



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme de février, quelques courses avec les 15 km de Charenton et le trail des Alpilles pour Olivier, Elisabeth et Armelle. En ce mois de 28 jours uniquement cette année, nous souhaitons un « Joyeux anniversaire » à notre capiste le plus assidu de février, Happy Birthday Raymond ;)

SAMEDI 04/02

Anniversaire
Stéphane



DIMANCHE 05/02
SORTIE DU DIMANCHE



Bords de Marne
16 personnes

JEUDI 02/02



Entrainement ESC



LUNDI 06/02

Anniversaire
Ludo



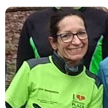
LUNDI 13/02

Anniversaire
Maxime



SAMEDI 11/02

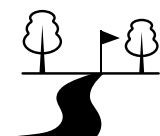
Anniversaire
Laure



DIMANCHE 12/02
SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
21 personnes



DIMANCHE 19/02
SORTIE DU DIMANCHE

Bords de Marne
15 personnes



MARATHON DE SEVILLE



Laure en 4h11'36"
Hervé en 4h16'18"

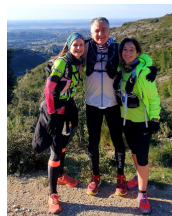
**LES FOULEES
ETAMPOISES (10 KM)**

Laure 524/694 et
M3F 9/20 en 52'16"
Hervé 525/694 et
M4H 56/63 en 52'12"



**TRAIL ALPILLES
DE GLANUM (15KM)**

Armelle en 2h12'59"
Olivier en 2h12'59"
Elisabeth en 2h13'00"



DIMANCHE 26/02
SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
7 personnes



29 FEVRIER

Anniversaire
Raymond



Roland en 23'19"
Felipe en 1h08'58"
Lorraine en 1h19'04"
Stéphane en 1h20'05"
Dominique en 1h37'52"
Laurent en 1h37'52"

A VENIR :
26/03 - 4e édition Trail
André d'Ormesson



Capiste du mois : Raymond

**5 & 15 KM DE
CHARENTON**

