



"Température un peu fraîche à mon goût au départ du marathon et du semi de Vincennes, où je retrouve **Jean-François Roux** et **Sylvain Ruyer** qui s'alignent sur le marathon. Finalement ce froid ne nous gênera pas puisque Jean-François termine en 3h10'50 et Sylvain en 3h14'42, améliorant ainsi son record personnel de plus de 30'. Sur le semi, j'améliore également ma meilleure marque en 1h26'15. A signaler également la 1ère course sous nos couleurs de **Marc Pamboukdjian**, qui termine en 1h40."  
**Philippe Laurent**

[Le récit de Sylvain](#)