



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme de mars, 7 courses dont le Trail d'Ormesson, 6 podiums et des records personnels au compteur. Merci à tous nos bénévoles Capistes, amis et famille ayant contribué à la réussite de ce bel évènement ! Rendez-vous l'année prochaine le dimanche 24 mars 2024 pour la 5ème édition du Trail :)

SAMEDI 04/03



Anniversaire
Gilles 1



DIMANCHE 05/03

Anniversaire
Dominique



LUNDI 06/03



Anniversaire
Rose



MERCREDI 08/03

Anniversaire
Justine



SEMI MARATHON DE PARIS

Ludo en **1h44'40" (RP)**
Elisabeth en 1h49'52"
Armelle en 1h52'23"



SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
15 personnes

DIMANCHE 12/03
SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
17 personnes

SEMI MARATHON DE CABOURG



Laure en 1h52
Hervé en 1h50

MARDI 14/03



Anniversaire
Alex



JEUDI 16/03

Anniversaire
Roland



DIMANCHE 19/03
SORTIE DU DIMANCHE



Bords de Marne
15 personnes

SEMI MARATHON DE RAMBOUILLET

Daniel & Maxime
en 1h50

SEMI DE LA CHAUSSEE SAINT-VICTOR

Séverine
en 1h48'37"

MARDI 21/03

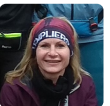


Anniversaire
Elena



VENDREDI 24/03

Anniversaire
Armelle



ECOTRAIL PARIS (18 KM)

Hervé en 1h54

10 KM DES ETOILES

Felipe en 42'22"



DIMANCHE 26/03
TRAIL PATRIMONIAL ORMESSON



Capistes du mois :
Raymond/ Gilles 2

10 KM :
Elena 44/128 et **SEF 3/11** en 1h03'48"
Lorraine 52/128 et **M3F 2/5** en 1h05'01"

21 KM :
Olivier 64/121 et M4H 9/13 en 2h11'11"
Daniel 71/121 et M4H 10/13 en 2h13'34"
Maxime 72/121 et **ESH 1/1** en 2h13'34"
Jérémy 74/121 et MOH 9/10 en 2h13'50"
Krikri 75/121 et **M4F 1/2** en 2h13'55"
Elisabeth 77/121 et **M2F 1/6** en 2h14'46"
Hervé 82/121 et M4H 11/13 en 2h19'54"
Laure 95/121 et **M3F 2/6** en 2h27'39"