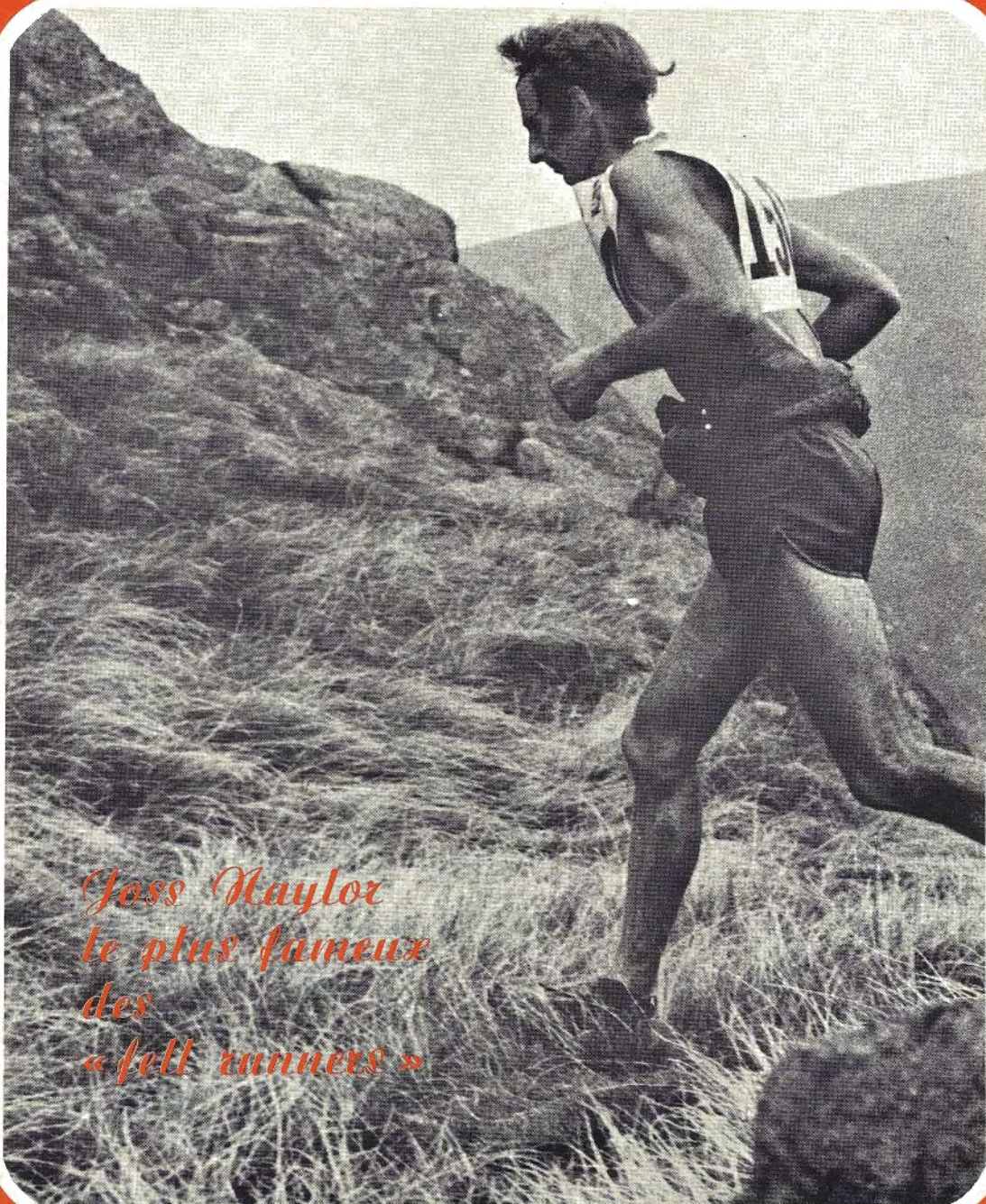
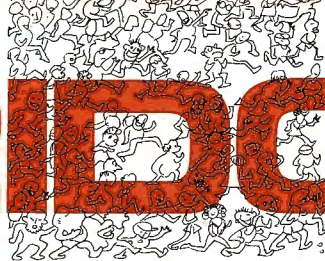


SPIRIDON

revue internationale de course à pied

août 1974 15



*Joss Maylor
le plus fameux
des
«fell runners»*



Porteur d'or et porteur d'eau

par Yves Jeannotat

Il y a quelques semaines, un petit Colombien, risquant le tout pour le tout, a franchi d'un bond l'Atlantique, cet énorme fossé qui sépare le monde d'un autre monde. Avidé de se perfectionner, de connaître autre chose, de se mesurer aux porteurs d'or (olympique), vedettes à part entière invitées au prix fort, prix mis, pour le bon respect des règles de l'amateurisme, sur le compte de billets d'avion au long cours, il s'était dit : « mes références ne sont pas trop mauvaises : près de 13'50 sur 5000 m et de 28'20 sur 10 000 m, cela devrait suffire pour me faire engager, pour me faire inviter » !

Et puis, on lui avait donné, chez lui, les coordonnées d'un certain « Spiridon » prêt à faire des miracles ! Aussi, dès qu'il eut atterri — à peine un peu plus tard —, il tira de sa poche son calepin défraîchi et, par téléphone, annonça son arrivée... « dans la ville de Salvan » ! Il dut en faire des yeux, lorsqu'il découvrit le coquet petit village valaisan...

Lorsqu'on vient de Colombie pour goûter à la course à pied et que celle-ci se résume à peu de choses près à un mot : « Spiridon », il ne s'agit pas de faillir à sa réputation : la chaîne se forma immédiatement pour que le visiteur se trouve bien, se sente chez lui, puisse s'entraîner en toute quiétude. Et, croyez-moi, il s'en est mis sous la chaussure, trois fois par jour, qu'il pleuve ou qu'il vente.

Ainsi, les anneaux s'entrelacèrent : nous avons l'impression de vivre ce que nous prêchons avec ferveur : l'entraide, la solidarité, l'échange... C'était notre sentiment, à nous les pratiquants !

Et du côté des organisateurs, que s'est-il passé ? Quelle est leur philosophie ? Leurs pensées, franchissant le mur du « business », s'arrêtent-elles quelquefois sur la place de sport pour voir d'un peu plus près ce qui s'y passe ? Il est bien difficile de répondre par « oui » ou par « non » à toutes ces questions sans courir le risque d'être à côté de la vérité. Dans le cas du petit Colombien, l'attitude des dirigeants, des responsables, bien que toujours polie et déférente, fut rarement spontanée. Bien sûr, il put courir, ici ou là, au prix de 2e classe ; il aurait pu courir, là ou ici, contre la couche et le repas ! Mais il aurait surtout voulu courir à Nice ; lorsqu'il apprit que les championnats de France étaient « ouverts », son visage s'illumina d'une joie profonde : il pourrait enfin disputer un 10 000 m et il calculait déjà le rôle qu'il pourrait y jouer face à Tijou, face à Rault !

Un peu du tien, un peu du mien : on s'arrangerait bien pour qu'il parvienne sans encombre sur les bords de la Méditerranée.

Il avait terminé d'emballer ses chaussures à pointes ; il se sentait bien. Une lettre dans la boîte, adressée à mon nom, mais pour lui. Je lis : « ...Il s'agit d'ailleurs exclusivement d'athlètes de 4 nations pressentis dès le mois de mars 1974 ».

« En conséquence, nous ne pouvons malheureusement apporter une suite favorable à votre proposition d'y voir participer l'athlète Domingo Tibaduiza, même s'il se déplaçait entièrement à ses frais ». ...Signée FFA, le Directeur administratif.

Son visage s'assombrit... à peine ; il repartit à l'entraînement. Il dut penser : drôles de championnats ouverts !

Et moi, de mon côté, méditant sur l'athlétisme français en quête d'une âme, je me disais : « Cette âme, ce ne sont pas les « porteurs d'or », mais bien les « porteurs d'eau », qui peuvent la lui donner. Faut-il être aveugle pour ne pas s'en apercevoir ? ».

« ... une longue expérience me permet de conseiller les différents modèles « EB » à tous les gens qui pratiquent la course à pied, que ce soit sur route, sur chemins de forêts ou de campagne. Car les modèles de la firme « EB » sont actuellement ce qui se fait de mieux en la matière... »

Docteur van Aaken



Pour vous lecteurs, SPIRIDON a choisi et éprouvé avec succès sept modèles :

Long Jog

le modèle « courant »¹

Arthur Lydiard Road Runner

le modèle bichonné par le célèbre entraîneur néo-zélandais¹

Lydiard spécial

le modèle « super »¹

Lydiard universel

le modèle « tous terrains »¹

¹ Convient aussi pour les loisirs et les vacances.

Interval (pour cross et piste)

le modèle « à talon compensé » et pointes interchangeables

Marathon (pour courses sur route)
seulement pour la compétition !

Sao Paulo (pour courses sur route)

le « nec plus ultra » pour coureurs à foulées « rasantes » (un bijou de 140 g, à semelle « nid d'abeille »)

Un nouveau succès de SPIRIDON : tous ces modèles sont maintenant livrables (par des coureurs à pied !)

En France

par Yves et Denise **Seigneuric** (assistés par J.-P. Cantineaux) 24 avenue du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf
et par Jean-Claude et Lily **Reffray**, 61 Traverse Signoret, 13013 Marseille

En Belgique

par Christian **Liégeois** (assisté par Jean-Marie Ancion) 9 A rue de Warfontaine, 6620 Neufchâteau

En Suisse

par Alain et Antoinette **Zuber**, Cité Vieusseux C 3, 1203 Genève (tél. : 022/45 49 94)

SPIRIDON : des coureurs au service des coureurs !

