e):

Bravo à Raymond

↑
Le retour de Raphaël 1
← Le repos du « Guerrier » à votre gauche

A VOS AGENDAS

Dimanche 12 mai 2019:
Triathlon S de Cepoy (Loiret)
Séverine, une première !!
Dimanche 12 mai 2019:
Run my city
Alex, Will, Laurent 1, Francis, Géraldine
Dimanche 9 juin 2019:
10km du Plessis
Raphaël, Alex2, Justine, José, Guyone. Inscrivez-vous !!
Dimanche 30 juin 2019:
Oxytrail
RdV de fin de saison. On compte sur vous.

ANNIVERSAIRE

30/03 Cristina.
On a oublié CRISTINA en mars alors on lui souhaite en avril :
JOYEUX ANNIVERSAIRE CRISTINA !!!!!

Nos Capistes savent marcher aussi ☺ (25km !!)

On se retrouve le mois prochain, en attendant « HAVE FUN WITH RUN ».

www.capormesson.fr Le Bureau de CAP Ormesson cap.ormesson@hotmail.fr

*Tous les champs soulignés en bleu sont des liens internet : n'hésitez pas à cliquer dessus, mais pas sur celui-ci ☺