



Merci Emma !



Pas trop de courses en ce mois de « mai(s) » beaucoup de première fois. Séverine s'est essayée au triathlon et Sandra sur un 12km et de belles manières pour des premières 😊. Bravo à vous 2 ainsi qu'aux participants de cette belle course solidaire pour Clara.

**Sans oublier le podium de Catherine 2<sup>ème</sup> V3F !!**

**Dimanche 5 mai 2019:**Triathlon S de CEPOY

**Séverine (Son premier BRAVO !!!)**

750m de natation en 17min5s, 20km de vélo en 45min4s et 5km de course en 22min24s 242<sup>me</sup> /341 et 5<sup>me</sup> /10 en V1F et 46<sup>me</sup> /83 femmes

**Dimanche 12 mai 2019:**Run in city Paris

**Francis, Will, Laurent 1, Alex2, Olivier, Gégé.**

**Dimanche 19 mai 2019:**Course 12 km pour Clara

**Sandra**

1h17min6s 137<sup>me</sup> /157 et 17<sup>me</sup> /23 V1F

**Gégé**

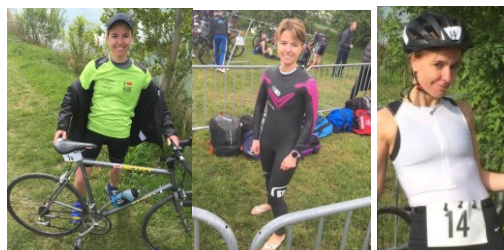
1h17min5s 136<sup>me</sup> /157

**Catherine**

1h13min29s 131<sup>me</sup> /157 et 2<sup>me</sup> /4 V3F

**Nathalie**

1h07min42s 108<sup>me</sup> /157 et 6<sup>me</sup> /23 V1F

**A VOS AGENDAS****Dimanche 9 juin 2019:**10km du Plessis

Raphaël, Alex2, Francis, Laurent 1 & 2, Stéphanie, Justine, José, Guyone, Catherine, Séverine. Inscrivez-vous !!

**Dimanche 16 juin 2019:**15km de Marolles**Dimanche 23 juin 2019:**10km Château de Vincennes**Dimanche 30 juin 2019:**Oxytrail

RdV de fin de saison. Merci de préciser rapidement votre choix de course à Manu.

**Dimanche 30 juin 2019:**Mont Blanc

José, Armelle

Triathlon Paris

Séverine

**ANNIVERSAIRE**

14/05 Virginie.

22/05 Francis.

Merci pour l'after. TOP !!!

25/05 Renald

**SORTIES du DIMANCHE**

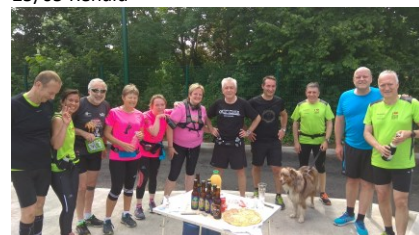
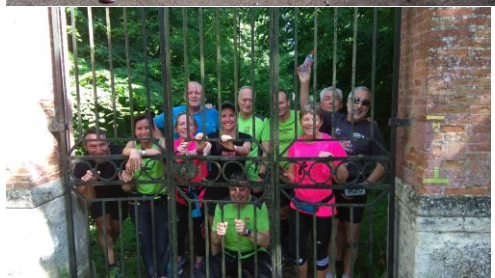
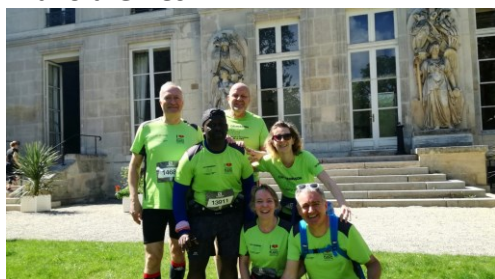
Nos sorties de mai :

Forêt Notre Dame exclusivement.

En moyenne 8 Capistes.

**Le ou/et la Capiste du mois hors bureau le ou/et la plus assidu (e):**

**Bravo à Gilles**



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

[www.capormesson.fr](http://www.capormesson.fr)

Le Bureau de CAP Ormesson

[cap.ormesson@hotmail.fr](mailto: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 ☺