



**QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?**

Au programme de juin, les capistes se sont mobilisés sur de nombreuses courses afin de clôturer cette année. On y retrouve : les foulées de marolles pour le challenge SOM (remise des prix au forum des associations le 09/09/23 à Ormesson), les 10km du plessis pour finir en beauté avec nos amis de l'ESC et bien d'autres courses encore. Enfin, un grand bravo à Ludo pour son 1e marathon, avec un super beau chrono !



**DIMANCHE 04/06**  
**LES FOULEES DE MAROLLES**

- 5 KM :**  
Roland 23/ et **1er M6H** en 23'13" (3e au scratch)
- 15 KM :**  
Raphaël 48/196 et 4ème M4H en 1h07'39"  
Guy 92/196 et 4ème M5H en 1h07'39"  
Elisabeth 93/196 et **2ème M2F** en 1h16'14"  
Francis 131/196 et 8ème M5H en 1h22'07"  
Laurence 159/196 et **2ème M5F** en 1h30'28"  
Raymond 165/196 et 8ème M6H en 1h34'21"  
Dominique 179/196 et 9ème M6H en 1h38'07"  
Laurent 187/196 et 15ème M4H en 1h42'54"

**SORTIE DU DIMANCHE**

Bois Notre Dame  
5 personnes



**SAMEDI 17/06**  
**MARATHON TROMSO (NORVEGE)**

Laure & Hervé



**DIMANCHE 18/06**  
**10 KM DU PLESSIS TREVISE**

- 5 KM :**  
Justine 45/77 et **1ère M1F** en 27'27"
- 10 KM :**  
Manu 48/223 et 13ème SEH en 42'31"  
Felipe 63/223 et 7ème M2H en 43'44"  
Raphaël 67/223 et 9ème M4H en 44'25"  
Maxime 95/223 et **3ème SEH** en 47'35"  
Roland 97/223 et **2ème M6H** en 47'47"  
Daniel 104/223 et 12ème M4H en 48'30"  
Lorraine 123/223 et 5ème M3F en 50'51"  
Francis 129/223 et 4ème M5H en 51'14"  
Elena 147/223 et 8ème SEF en 53'56"  
Guy 148/223 et 6ème M5H en 53'57"  
William 163/223 et 25ème M3H en 56'36"  
José 167/223 et 7ème M6H en 57'03"  
Gilles 2 179/223 et 29ème M3H en 58'39"  
Raymond 183/223 et 8ème M6H en 59'18"  
Dominique 185/223 et 9ème M6H en 59'29"  
Laurent 217/223 et 19ème M4H en 1h06'07"  
Stéphane 220/223 et 34ème M3H en 1h06'48"



**JEUDI 22/06**

Anniversaire  
Lionel



**SAMEDI 24/06**

Anniversaire  
Géraldine



**Capistes du mois :**  
**Francis & Raymond**

**VENREDI 02/06**



Anniversaire  
Luis



**LUNDI 05/06**

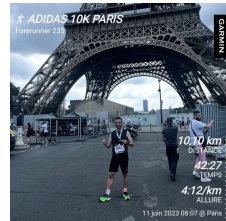
Anniversaire  
Hervé



**DIMANCHE 11/06**  
**10 KM ADIDAS DE PARIS**



Felipe en 42'27"  
Gilles 2 en 1h01'30"  
Ludo en 1h07'08"



**CHATEAU DE VINCENNES (10 KM)**



Roland en 48'01"  
Francis en 52'09"  
Dominique en 1h02'30"  
Laurent en 1h08'21"

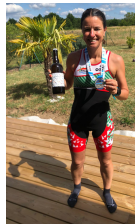
**COURSE POUR CLARA**



Raphaëlle/ Raymond  
& William

**TRIATHLON TOURSNMAN**

Séverine



**SORTIE DU DIMANCHE**

Bords de Marne  
9 personnes



**DIMANCHE 25/06**



Anniversaire  
Elisabeth



**SORTIE DU DIMANCHE**

Bois Notre Dame  
8 personnes



**MARATHON DU FINISTERE**

Ludo en  
4h10'23"

