



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

La saison 2022-2023 a démarré avec la journée des associations. Le bureau souhaite ainsi la bienvenue aux nouveaux capistes et bon retour aux anciens ! Au programme de septembre, la reprise des courses et une nouvelle édition des Foulées d'Ormesson avec de nombreux podiums pour CAP et nos amis de l'ESC !

DIMANCHE 04/09
SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
25 personnes

DIMANCHE 11/09
10 KM DE ROISSY EN BRIE

Roland 318/609 et M6H **3/18**
en 49'14"

DIMANCHE 18/09
10 KM DE JOINVILLE

Felipe 145/353 et M2H 19/45 en 43'55"
Arnaud 225/353 et M2H 30/45 en 50'38"

SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
17 personnes

LUNDI 26/09

Anniversaire
Kenza

MERCREDI 28/09

Anniversaire
Laurent

VENDEDI 30/09

COURSE DE LA DIVERSITE

Manu & Laurent



Anniversaire
Guy 2

Capistes du mois : Alex/ Lorraine/ Marylène/ Gilles/ Luis/ Stéphane/ Daniel



A VENIR :
02/10 - Les 1ères foulées canavéroises
09/10 - 20 km de Paris
16/10 - 10km de Fontenay sous Bois
23/10 - Semi de Vincennes

SAMEDI 03/09

FORUM DES ASSOCIATIONS

5 nouveaux inscrits : Bienvenue à Hamid, Jérôme, Solenne, Carole & Elena

LUNDI 05/09

Anniversaire
Raphaël



Anniversaire
Laurence

VENDEDI 16/09

Anniversaire
Nelly



DIMANCHE 25/09
PARIS VERSAILLES

Lionel 4317/20102 et M4H 189/1250 en 1h21'35"

GAMBADE DE SAINT ROMAN (24KM)

Olivier 108/116 et M4H 10/11 en 3h35'31"

LES FOULEES D'ORMESSON

