



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme de septembre, l'incontournable forum des associations avec la remise des prix du challenge SOM des forêts et une nouvelle édition des Foulées d'Ormesson avec de nombreux podiums pour CAP et nos amis de l'ESC. Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux capistes et un bon retour aux anciens. Bonne reprise à tous en vous souhaitant une belle année sportive !



DIMANCHE 03/09
SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
13 personnes

MARDI 05/09



Anniversaire
Raphaël

VENDREDI 08/09



Renforcement
musculaire



Anniversaire
Laurence



SAMEDI 09/09
FORUM DES ASSOCIATIONS



Stand CAP Ormesson



Remise des prix
Challenge SOM des Forêts

ASSEMBLEE GENERALE



DIMANCHE 10/09
SORTIE DU DIMANCHE



Bois Notre Dame
22 personnes



Anniversaire
Nelly



SAMEDI 16/09

**TRAIL CÉVÉROL / LES
DOLMENS (23 KM & 1000 D+)**

Olivier
en 3h31



SEMI AURAY VANNES

Hervé en 1:55:00
Laure en 2:03:50



10 KM DE ROISSY EN BRIE



Roland **1er M6H**
en 47'27"

DIMANCHE 17/09
10 KM DE JOINVILLE

Felipe
en 43'48"



SORTIE DU DIMANCHE

Bois Notre Dame
18 personnes



DIMANCHE 24/09
20 KM DE TOURS

William en 1h51'53"



Anniversaire
Krikri



LES FOULEES D'ORMESSON
**3 & 5 TOURS +
MARCHÉ 4,4 KM**

MARDI 26/09



Anniversaire
Kenza



JEUDI 28/09



Anniversaire
Laurent

COURSE DE LA DIVERSITE

Manu & Laurent



**Capistes du mois : Alex/ Lorraine
Gilles 1/ Gilles 2/ Daniel/ Maxime**