Tel que je le conçois :

Le temps des vacances

Voici, comme promis, la suite du plan d'entraînement que nous avons établi pour notre « coureur neuf » (voir SPIRIDON no 14, p. 3). Ce plan couvrira peu à peu les différentes périodes allant de mai 1974 à avril 1975. Nous aurions pu présenter à chaque fois le plan de la période postérieure à la date de parution de la revue. Si nous y avons renoncé, c'est afin de suivre de plus près l'évolution de notre coureur (puisqu'il s'agit bel et bien d'un être « en chair et en os »), pour mieux coller à la réalité, et donc pour apporter à notre plan toutes les corrections utiles.

Car autant on aurait tort de s'efforcer de copier ce « plan pour un autre » — chausse-t-on les chaussures d'autrui ? — autant il faut se garder de le considérer comme un carcan. Même s'il ne subit guère de modifications, le propre d'un plan d'entraînement, c'est sa « **maniabilité** ». S'attacher à l'appliquer certes, mais avec, sous-jacente, la faculté de le modifier n'importe quand.

Au fait, qu'est devenu notre coureur au cours et au terme des 9 semaines présentées dans le numéro précédent ? A-t-il fallu modifier son plan d'entraînement ? Oui, précisément. Durant la 5e semaine, la séance d'endurance (40 km) a été avancée du dimanche au mercredi, se transformant en une course sur piste. Et ce jour-là, notre coureur avait le choix : l'heure, 20 km, 25 km ou encore 30 km, en une seule et même course. Nous lui avons demandé de s'élaner avec à l'esprit, non pas la partition d'une valse-hésitation, mais une idée bien définie : 20 km. Ensuite, après 200-400 m de récupération relative, il déciderait lui-même de l'issue de l'épreuve. De plus, notre homme avait ainsi la perspective d'améliorer (assez difficilement) le record régional de l'heure et des 20 km, et (mais très facilement) celui des 25 et des 30 km. Après avoir réussi dans son entreprise (17 km 850 et 1 h. 07' 14"), il décida de poursuivre son effort : 25 km en 1 h. 25' 10" et 30 km en 1 h. 43' 17". Tout cela, il faut y insister, avec à la base la simple idée d'avancer au mercredi la séance du dimanche, et donc sans s'embarasser des calculs tactiques inhérents à la recherche d'un record.

Les blessures n'étant pas seulement le « **lot des autres** », au terme d'une séance de 40 km notre « coureur neuf » ressentit une douleur à un genou. Tenace, cette douleur allait l'obliger à abandonner au cours du marathon figurant au terme de la 8e semaine du plan d'entraînement. Précisons que cette douleur ne se manifeste pas avant une heure d'effort. D'autre part, notre coureur est bien plus endurant que résistant. C'était,

pour la période ultérieure, deux raisons de renoncer en principe aux longues séances d'endurance, et de nous vouer surtout à l'amélioration de la résistance (faculté de courir le plus longtemps possible — 3000 m, 5000 m, 10 000 m — à la limite de la dette d'oxygène). Et l'on se trouvait au seuil du temps des vacances.

Pour « varier les menus », nous avons alors saisi toutes les occasions de participer à des courses alpestres, qui sont ordinairement des « **cour-ses en montée** ». Ces compétitions ont ceci de particulier :

- qu'elles sollicitent pleinement le système cardio-vasculaire (dans l'air des Alpes !);
- qu'elles obligent le coureur à bien doser son effort, et à courir nécessairement en équilibre d'oxygène (steady-state maximal);
- et qu'elles nécessitent des efforts musculaires bien particuliers (peu de courbatures !), tout en favorisant une musculation naturelle et en fortifiant tendons et articulations.

A l'entraînement comme à la salle à manger, il faut savoir raison garder : à des « mets » trop copieux succédera forcément une « digestion » laborieuse. Et si par malheur le coureur se met de nouveau « à table » sans avoir complètement « digéré » le repas précédent, il ne se sentira guère à l'aise, il risquera de « manquer de jus », voire de franchir le seuil de « l'indigestion ».

En vacances, certains collectionnent les « gueuletons bien arrosés », tandis que d'autres, oubliant tout à fait l'âge de leurs artères, s'élancent au triple galop à la recherche de leur jeunesse perdue. A l'entraînement comme au restaurant : point trop n'en faut ! Le sage n'attend pas d'être rassasié pour quitter la table... De même, le coureur avisé freine sa cadence ou achève son entraînement sans jamais avoir été jusqu'à **cette satiété proche du dégoût**. Au contraire, il aura su garder intact le précieux désir d'aller plus vite et plus loin encore... s'il le fallait.

Bref, voici venu pour notre coureur neuf le temps des vacances, et donc le temps du changement (l'habitude ne mène-t-elle pas elle aussi à la satiété ?). Il s'agira de « recharger les accus », d'accumuler l'énergie que « consommeront » les compétitions de l'automne. Et sans la délaisser tout à fait, il lui faudra savoir oublier un peu la course à pied.

Dans le mot vacances (du latin *vacuus*), il y a le mot « vide ». Les vacances, n'est-ce pas le temps de faire le vide en soi pour mieux « absorber » ce qui viendra ?

10e semaine : 1er au 7 juillet *

Lundi : 1 h libre, et terminer par 3 accélérations d'environ 100 m, puis SAUNA (si possible).

Mardi matin* : 30 min. en décontraction, puis accélérer durant 1 km, puis 1 km en décontr., et 10 min. de gymnastique (v. SPIRIDON no 13, pp. 36-37).

Mardi soir : 10 min. en décontraction, 10 min. à train soutenu, 5 min. en souplesse, 10 min. à train soutenu, 5 min. en décontraction, 10 min. à train soutenu, et 10 min. en décontraction.

Mercredi matin* : 30 min. de footing (= en décontraction = en souplesse), puis 2 accélérations de 500 m, et 10 min. de gymnastique.

Mercredi soir : 10 min. en décontraction, puis 4 x 1000 m à 90 % (= à rythme très soutenu, à la cadence d'une compétition sur 5000 m par exemple ; si le coureur vaut 15'30" sur 5000 m, il courra donc ces 1000 m en 3'06" environ) pauses de 4 min. au petit trot, puis 3 x 500 m à 90 % (pauses de 3 min. au petit trot), et 10 min. en décontraction.

Jeudi matin* : 50 min. de footing, et 10 min. de gymnastique.

Jeudi soir : 1 h de course à train soutenu, terminer par 5 min. en décontraction.

Vendredi : REPOS.

Samedi soir : 40 min. en décontraction, puis 2 x 1000 m en accélération, et 5 min. en souplesse. Puis 10 min. de gymnastique.

Dimanche : Compétition (course alpestre, 8-9 km en terrain vallonné : utiliser des EB-UNIVERSAL si le sol est détrempé). Notre coureur réalisa 26'10", record, contre 26'51" en 1973.

11e semaine : 8 au 14 juillet

Lundi matin* : 30 min. en décontraction, et 10 min. de gymnastique.

Lundi soir : 1 h de jeu de course.

Mardi matin* : 30 min. en décontraction, 1000 m en accélération, et 5 min. en souplesse.

Mardi soir : 1 h libre, puis 4 x 600 m à 90 % (pas question de chronométrer, mais s'efforcer de courir « à 90 % » de ses moyens) avec pauses de 600 m au trot. Puis 10 min. de gymnastique.

Mercredi soir (avec EB-MARATHON !): 20 min. d'échauffement, puis test sur 8 km vallonnés (adopter le train d'une compétition sur 15 km, mais en accélérant progressivement dans le dernier km). Puis 10 min. en décontraction et 10 min. de gymnastique.

Jeudi matin* : 30 min. en décontraction, puis 2 x 500 m en accélération, puis 10 min. de gym.

Jeudi soir : 10 min. d'échauffement, puis changements de rythme durant 6 km. Puis 10 min. en décontraction.

Vendredi : REPOS.

Samedi matin ou soir : 30 min. en décontraction, puis 2 x 800 m en accélération, puis 5 min. en décontraction, et 10 min. de gymnastique.

Dimanche : Compétition (course alpestre, env. 13 km sur route asphaltée, 750 m de déniv.). Notre coureur y fut classé 2e en 54'53".

* le matin ou à midi

12e semaine : 15 au 21 juillet

Lundi : 1 h de libre, et SAUNA (si possible).

Mardi : Voyage (du 16 juillet au 2 août, séjour au bord de la mer). Des EB-LONG JOG suffisent.

Mercredi : Le soir ou le matin : 40 min. en décontraction, et 10 min. de gymnastique. *En plus : chaque jour éventuellement promenade, excursions, jeux divers... ou farniente !*

Jeudi : 40 min. en décontraction, et 10 min. de gymnastique.

Vendredi : Farniente...

Samedi matin : 1 h en décontraction, et 1000 m en accélération.

Dimanche : Farniente ou promenade, etc.

13e semaine : 22 au 28 juillet

Lundi matin : 1 h à train soutenu, après 10 min. en décontraction.

Mardi : Farniente...

Mercredi : 20 min. en décontraction, puis 6 accélérations sur 600 m, puis 10 min. en décontraction, et 10 min. de gymnastique.

Jeudi : 30 min. en décontraction, avec gym.

Vendredi : Farniente...

