



Les Foulées de Vincennes, habituel rendez-vous des routards en période hivernale, et au parcours plat, propice à la performance, proposaient ce dimanche deux distances : un 10km, loisirs ou compétition, et un 5km. **Silvain Ducros** réalise un très belle performance en battant son record personnel en 39'25, 8ème M4M (sur 64) et 385 (sur 1315). Cela vient concrétiser une assiduité et une rigueur à l'entraînement. Bravo Silvain ! De bonne augure pour la suite de la saison.

Sur le 10km loisirs, **Annabelle Delanoë** réalise également une belle course en écrasant son ancien record personnel de 90 secondes. Elle passe la ligne en 52'32, 61ème Sénior sur 374 et 671ème sur 1939. Bravo !

