

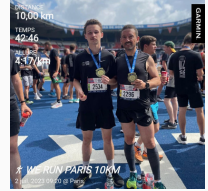


**QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?**

Au programme de l'été, des courses, un super trail en montagne pour nos 3 capistes Krikri, Elisabeth et Lionel : bravo à eux ! De plus, des sorties hebdomadaires le dimanche au Bois de Notre Dame et aux Bords de Marne. Bref, un été pas de tout repos ! On se retrouve le 9 septembre pour une nouvelle année.

**WE RUN PARIS (10 KM)**

Felipe en 42'46"



**DIMANCHE 02/07  
LES FOULEES D'IDF (10 KM)**



Krikri **1ère M4F**  
en 53'27"

**SORTIE DU DIMANCHE**

Bois Notre Dame  
15 personnes



**SAMEDI 01/07**



Anniversaire  
Daniel



**DIMANCHE 09/07  
SORTIE DU DIMANCHE**



Bois Notre Dame  
19 personnes

**DEFI DE LA SALAMANDRE (NATATION 2,3 KM)**

Séverine



**MARDI 11/07**



Anniversaire  
Jeff



**VENREDI 14/07  
SORTIE MATINALE**

Bords de Marne  
4 personnes



**DIMANCHE 16/07  
SORTIE DU DIMANCHE**

Bois Notre Dame  
13 personnes



**JEUDI 20/07 AU DIMANCHE 23/07  
UT4M (85 KM D+ 6000M EN 4 ÉTAPES)**

Lionel  
Krikri  
Elisabeth



**VENREDI 14/07  
SORTIE MATINALE**

**DIMANCHE 23/07  
SORTIE DU DIMANCHE**

Bords de Marne  
10 personnes

**MARDI 02/08**

Anniversaire  
Olivier



**MERCREDI 26/07  
FOULÉE DU FESTAYRE (12,8 KM)**

Francis en 1h07

Bords de Marne  
8 personnes



**DIMANCHE 30/07  
SORTIE DU DIMANCHE**



**SAMEDI 05/08  
SORTIE MATINALE**

Bords de Marne  
3 personnes



**DIMANCHE 06/08  
SORTIE DU DIMANCHE**

Bois Notre Dame  
9 personnes



**VENREDI 11/08  
LA FERIASCAPE DE DAX (10 KM)**

Francis en 50'38"

Bords de Marne  
3 personnes

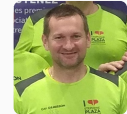


**DIMANCHE 13/08  
SORTIE DU DIMANCHE**



**MARDI 15/08**

Anniversaire  
Arnaud



**DIMANCHE 20/08  
SORTIE DU DIMANCHE**

Bois Notre Dame  
9 personnes



**DIMANCHE 27/08  
SORTIE DU DIMANCHE**

Bois Notre Dame  
14 personnes



**LUNDI 28/08**

Anniversaire  
José