Samedi : 20 min. en décontraction, 20 min. à train soutenu, 10 min. en décontraction, 1000 m en accélération, 5 min. en décontraction, et 10 min. de gymnastique.

Dimanche : Farniente...

14e semaine : 29 juillet au 4 août

Lundi : 1 h en décontraction, 10 min. de gym.

Mardi : 20 min. en décontraction, et changements de rythme sur 5 km. Puis 10 min. en souplesse, et 10 min. de gymnastique.

Mercredi : Farniente...

Jeudi : 1 h 30 de course libre.

Vendredi : Farniente...

Samedi : Retour de vacances. Puis 20 min. en décontraction, 2 accélérations sur 800 m, et 10 min. de gymnastique.

Dimanche : Compétition (8 km sur route).

15e semaine : 5 au 11 août

Lundi soir : Env. 2 h 15 de course à cadence régulière, mais pas excessive (dans ce cas : montée Sierre-Chandolin-Tignousa) afin d'épuiser les réserves de glycogène. Aussitôt après : début du régime sans glucides (v. SPIRIDON no 14, p. 7). Si le sol est très sec, tenter d'utiliser des EB-MARATHON ou des EB-LONG JOG.

Mardi matin : A 6 h, 20 min. en décontraction, 10 min. de montée, 10 min. en décontraction, 10 min. de gymnastique. Poursuivre le régime sans glucides.

Mercredi matin : A 6 h, 10 min. en décontrac., 15 min. de montée, 10 min. en décontrac., 10 min. de gymnastique. Poursuivre le régime sans glucides.

Jeudi matin : Lever à 5 h, et dès le petit déjeuner, déclencher la « charge glucidique » : repas avec un minimum de lipides et de protides (consulter pour cela le tableau de la p. 8 du no 12 de SPIRIDON). Boire abondamment. Ne pas s'entraîner.

Vendredi matin : Lever à 5 h, puis continuer le régime glucidique. Ne pas s'entraîner, ou se contenter d'une promenade.

Samedi matin : Lever à 5 h, puis continuer le régime glucidique. Le soir : 10 min. en décontraction, 2 accélérations sur 800 m, puis 10 min. en décontraction et 10 min. de gymnastique.

Dimanche matin : Lever vers 3 h 30, absorber 2 tasses de thé sucré et 3-4 biscottes.* S'échauffer dès 40 min. avant le départ de la course (Sierra-Zinal), jusqu'à transpirer. Départ à 6 h (veiller à bien répartir l'effort, et à mettre « tout le paquet » dès Chandolin...). EB-UNIVERSAL s'il a plu la veille et les jours précédents, et si le temps est incertain. Autrement, EB-LONG JOG, ou même EB-MARATHON.

16e semaine : 12 au 18 août

Pour raisons professionnelles, jusqu'au 25 août : 1 séance par jour ouvrable.

Lundi soir : 30 min. en décontraction, 3 accélérations sur 400 m, 10 min. de gymnastique, et (si possible) SAUNA.

Mardi : REPOS.

Mercredi soir : 10 min. en décontr., 10 min. au train, 5 min. en souplesse, 10 min. au train, 5 min. en décontr., 10 min. au train, 5 min. de footing, et 10 min. de gymnastique.

Jeudi soir : 10 min. en souplesse, 5 × 600 m à 90 % (pauses de 600 m au trot), puis 3 × 1000 m à 90 % (pauses de 1000 m au trot), 10 min. de gymnastique.

Vendredi : 1 h 15 libre, terminer par une accélération de 2000 m, puis 5 min. en souplesse, et 10 min. de gymnastique.

Samedi matin : 40 min. en décontraction, 3 accélérations de 300 m, 10 min. de gymnastique.

Samedi soir : 10 min. en décontraction, 6 × 400 m à 90 % (pauses de 400 m au trot), 10 min. de footing, 5 × 400 m à 90 %, et 10 min. en souplesse.

Dimanche : Env. 25 km à train régulier, mais accélérer durant les 3 derniers km, puis 10 min. de gymnastique.

17e semaine : 19 au 25 août

Lundi : 1 h de jeu de course, si possible en forêt, puis 10 min. de gymnastique, et si possible SAUNA.

Mardi : 1 h de course libre, puis 5 × 600 m à 90 % (pauses de 600 m au trot), puis 10 min. de gymnastique.

Mercredi : 20 min. d'échauffement, puis test sur 8 km vallonnés (au train d'une compétition sur

15 km). Accélérer progressivement durant le dernier km, puis courir 15 min. en souplesse, et faire 10 min. de gymnastique.

Jeudi : 15 min. d'échauffement, 2 × 2000 m à 90 % (pauses de 5 min. au trot), 10 min. en souplesse, et 10 min. de gymnastique.

Vendredi : REPOS.

Samedi : Env. 30 km à allure libre, avec plusieurs changements de rythme durant les 2 derniers km. Puis 10 min. de gymnastique.

Dimanche : 1 h 30 de jeu de course, dont 3 × 5' de gymnastique.

18e semaine : 26 août au 1er septembre

Lundi : 10 min. en décontraction, 8 × 300 m à 90 % (pauses de 300 m au trot), 10 min. en souplesse, et 10 min. de gymnastique.

Mardi soir : 10 min. en décontraction, changements de rythme durant 8 km, 10 min. en décontr.

Mercredi matin : 30 min. en décontr., et 10 min. de gymnastique.

Mercredi soir : (sur le parcours de la compétition du dimanche suivant) 7 km en décontraction, 1 km au train de compétition (en montée), 7 km en souplesse, 1 km au train de compétition, 10 min. en souplesse, et 10 min. de gymnastique.

Jeudi : 40 min. en décontraction, 1000 m en accélération, 10 min. de gymnastique.

Vendredi : REPOS.

Samedi : 40 min. en décontraction, puis 3 changements de rythme en 1500 m, et 10 min. de gym.

Dimanche : Compétition sur route (16,4 km).

19e semaine : 2 au 8 septembre

Lundi : 1 h libre (si possible en forêt) et SAUNA (si possible).

Mardi : 10 min. d'échauffement, 5 changements de rythme durant 1500 m au total (*accélérer sur 200 m et décélérer sur 100 m*), 10 min. en décontraction, 4 changements de rythme de 200 m, puis 10 min. en souplesse et 10 min. de gymnastique.

Mercredi matin ou midi : 40 min. en décontraction, 1000 m en accélération, 10 min. de gym.

Mercredi soir : 10 min. en décontraction, 5 × 1000 m à 90 % (pauses de 1000 m au trot), 10 min. en souplesse, 5 × 800 m à 90 %, et 10 min. en décontraction.

Jeudi matin ou midi : 30 min. en décontraction, puis 3 accélérations de 200 m, 5 min. en souplesse, et 10 min. de gymnastique.

Jeudi soir : 10 min. d'échauffement, puis constants changements de rythme durant 8 km, et 10 min. en décontraction.

Vendredi : REPOS.

Samedi : 45 min. au train, 30 min. en souplesse, 10 min. en accélération et 10 min. au petit trot.

Dimanche : Compétition (course alpestre, 8 km).

* Plus 4 tablettes de FITOGÈNE.

FITOGÈNE

pour une récupération plus rapide

Une chose toute naturelle

par Robert Hartmann

Werner Rathert est connu comme le loup blanc. Le grand public estime beaucoup ce marathonnien aveugle. Ce qui le gêne toutefois, c'est la presse à sensation, qui offre son histoire en pâture aux âmes sensibles avec des commentaires de ce genre : « Depuis qu'il court, il peut rire à nouveau ». Lorsque quelqu'un décide de surmonter le choc causé par la perte d'un sens à 22 ans à la suite d'une maladie, l'affaire n'est pas aussi simple que cela. Werner Rathert n'a jamais voulu se retirer dans sa coquille, par solution de facilité, et lui seul sait ce qu'il lui en a coûté.

Agé aujourd'hui de 39 ans, Werner Rathert vit avec passion : c'est un fait certain. Il court la fameuse distance de 42 km 195, et depuis il sait ce que signifie pour lui un marathon : mettre un pied devant l'autre et cela 25 000 fois.

En 1957, il a adhéré à l'Association sportive des handicapés. Dès sa première tentative de course, il est tombé la tête la première dans un étang pour en ressortir « comme Neptune en personne ». Célibataire, il devait s'occuper de son appartement de trois pièces (il est marié depuis quatre ans). Le ménage, la cuisine, il faisait tout lui-même. Un jour, en faisant des

crêpes, il en retourna une avec tant de vigueur qu'elle ne retomba pas : elle était restée accrochée sur le fil tendu au-dessus de la cuisinière. C'est sa mère qui la retrouva quelques jours plus tard.

Rathert est un grand amateur de jazz ; il joue du banjo et de la guitare ; il danse bien et pendant le carnaval, il tient le rôle de l'orateur humoristique. Il a pris aussi pendant plusieurs années des leçons de chant.

« Les aveugles n'ont malheureusement que des domaines d'intérêt variés qui se limitent au foyer. Rares sont ceux qui sortent le soir après la journée de travail. » Il semble qu'il ignore la peur. Célibataire, il connaissait tous les bistrot des environs et la nuit, il lui arrivait souvent de rentrer à la maison en titubant quelque peu. Il tâta son chemin avec la canne. Mais un jour, il suivit la mauvaise voie de tram et il se retrouva au cimetière avec son compagnon de fortune. « Il m'est arrivé aussi d'aller chercher un laveur de carreaux sur son échelle. » Rathert sait entretenir une conversation, et s'il participe à des compétitions sportives, ce n'est sûrement pas pour tuer le temps.

