



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme de mai, le retour des sorties vélos et une première participation à la Run and Bike de Noiseau pour 6 capistes. Quelques courses en plus ce mois-ci, avec le Semi de Saumur pour Laure & Hervé et le Trail Run Paradou pour Olivier, bravo à tous ! Enfin merci à Francis pour le pot d'anniversaire ;)



LUNDI 08/05
SORTIE VELO

Parcours Sagittaire
7 personnes



Bois Notre Dame
11 personnes



DIMANCHE 14/05
SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
11 personnes



Les capistes en sortie du dimanche sont allés supporter les runners et cyclistes de la Run & Bike

RUN & BIKE (NOISEAU)

DIMANCHE 21/05
SORTIE DU DIMANCHE

Bords de Marne
9 personnes
+ 2 personnes (Bois Notre Dame)



Raymond & Lionel
Krikri & Elisabeth
Ludo & Raf



LUNDI 22/05



Anniversaire
Francis



SEMI DE SAUMUR

**TRAIL RUN PARADOU
ALPILLES (12,8KM - 350M D+)**



Hervé en 1h57'51"
Laure en 2h01'41"



Olivier 79/213 et
9ème M4H en 1h10

DIMANCHE 28/05
SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
11 personnes

Pot anniversaire
Francis



Capiste du mois : Gilles 2