Comment devient-on coureur ? « La course est une chose toute naturelle. J'ai entendu parler des courses populaires et pour y participer, il ne faut guère plus qu'une paire de chaussures. » En 1969, il participa sans préparation aux cent kilomètres d'Unna, en Westphalie, et il couvrit la distance en vingt et une heures. « Je me suis dit : la prochaine fois tu dois faire mieux. »

En 1970, il courut les cent kilomètres en 18 heures, et en 1971 il réalisait 12 heures 5 minutes, puis 9 heures et 44 minutes l'année suivante. Plusieurs coureurs se relayaient sur le parcours. Au printemps dernier, il eut l'idée de la ficelle, dont l'autre extrémité est tenue par Peter Middel, un collègue du club « OSC Thier Dortmund », qui le guide à bicyclette. Depuis, Werner Rathert est tenu en laisse, sans aucun problème.

« Les cent kilomètres, c'était pour la rigolade. C'était la vraie kermesse. Tout le monde discutait abondamment. Un mineur me racontait qu'il faisait ses 400 km par mois. « Eh bien ! je me suis dit, ils sont malades de s'entraîner tous les jours. » Aujourd'hui, il fait la même chose. Il court jusqu'à 140 km par semaine. Six coureurs l'accompagnent. Son record du marathon date de mai dernier à Dülmen : 2 heures 48 minutes 18 secondes. Pour cela, Werner Rathert a maigri de 90 (quatre-vingt-dix) à 67 kg 500.

Lorsqu'il a couru deux fois la même distance, il la connaît à fond. Il perçoit les adversaires. « Lorsque j'entends quelqu'un devant moi, je



veux le rattraper.» — « Les autres ne sont sûrement pas enchantés de se faire doubler par un aveugle » — « Non, évidemment », répond l'accompagnateur Middel. Mais Rathert affirme qu'il peut courir exactement comme les autres. La différence, c'est qu'il ne voit pas clair, c'est tout.

Depuis qu'il court, son espace géographique s'est modifié. Le quartier de Dortmund où il habite a rétréci. Et puis les montées : « Au départ, je croyais qu'ils les avaient aplanies, tellement je les gravissais avec aisance. » Son prochain objectif : un marathon en 2 heures et demie.

(Tiré de « La Tribune d'Allemagne », et reproduit avec l'aimable autorisation de l'auteur.)

Dimanche 2 novembre (après-midi)

11^e cross de Troistorrents (Valais)

Distances : 9000 m (10×900 m) pour élite et vétérans I et II — 3600 m pour juniors et féminines — 4500 m pour populaires.

Prix-souvenir : à chacun

Taxe d'inscription : gratuite pour étrangers

Hébergement : pour une modique somme à l'adresse ci-dessous

Engagements : jusqu'au 29 octobre auprès de : Lucien Granger, 1872 Troistorrents (Suisse) — Tél. (025) 8 32 88

A Houilles, le 20 octobre dès 15 h.

3 km (1 boucle) pour féminines et cadets

9 km (3 boucles) pour juniors et seniors

(Challenge par équipes :
calculé sur 5 juniors ou seniors)

Engagements : M. Lemaire, 10, rue Thiers
F-78800 Houilles

**Dimanche 6 octobre
à 15 heures :**

Semi-marathon international

Morlaix — St-Pol de Léon (22 km 700)

— Pas de taxe d'inscription, mais nombreux prix (produits bretons à tous les arrivants).

— Diplôme à tous les classé(e)s.

— Possibilités d'hébergement **gratuit**.

— Classements séparés pour féminines, seniors, vétérans I et II (vainqueur en 1973 : Lucien Rault et Portsmouth AC).

Engagements :

jusqu'au 25 septembre auprès de :

Pierre Le Dain, 11, rue Louis-Pasteur
St-Martin-des-Champs
F-29210 Morlaix

« Cette course vaut largement le déplacement » (Seigneuric)

Vous qui avez découvert SPIRIDON et qui désirez obtenir d'anciens numéros...

- N° 0 : **A visage découvert** (radioscopie du marathon) par Steffny
N° 1 : **Vers de bien meilleures performances** (l'entraînement selon van Aaken)
N° 2 : **L'épreuve des 100 km** (en 17 pages illustrées)
Le marathon... pour des enfants ? (van Aaken répond)
N° 3 : **L'entraînement du demi-fond** (par John Bork)
Les courses alpestres (par Tamini)
N° 4 : **Morat-Fribourg** (les 328 performeurs à moins d'une heure)
N° 3 et 4 : **Interview du vétéran néo-zélandais Jack Foster**
N° 1, 4 et 5 : **Ron Clarke raconte...**
N° 4 : **Résultats COMPLETS des Jeux olympiques** (du 800 m au marathon)
N° 5 : **Les clandestines** (par Tamini)
N° 5 et 6 : **Le coureur de demain** (par van Aaken)
N° 5 : **La course à pied au Kenya** (par Bruce Tulloh)
N° 6 : **Morat-Fribourg vu par l'Américaine K. Switzer**
N° 6, 7, 8 et 9 : **Ces blessures qui vous guettent** (Docteur van Aaken)
N° 7 : **Pionniers et précurseur africains** (par Tamini)
Le dernier des grands amateurs (par Jeannotat)
N° 8 : **Le marathon de San Blas**, raconté par Kathy Switzer
Deux infarctus... puis trois marathons ! (par Steffny)
Bruce Tulloh chez les Tarahumaras
Les 220 meilleurs performeurs à plus de 19 km dans l'heure
N° 9 : **En Flandres, tout le monde il court...** (par Mortier)
Ithia (une évocation de N. Tamini)
Le mensonge sportif (par Deshusses) et les réactions de Jeannotat et de Steffny
N° 10 : **L'entraînement selon Lydiard** (par Jeannotat)
N° 10 et 11 : **Qualité ou quantité ?** Une étude sur le demi-fond
N° 11 : **L'homme ne vit pas seulement de pain** (par Tamini)
Nurmi fut-il vraiment un pionnier ? (par Steffny)
Mémorable « Corrida » (par Hyman)
N° 12 : **Un dimanche près d'Ostende** (une évocation de Steffny)
Ménagez donc votre monture (une étude sur l'alimentation par Tamini)
N° 13 : **Le fameux régime à trois phases** (par Tamini)
Pionnière (Chantal Langlacé) par Barbier
Qu'est-ce qui fait courir les filles de Bulgarie ? (par Tchengher)
Les 30 meilleurs juniors de 1973 (par Hejda)
N° 14 : **Au-delà de cette joie « primitive »** (par Van den Branden)
Neuf semaines d'un coureur neuf (par Tamini)
M. « Cross des Nations » (Vandewattyne interviewé par Loye)
Attention aux coureurs folkloriques ! (par Tamini)

N. B. — Les numéros 3 et 6 sont quasiment épuisés.

On peut encore obtenir tous les numéros parus en s'adressant à Bourquin (France), Liégeois (Belgique) ou tout simplement à SPIRIDON, 1922 Salvan (CH).

3.— FS ou 4.50 FF ou 40 FB par numéro pour les numéros 0 à 5

4.— FS ou 5.50 FF ou 50 FB par numéro pour les numéros 6 à 9

5.— FS ou 7.— FF ou 50 FB par numéro pour les numéros 10 et suivants

Prière de joindre 1.— FS ou 2.— FF ou 15 FB pour les frais d'envoi.

Quatre millions de coureurs

Le plus Portugais des athlètes étrangers, c'est certainement Väätäinen : n'est-ce pas la cinquième année qu'il vient s'entraîner au Portugal ! Les gens, l'ambiance, les plages, il aime tout ça. Et surtout... le soleil.

Une fois de plus, on était là les trois à prendre un bain de soleil : mon ami Väätäinen, son masseur Onni Personen, et moi-même. Je ne sais plus pourquoi, on s'est mis tout à coup à parler des grandes courses.

— 1900 coureurs à Boston, j'ai dit. C'est fantastique ! Et il y en a 3300 à Morat-Fribourg, 900 aux 100 km d'Unna, 2900 aux 100 km de Bienne. Et à Hartola...

— Oh tout ça n'est rien, m'interrompt Onni. Chez nous ils sont 4 millions...

— ... ?

— Oui, vers les 5 heures du soir, ils sont 4 millions de Finlandais à s'en aller courir leur propre course. Eux, ils n'ont pas besoin de juge-arbitre, ni de parcours spécial. Pas besoin de prix non plus. S'ils courent, c'est tout simplement qu'ils aiment ça.

On peut bien dire, poursuit Onni Personen, qu'à la même heure du jour, chaque famille court ainsi à la rencontre d'amis, ou seulement pour rester en bonne santé. Ils courent surtout pour jouer avec leur propre corps, pour jouer à la course à pied.

Onni raconte ça, tout calmement. A 63 ans, lui aussi s'en va quatre ou cinq fois par semaine courir pendant une demi-heure. Parfois même avec le « grand » Väätäinen. Tout tranquillement, comme s'ils jouaient.

— La Finlande, enchaîne Väätäinen, c'est LE pays de la course à pied. Notre secret ? Ce sont nos quatre millions de coureurs. Et c'est une longue histoire, qui a débuté bien avant l'époque du grand Nurmi. Dans le climat difficile de notre pays, toute la population est quasiment obligée de faire des exercices physiques pour demeurer en bonne santé. Et la course à pied, c'est l'exercice physique le plus simple, le plus naturel.

C'est vrai, dit encore Juha, qu'après la seconde guerre mondiale, chez nous la course à pied avait perdu beaucoup de son éclat. Mais il faut se rappeler qu'à la fin de cette guerre tout le pays se retrouvait appauvri. Tout le monde devait travailler dur pour subsister.

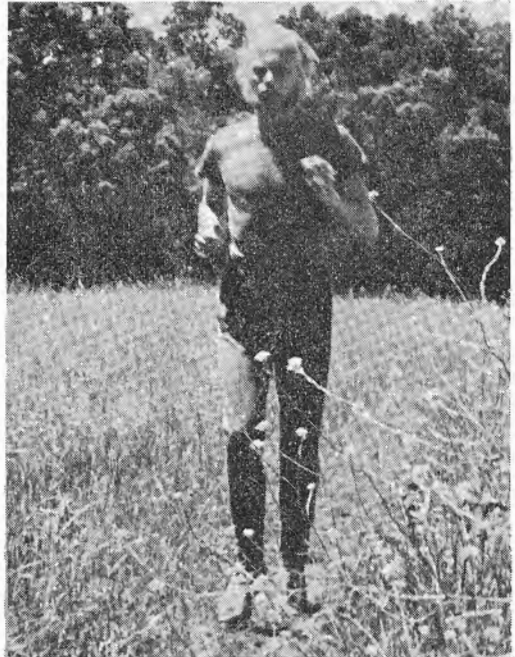
Puis ce fut le grand essor. A mon avis, il tient à plusieurs raisons :

Notre population aime l'athlétisme. La plupart de mes compatriotes goûtent la solitude et l'effort individuel. Et tout le monde sait tout sur l'athlétisme : il suffit d'ouvrir nos quotidiens et nos revues. Car l'athlétisme a chez nous la place qu'il mérite.

Nous disposons d'un grand nombre de médecins et d'entraîneurs spécialisés dans les différentes disciplines athlétiques. Si je n'étais pas né Fin-

landais, je crois bien que jamais je ne serais devenu champion d'Europe. Car j'ai tout le temps des ennuis de santé : rhumatisme, bronchite, et parfois aussi des douleurs aiguës aux tendons d'Achille et aux genoux.

L'organisation de notre athlétisme, basé sur la masse. A ceux qui ont réussi de grandes performances et qui paraissent les plus doués, on a accordé les meilleures conditions d'entraînement. C'est d'ailleurs pour cela que je suis fréquemment au Portugal.



Väätäinen au Portugal

(Photo Machado)

Notre système d'entraînement, qui est le meilleur au monde. Parce qu'il est basé sur les caractères de notre peuple, sur les qualités de notre race, sur la nature de notre société. Et l'entraînement demeure toujours bien individualisé. Malgré certaines bases générales — surtout dans le cas des jeunes — il reste quelque chose de très individuel. Chez nous, c'est l'homme qui passe avant l'athlète.

...Entre-temps, le soleil a décliné. Notre homme va redevenir athlète : pour la troisième fois ce jour de mai, Väätäinen va se mettre à courir. Il pense certes aux médailles de Rome, mais avec une mentalité « à la Roelants ».

— Je crois bien que je courrai toute ma vie, dit-il en s'élançant sur le chemin de campagne.

(Propos recueillis par Mario Machado)



... elle sait bien
qu'elle porte
un T-shirt
SPIRIDON !

un blouson SPIRIDON ?
des bandes lumineuses
SPIRIDON ? ou encore
un survêtement SPIRIDON,
un short (cuisseuses) avec slip,
du « Fitogène », etc.

Vous avez le choix :

en France :

Seigneuric, 24, avenue du Bois,
77230 Moussy-le-Neuf

ou **Reffray**, 61, Traverse Signoret,
13013 Marseille

en Belgique :

Liégeois, 9 A rue de Warmifontaine,
6620 Neufchâteau

en Suisse :

Zuber, Cité Vieusseux C3,
1203 Genève (tél. 022 - 45 49 94)

Prospectus et prix sur simple
demande adressée à l'un de ces
coureurs à pied (qui œuvrent tous
bénévolement)

**SPIRIDON : des coureurs
au service des coureurs !**

Elle a battu un record et détruit une légende

Notre ami Blavier est le seul journaliste à avoir assisté au « marathon » de Nivelles (voir aussi p. 25). Au lendemain de cette course, nous lui avons demandé de nous confier ses impressions à l'intention des lecteurs de SPIRIDON. N. T.

On ne sait ce qu'il faut admirer le plus dans la performance réalisée par la Française Chantal Langlacé au marathon de Nivelles : son extraordinaire temps de 2 heures 46 minutes et 18 secondes, ou sa trente-troisième place devant cinquante-six garçons !

La course de compétition, ce n'est pas seulement vouloir toujours faire mieux, tenter sans cesse de s'améliorer, c'est aussi la lutte d'homme à homme, au coude-à-coude avec les adversaires. En fait, dans le cas de Chantal Langlacé, on pourrait dire qu'elle a surpris et enthousiasmé sur les deux plans. Par son chrono, elle a prouvé qu'elle a de la valeur athlétique et de la classe. Par son classement et son comportement à la lutte, elle a montré qu'elle a des qualités morales au moins aussi grandes.

Je n'ai pas suivi toute la course de Chantal, je l'avoue, car il me fallait assumer le reportage de l'épreuve, puisqu'elle était patronnée par le journal auquel je suis attaché. Il convenait donc d'en relater le côté technique (c'est-à-dire la lutte pour la victoire et les premières places) en négligeant quelque peu — c'est bien dommage — l'aspect humain de cette compétition. Le lecteur d'un quotidien, qui n'est pas, comme nous, averti des choses de l'athlétisme, ne voit généralement que le côté « record » d'une compétition.

Toutefois, averti que Chantal Langlacé était présente, et après l'avoir aperçue sur la ligne de départ parmi les cent dix-sept partants, je me suis toujours informé de sa position et de sa tenue. Après cinq kilomètres de course, j'ai attendu son passage. Elle était aux environs de la trente-cinquième place, dans un petit groupe de cinq ou six, courant foulée dans foulée et cherchant à se protéger du vent qui venait de remplacer la pluie. Car il faut signaler que les conditions atmosphériques étaient excellentes. Il avait plu dès le matin et jusqu'en début de course. Une dernière et forte averse était tombée au moment de l'appel des concurrents, sur le coup de dix-sept heures. Puis, plus rien. Une atmosphère pleine d'oxygène et un peu de fraîcheur : tout pour une respiration parfaite. A la mi-course, on m'avertit que Chantal était toujours bien placée, que son allure était toujours parfaite, et sa respiration facile. L'un des deux médecins l'ac-

compagna un moment pour juger de son état : il revint tout à fait rassuré.

J'étais sur la ligne d'arrivée lorsque Chantal Langlacé pénétra sur le stade. Il y eut, parmi les deux ou trois cents spectateurs, un moment d'étonnement. Ils savaient qu'une jeune fille avait pris le départ, ils l'avaient vue passer à mi-course (il y avait deux boucles à parcourir); mais ils ne s'attendaient pas certes à la voir terminer, surtout en aussi bonne place. Et dans un bel état de fraîcheur !

J'ai été l'un des derniers, je le reconnais volontiers, à avoir admis le cross féminin en Belgique, parce que pour avoir côtoyé très longtemps les jeunes filles et les jeunes femmes des stades, je me rendais compte qu'elles ne mettaient pas souvent la même volonté, la même application et la même constance que nous à s'entraîner. J'ai changé d'avis lorsqu'elles eurent changé leur conception de la course à pied en général, et de l'entraînement pour le fond en particulier.

Je suis également resté sceptique quant à l'opportunité qu'il y avait à laisser courir des femmes sur route sur des distances de plus de quinze kilomètres. Ce n'étaient pas les exploits de quelques-unes, de Miki Gorman en particulier, qui auraient pu me convaincre... Non, il fallait que je m'en rende compte moi-même. Voilà, c'est maintenant chose faite, d'autant que depuis quelque temps, une jeune Allemande travaillant aux Communautés Economiques à Bruxelles vient couvrir ses dix à douze kilomètres avec grande facilité avec nous le dimanche matin.

Elle suivit d'ailleurs ce marathon à mes côtés, assistant elle aussi à l'arrivée de Chantal Langlacé. Elle avait cru un moment prendre le départ de l'épreuve pour courir la première boucle, mais avait finalement reculé, par manque de confiance et d'audace.

Chantal Langlacé n'aura donc pas prêché en vain : non seulement je suis maintenant convaincu que, pour autant qu'elle soit bien entraînée, il n'y a aucun danger pour une femme de courir un marathon, mais la jeune Allemande me dit, en voyant terminer Chantal :

— Za, je toi, ozi vaire !

La voie est donc tracée et ouverte aux volontaires et aux courageuses. Car dans le sport comme dans la vie, tout est question de volonté et de courage. Rien n'est hors de portée.

Milou Blavier

Venez «faire» Sierre-Montana!

J'ai couru l'an dernier cette exceptionnelle, cette formidable épreuve qu'est Sierre-Montana. L'ambiance, l'accueil des Valaisans, la gentillesse et le savoir-faire des organisateurs... je n'en dirai pas plus pour inciter mes amis coureurs à être de la partie dès cette année.

Sierre-Montana n'est pas une course sur route comme les autres, et elle ne le sera jamais pour diverses raisons. La plus importante bien sûr, c'est que rares sont les épreuves qui, sur une distance de 14 km, offrent une pareille dénivellation (950 m!).

Il est indéniable que cette épreuve convient à un athlète petit, léger et souple, plutôt qu'à un coureur lourd, voire longiligne (... encore que des longilignes comme Moser ou Nallard, et un athlète relativement lourd comme Schull, se soient très bien défendus).

Cette épreuve, il est capital de l'aborder après un long échauffement; on peut même recommander d'accomplir 3-4 km du parcours en guise d'échauffement. Sans cette longue et indispensable mise en jambes, il en résulte — ce fut mon cas! — presque inévitablement une asphyxie dès les premiers kilomètres.

La course en elle-même, franchement, moi qui suis peu habitué à pareille ascension continue, je ne l'ai pas trouvée plus difficile qu'un semi-marathon «normal». Au contraire, sur le plan musculaire elle m'a même paru moins éprouvante. Cela provient sans doute du fait que la cadence est nécessairement régulière, et que toute la musculature est continuellement sollicitée de manière uniforme et sans à-coups. D'ailleurs, Willy Devos, un spécialiste belge de 800 et 1500 m, termina lui aussi dans un état de fraîcheur remarquable!

Bien sûr que durant les trois jours qui suivent, les muscles des cuisses paraissent endoloris (Tim Johnston, un coureur de classe internatio-

nale en convient lui aussi). Mais passés ces trois jours, on éprouve une singulière et surprenante sensation de facilité à l'entraînement. En tout cas, la course suivante semble réellement facile. Une semaine après Sierre-Montana, Tim Johnston réussit une grande performance à Sedan-Charleville (3e sur 24 km 600, à 1'30" seulement du champion d'Europe Lismont); classé moi-même 8e, je considère cette course comme la meilleure que j'aie réussie.

C'est qu'à Sierre-Montana on apprend à souffrir, tellement le chemin paraît long, lorsque de Sierre on regarde vers Montana, sur la montagne. Par moments, on doute vraiment de pouvoir jamais se hisser jusque là-haut. Bien sûr qu'ensuite on ne sentira plus les bosses de la course suivante.

Amis coureurs, venez un jour «faire» Sierre-Montana, venez courir dans ce décor de rêve! Vous n'avez rien à y perdre, mais tout à gagner...

Christian Liégeois

Dimanche 20 octobre à 8 h 30

en forêt de Montgeon :

1er marathon du Havre

Engagements libres - Certificat médical obligatoire - Hébergement (samedi soir) pour les 60 premières inscriptions.

Renseignements : Jean Boédec, 34, rue des Sauveteurs, 76600 Le Havre (France).

La course de Sierre-Montana (14 km) record : W. Doessegger, 53' 26" 2) aura lieu le

13 octobre à 10 h

De Sierre (550 m), la route, sinueuse et asphaltée, s'élève régulièrement jusqu'à Montana (1500 m).

Catégories : féminines A et B, vétérans I et II, «populaires», élite, juniors (4,5 km).

Médaille originale : à tous les athlètes classés.

Magnifiques prix : aux 25-30 premiers

Diplômes spéciaux : 3 diplômes «performance» (moins de 60' pour l'élite) = une médaille d'argent spéciale.

Renseignements : Course Sierre-Montana, Case postale 70, 3960 Sierre (Suisse) ou Roger Epiney, 7, ch. Bonne-Eau, 3960 Sierre (Suisse), tél. (027) 5 44 37.

A Sierre-Montana : 311 classés en 1973 !

Et Joss s'en alla traire ses vaches

par Christopher Brasher*

Il ne semblait pas que cette nuit-là un homme pût se trouver en route dans les montagnes... Nous roulions vers l'ouest en direction de Lake District, lorsque la pluie se fit tout à coup méchante, s'échappant avec violence des nuages qui traînaient bas sur la vallée endormie.

Dans les Pennines, nous avions quitté une poignée de coureurs abattus, qui avaient renoncé à leur tentative de battre le record du relais de Pennine Way. Il faut dire qu'après 100 miles à peine ils avaient déjà 4 heures de retard sur leur horaire.

A minuit passé, nous avions partagé une gigantesque casserole de ragoût — il y en avait bien 6 gallons ! — avec des coureurs « hors service ». Coureurs d'orientation du Lakeland, ils étaient eux aussi venus s'attaquer au record du Pennine Way.

C'est ensuite que nous nous étions mis en route vers l'ouest, à la rencontre de Joss Naylor. Je pense vraiment que Joss est le coureur le plus coriace de toute la Grande-Bretagne. Et donc forcément le plus coriace du monde, vu qu'il n'y a pas un autre pays au monde qui possède pareils spécialistes d'épreuves qui viennent littéralement à bout de la résistance d'un cœur d'homme.

Nous avions rendez-vous avec Joss dans la Longdale Valley, tout près du Old Dungeon Hyll, à 3 h 15 du matin. Il y avait là l'équipe de ses supporters : Frank Travis et sa femme, affairée autour d'une bouilloire déposée sur leur Landrover ; Fred Rogerson et sa femme, qui étaient en train de fixer une bâche pour s'en faire un abri. Il y avait aussi une équipe de cameramen américains, et ils se demandaient comment, par tous les diables, on pouvait, par une nuit pareille, cavalader dans les montagnes. Ils sont fous ces Anglais, se disaient-ils certainement.

A 3 h 15 exactement, quelqu'un s'écria : « Des lumières sur la colline ! » Et là, dévalant la pente abrupte, on vit arriver du Pike of Stickle trois torches qui vacillaient. Le temps d'entourer mes ortels de sparadrap, de placer mes verres de contact, et Joss était là devant nous.

— **Mes aïeux, dit-il, ce qu'il faisait sombre !** Et tout en se débarrassant de ses vêtements boueux, il demanda du pudding au lait.

Frank lui frictionna les mollets, car 8 heures plus tôt, à Skiddaw, Joss avait souffert de crampes. Aux Américains, Fred avait accordé 2 minutes, en tout et pour tout. D'ailleurs, les lampes s'étaient allumées et la caméra ronronnait. Joss dit alors :

— **Je sens maintenant que je vais y arriver !**

Il avait laissé quarante-huit sommets derrière lui, mais il lui en restait encore quinze à franchir. L'aube se levait à peine.

J'enfilai un short, revêtis un tee-shirt, puis un survêtement, et une veste imperméable, ainsi qu'une casquette à cause de la pluie. Peter Walkington, qui avait accompagné Joss de Dunmail Raise au Old Dungeon Hyll, me dit que cela ne suffisait pas. Il me tendit alors sa grande cagoule, et je pris aussi la trousse où Joss avait placé des cartes, une boussole, du chocolat et une abominable boisson salée. Entre-temps, Joss et le fidèle Alan Walker

se trouvaient déjà à 100 yards devant nous sur le chemin du Pike of Blisco, pour une grimpe de 2000 pieds.

Je me mis à leur poursuite avec Dave Loch. Joss avait déjà dans les jambes 18 heures de fatigue, Alan en avait 9, Dave 4 et moi j'étais tout à fait frais.

Joss prit bientôt la tête ; j'eus peu à peu l'impression que mon cœur allait exploser. Et la pluie tombait si dru et si fort contre mon capuchon, que je n'arrivais même plus à suivre le fil de mes pensées... Nous continuâmes ainsi jusqu'au plateau, à 1700 pieds d'altitude. Puis Joss recommença à courir, franchissant des torrents d'eau là où normalement il ne devait pas y en avoir en plein été.

Au sommet du Pike of Blisco, nous fûmes enveloppés d'un épais brouillard chassé par le vent. Nous descendîmes aussitôt vers Brown Gill pour remonter vers Crinkle Crag par un bon sentier. On ne voyait pas au-delà de 20 yards, quand tout à coup Joss vira à gauche, et s'élança tout droit en haut contre le flanc de la lande.

— **Sacré merveilleux trouveur de chemin !** s'exclama Alan.

Joss n'avait pas eu le temps de consulter la carte. Seul comptait maintenant l'instinct d'un homme qui avait passé toute sa vie à travailler parmi pareils ravins, d'un homme qui exploite une ferme à Wasdale, où il vit avec sa femme et ses trois gosses.

Tout chargé de pluie, le vent soufflait en direction sud-ouest ; il nous gifla littéralement lorsque nous fûmes à 20 yards du sommet du Gold Pike. Alors Alan s'élança le premier, virevoltant et tourniquant parmi les hautes falaises. Après avoir bondi par-dessus un torrent furieux, il commença l'ascension du Red How qui, telle une tour, se dressait dans le brouillard, et paraissait même aussi haut que le Matterhorn.

A Esk Hause, Alan Heaton (qui détenait ce record jusqu'en 1971, quand Joss l'améliora pour la première fois) et le vieux Stan Bradshaw se tenaient accroupis derrière un mur. Ils y avaient préparé du thé et des petits pains au lait. Et moi j'en eus tout d'un coup assez.

A 60 ans, Stan, qui dirige une entreprise à Padiham, est encore un excellent « fell runner » (grimpeur). Il m'humilia littéralement dans la grimpe de Scafell Pike, cependant que derrière Joss, Dave et Allan zig-zaguaient, traversant Great End, Ill Crag et Broad Crag.

Près de la plaque commémorant ceux qui sont tombés durant la guerre, Stan et moi-même nous nous mimes à l'abri. Les trois nous eurent bientôt dépassé, cavalcadant en direction de Broad Stan, où ils comptaient dénicher une corde pour franchir la dangereuse dalle. Peine perdue, il n'y en avait pas. Et Joss dut rebrousser chemin, et donc perdre du temps.

Nous ne pouvions dès lors plus le voir déployer son habileté de montagnard pour trouver le Lord's Rake et le sommet de Scafell, mais pour sûr qu'il réussit à les trouver ! Alan était d'ailleurs resté avec lui.

Enfin, après avoir atteint Lingmell Crag et la longue bande herbeuse, ils descendirent vers la West Water. Maintenant, Joss pouvait courir sur l'herbe, les jambes comme libérées, puisque le temps n'avait plus guère d'importance désormais. La pluie n'avait toujours pas cessé de tomber.

C'est ainsi que Joss battit le record de la course des 63 sommets, avec 34 000 à 35 000 pieds d'escalade (déposez le Leith Hill sur le Ben Nevis, et placez le tout sur le sommet de l'Everest pour vous en faire une idée !).

Au total, la distance ainsi parcourue est, d'environ 92 miles (148 km), et Joss le fit en 23 h et 35 min.

Joss s'en revint chez lui, et il prit un bain. Mary, sa femme, servit à manger à tous ceux qui l'avaient aidé, ce qui faisait bien 14 ou 15 personnes. C'est avec force pintes de bière que nous avons alors étanché notre soif.

Ensuite, chacun s'en retourna chez soi, et Joss alla traire ses vaches. Et il pleuvait toujours.

(Adapté de l'anglais par Micheline Clerc et N. Tamini.)

* Né en 1928, Chris Brasher est celui qui, avec Chataway, aida Roger Bannister à franchir le « mur » des 4 min. sur un mile en 1954. Brasher, qui se sentait limité sur le plat (3' 53" 6 sur 1500 m, 4' 6" 8 sur 1 mile et 8' 15" 4 sur 3000 m), se spécialisa sur 3000 m steeple. C'est ainsi qu'il devint champion olympique à Melbourne (en 8' 41" 2).

L'article dont nous publions ici une traduction a paru sous le titre « Climb every mountain » dans une brochure intitulée « History and Records of Notable Fell Walks, 1864-1972, within The Lake District », et que l'on peut obtenir pour 1 £ en s'adressant à F. Rogerson, Tethers End, Lindeth, Windermere, GB. — N. T.

Classements

Courses sur piste

6 miles, Gainesville, USA, 18 mai
 1. Shorter 27:09,6
 (= env. 28:00 sur 10.000 m)
 Puis le 24 mai, Shorter courut à 20'
 d'intervalle 1 mile en 4:02,6 et
 3 miles en 13:35,6

10.000 m, Prague, CSSR, 25 mai
 1. Hoffmann 28:21,8RN
 2. Suchan 28:27,2

1 mile, Wichita, USA, 1er juin
 1. Rick Wohlhüter *3:55,1
 (3:39,7 aux 1500 m)
 2. Len Hilton 3:56,7
 3. Bruce Fischer 3:58,5
 4. Ted Castaneda 3:58,5
 5. Keith Palmer 3:59,2
 6. Jeff Schemel 3:59,4
 7. Paul Craig, Canada 3:59,8

1500 m fém., Londres, GB, 1er juin
 1. Sally Ludlam, 1961 4:34,0
 (4:54,6 en 1973)

3000 m fém., Turin, Italie, 2 juin
 1. Gargano, Italie 9:21,2
 2. Cruciatà, Italie 9:21,4

10.000 m, Paris, 6 juin
 1. Liardet 28:37,6
 2. Tijou 28:38,4
 3. Gomez 28:41,6
 puis Geoaguen (28:43,0), Rault
 (28:44,2), Charbonnel (28:50,4),
 Jourdan (28:56,4), Le Flohic (28:56,6)
 Kolbeck (28:57,0), Bethegnies (29:13,0)
 Fossé (29:27,4), Lecoïn (29:38,6),
 Martin (29:54,6)...

3000 m steeple
 1. Buchheit, France 8:35,8
 2. Saveljev, URSS 8:36,8
 3. Masselot, France 8:40,8
 puis Davies, GB (8:41,2), Martin
 (8:41,4), B. Brown, USA (8:45,2),
 Daune, B (8:46,8), Bombled (8:49,4)...

800 m féminin
 1. Dubois, France 2:02,5
 2. Van Nussel, Belgique 2:05,0
 3. Thomas, France 2:08,1
 4. Bultez, France 2:08,5
 5. Jouvhomme, France 2:08,9

880 y, Eugene, USA, 8 juin
 1. Wohlhüter *1:44,1RM
 (a.r.: 1:44,2, Ryun, 1966)
 2. Sandison 1:51,3

Meilleures performances sur 800 m
 1:43,4* Wohlhüter, USA (1974)
 1:43,7 Flaconaro, Italie (1973)
 1:43,9 Kipkurgat, Kenya (1974)
 1:44,2* Ryun, USA (1966)
 1:44,3 Snell, Nlle-Zélande (1962)
 1:44,3 Doubell, Australie (1968)
 1:44,3 Wottle, USA (1972)
 1:44,4 Malan, Afr. du Sud (1973)
 1:44,4 Boit, Kenya (1974)
 1:44,5 Kiprugut, Kenya (1968)
 1:44,5 Vasala, Finlande (1972)
 * temps sur 880 y -0'7

3 miles, Eugene, USA, 8 juin
 1. Prefontaine 12:51,4RN
 2. Shorter 12:52,0
 3. Kardong 12:57,6

10.000 m, Stockholm, S, 8-9 juin
 1. Leiteritz, RDA 28:21,4
 2. Halle, Norvège 28:23,4RN
 3. Risa, Norvège 28:26,9
 4. Bengtsson, Suède 28:32,8RN

5000 m
 1. Kuschmann, RDA 13:26,6RN
 2. A. Kvalheim, Norvège 13:28,6

3. Børø, Norvège 13:28,8
 4. Lautzschmann, RDA 13:43,8
 5. Najde, Suède 13:44,2

800 m féminin
 1. Hoffmeister, RDA 2:01,8
 2. Cierpinski, RDA 2:02,0

10.000 m, Kakkola, Finlande, 12 juin
 1. Piivarinta 28:27,0
 2. Tuominen 28:27,8
 3. Najde, Suède 28:35,2
 puis Kantanen (28:43,0), Paukkonen
 (28:45,4), Viren (28:53,2)...

3000 m, Bonn, RFA, 12 juin
 1. Schots, Belgique 7:53,4
 2. Bonzet, Afr. du Sud 7:54,0
 3. W. Krüger, RFA 7:54,0
 4. Uhlemann, RFA 7:54,2
 5. Lismont, Belgique 7:55,0
 6. Salvé, Belgique 7:55,0
 7. Jungbluth, RFA 7:55,2
 8. Karst, RFA 7:59,2
 9. Orthmann, RFA 7:59,6
 10. Steiner, Autriche 8:01,2RN
 11. Ru. Schoofs, B, junior! 8:01,4
 12. Fleschen, RFA, junior! 8:04,6

5000 m, Berlin-Est, 12 juin
 1. Hermens, Pays-Bas 13:27,2RN
 2. Kuschmann, RDA 13:27,4
 3. Hoffmann, CSSR 13:28,2RN
 4. Penkava, CSSR 13:29,0
 5. Kusnezov, URSS 13:29,8
 6. Petr, CSSR 13:32,4
 7. Svet, Yougoslavie 13:32,8
 8. Leiteritz, RDA 13:33,0
 9. Obschonka, RDA 13:39,8
 10. Kacemi, Algérie 13:41,6RN
 11. Gedminas, URSS 13:42,4
 12. Scholz, RDA 13:43,0
 13. Roelants, Belgique 13:44,4

800 m féminin
 1. Hoffmeister, RDA 2:02,97
 2. Klein-Ellenberger, RFA 2:03,66
 3. Cierpinski-Politz, RDA 2:03,70
 4. Katolik-Skowronska, Pol. 2:03,96
 5. Fischer, RDA 2:05,84
 6. Barkusky, RDA 2:06,17
 7. Pangelova, URSS 2:06,17

1500 m féminin
 1. Klapeczynski, RDA 4:13,7
 2. Pöhlend, RDA 4:15,0
 3. Clausnitzer, RDA 4:15,6
 4. Franke, RDA 4:17,0

10.000 m, Gainesville, USA, 14-15 juin
 Champ. juniors de l'AAU
 1. Buell 30:19,6
 2. Hulst 30:36,0
 3. Arbogast 30:42,8

800 m
 1. Byers 1:49,6
 1500 m
 1. Byers 3:42,8
 2. Beck 3:43,5
 3. Centrowitz 3:44,7

5000 m
 1. Serna 14:16,2
 2. Kimball 14:22,0

3000 m steeple
 1. McChesney 8:56,4
 2. Christensen 8:58,0

800 m féminin
 1. Weston 2:10,2
 1500 m féminin
 1. Quatier 4:28,5

3000 m fém., Prague, CSSR, 19 juin
 1. Tchavdarova, Bulgarie 9:17,0RN
 2. Moser, Suisse 9:25,6
 3. Varcabova, CSSR 9:31,0

800 m fém., Londres, GB, 19-20 juin
 1. M. Cierpinski, RDA 2:01,6
 2. A. Barkusky, RDA 2:05,2
 3. R. Wright, GB 2:05,9
 4. L. Kiernan, GB 2:06,2

1500 m féminin
 1. G. Hoffmeister, RDA 4:09,6
 2. U. Klapezynski, RDA 4:11,7
 3. M. Stewart, GB 4:18,7

10.000 m
 1. M. Kuschmann, RDA 28:10,0
 2. K.H. Leiteritz, RDA 28:33,0

5000 m
 1. T. Simmons, GB 13:28,8
 2. B. Ford, GB 13:35,2

3000 m féminin (hors match)
 1. Joyce Smith 9:04,4RN
 2. A. Yeoman 9:21,2
 3. C. Gould 9:24,4

10.000 m, Moscou, URSS, 20-22 juin
 1. Puklakov 28:31,0
 2. Suchan, CSSR 28:31,6
 3. Merkuschin 28:31,8
 4. Jansky, CSSR 28:33,0
 5. Andrejev 28:33,2
 6. Sharafetdinov 28:37,6
 7. Kusnezov 28:38,4
 8. Balachov 28:38,6
 9. Motchalov 28:39,0

5000 m
 1. Snelobowski 13:37,2
 2. Satonski 13:37,8
 3. Sellik, 20 13:39,0
 4. Storochev 13:39,6
 5. Uhlemann, RFA 13:40,6
 12. Sviridov 13:50,0

24 coureurs à moins de 14'00
 800 m féminin
 1. Stula 2:03,2
 2. Morgunova 2:03,8
 3. Safina 2:04,1
 4. Gerassimova 2:05,0
 5. Jelisarova 2:05,2
 6. Vachrucheva 2:05,4
 7. Kasatschkova 2:05,4

1500 m féminin
 1. Bragina 4:14,4
 2. Kasatchkova 4:14,9
 3. Pangelova 4:15,6
 4. Achtjamova 4:17,0
 5. Krygina 4:19,0

3000 m féminin
 1. Bragina 9:06,6
 2. Veissa 9:14,8
 3. Tchernychova 9:18,0
 4. Ulmassova 9:19,8
 5. Völgyi, Hongrie 9:19,8
 19 à moins de 9:40,0

3000 m steeple, Varsovie, Pol, 22 juin
 1. Malinowski, Pologne 8:21,2RN
 2. Koyama, Japon 8:21,6RN
 3. Fava, Italie 8:23,4RN
 4. Frähmke, RFA 8:28,4
 5. Lesiuk, Pologne 8:29,0
 6. Buchheit, France 8:33,0
 7. Kondziar, Pologne 8:33,4
 8. Wagner, RFA 8:35,6
 9. Dulleck, Pologne 8:37,6
 10. Rebacz, Pologne 8:38,8

800 m féminin
 1. Katolik, Pologne 2:02,5
 2. Sabaite, URSS 2:02,9
 3. Januchta, Pologne 2:03,4
 4. Kawano, Japon 2:05,3
 5. Bukis, Pologne 2:05,5
 6. Tracey, Eire 2:05,6
 7. Surdel, Pologne 2:05,8
 8. Wasniewska, Pologne 2:06,2

800 m, Los Angeles, USA, 22 juin
 Champ. de l'AAU
 1. Wohlhüter 1:43,9RN
 2. Walker, NZ 1:45,5
 3. M. Robinson 1:45,7
 4. J. Robinson 1:46,0
 Francis (1:46,2), Dyce Jam. (1:46,2)

1500 m
 1. Dixon, NZ 3:37,5
 2. Byers 3:37,9
 3. Hartnett, Eire 3:38,1RN
 Slack 3:38,5; Fisher 3:38,6; Hilton 3:39,1

10.000 m
 1. Shorter 28:16,0
 2. Buerkle 28:25,0
 3. Bjorklund 28:28,4
 Maguire 28:29,4; Tuttle 28:35,2

3000 m steeple
 1. J. Johnson 8:28,8
 2. D. Brown 8:28,8
 3. Manley 8:29,0
 Leddy (Eire) 8:35,2; Addison 8:35,6;
 Timm 8:36,4; Innes 8:38,8

10.000 m, Aarhus, DK, 22-23 juin
 1. Hermens, Pays-Bas 28:23,0
 2. Haro, Espagne 28:23,8
 3. Lismont, Belgique 28:24,6

5000 m, Lisbonne, P, 23 juin
 1. Lopez 13:34,2RN
 2. Simoes 13:38,6

5000 m, Paris, 25 juin
 Dans le cadre des "24 heures d'athlétisme pour tous"
 1. Puttemans, Belgique 13:34,2
 2. M. Gammoudi, Tunisie 13:39,6
 3. C. Stewart, GB 13:39,8
 4. Kacemi, Algérie 13:42,6
 5. Tibaduiza, Colombie 13:43,4
 6. Mose, Kenya 13:44,4
 7. Kreth, RFA 13:45,0
 8. Levaillant, France 13:45,6
 9. Zaddem, Tunisie 13:46,4
 10. Quax, Nlle-Zélande 13:52,2
 11. Le Flohic, France 13:54,2
 12. Van Mullen, Belgique 13:55,8
 13. Galloway, USA 13:56,8
 14. Liardet, France 14:07,6
 15. Coux, France 14:08,4
 16. Ryffel, Suisse, 19 14:08,8
 17. Kingi, Kenya 14:09,8
 18. Rault, France, 38 14:11,8

1500 m fém., Oslo, Norvège, 25 juin
 1. G. Andersen, Norvège 4:12,4
 2. E. Wellmann, RFA 4:17,6
 3. L. Olafsson, DK, 16: 4:27,9
 3000 m féminin
 1. N. Holmen, Finlande 9:13,8
 2. E. Gustavsson, Suède 9:16,2
 3. G. Hodey, RFA 9:17,6RN
 4. W. Sörum, Norvège 9:25,4RN
 6. R. Palsdottir, Islande 10:28,2RN

3000 m steeple, Helsinki, Fin, 26-27.6
 Au total 25.000 spectateurs
 1. Karst, RFA 8:18,4RN (8:18,50)
 (record d'Europe égalé)
 2. Gärderud, Suède 8:19,6 (8:19,71)
 3. Kantanen, Finlande 8:19,6RN
 4. Malinowski, Pologne 8:20,4RN
 5. Fava, Italie 8:23,0RN
 6. Mogaka, Kenya 8:30,4
 7. Maier, RFA 8:35,0

800 m
 1. Boit, Kenya 1:45,1
 2. Schmid, RFA 1:46,3
 5000 m
 1. K. Kvalheim, Norvège 13:20,4RN
 2. Prefontaine, USA 13:22,2
 3. Geis, USA 13:23,6
 4. Börö, Norvège 13:25,6
 5. A. Kvalheim, Norvège 13:27,4
 6. Hildenbrand, RFA 13:42,4
 7. Tomasini, Italie 13:43,0
 8. McLaren, Canada 13:49,8

1500 m
 1. Walker, N.Zélande 3:34,4 (3:34,89)
 2. Bayi, Tanzanie 3:37,0 (3:37,20)
 3. Dixon, N.Zélande 3:38,6 (3:38,85)
 4. Wessinghage, RFA 3:39,0 (3:39,30)
 5. Malinowski, Pol. 3:39,3 (3:39,57)
 6. Meier, Suisse 3:39,5 (3:39,91)
 7. Crouch, Australie 3:39,9 (3:40,49)
 8. Kourtis, Grèce 3:40,7 (3:40,89)
 9. Scharn, Pays-Bas 3:41,2
 10. Vasala, Finlande 3:44,5
 11. Gysin, Suisse 3:50,9

10.000 m
 1. Ng'eno, Kenya 28:05,6
 2. Juma, Kenya 28:23,0
 3. Uhlemann, RFA 28:24,2
 4. Koussis, Grèce 28:44,4RN

1500 m, Austin, USA, 28-29 juin
 USA-URSS Juniors
 1. Byers, USA 3:39,8
 2. Abramov, URSS 3:40,8
 3. Duda, URSS 3:46,1

800 m masculin
 1. Abramov, URSS 1:50,3
 5000 m
 1. Kimball, USA, 18 14:26,8
 10.000 m
 1. Hulst, USA 30:49,4
 2. Tchernjuk, URSS 30:54,4
 800 m féminin
 1. Weston, USA 2:03,69
 2. Ismailova, URSS 2:04,08
 3. Iljinich, URSS 2:06,01
 1500 m féminin
 1. Gorbunova, URSS 4:25,53
 2. Gladkich, URSS 4:27,26

Heure + 20 km, St-Denis, F, 29 juin
 1. Boiroux 18km654 + 1:03:47
 2. Caprin 18km757 + 1:04:27
 3. Pechon 18km288 + 1:05:37
 4. Compère 17km978
 5. Mequet 17km928
 6. Warlaumont 17km877
 7. Lehmann 17km774
 8. Geesen 17km604
 9. Vauthier 17km462
 10. Martinet 17km401
 ... Boudon, RCF 13km301
 ... Seigneuric 12km900 + 1:41:09
 82 partants !

3000 m fém., Varsovie, Pol, 29-30 juin
 1. Wright, Canada 9:08,0RN
 2. Yeoman, GB 9:09,2
 3. Pentlinowska, Pologne 9:13,8RN
 10.000 m
 1. Nogała, Pologne 28:30,2RN
 2. Shaughnessy, Canada 28:33,2
 5000 m
 1. Simmons, GB 13:33,6
 2. McLaren, Canada 13:34,4
 3. Malinowski, Pologne 13:35,2
 4. E. Mleczko, Pologne 13:38,8
 5. Ford, GB 13:43,0

800 m féminin
 1. Katolik, Pologne 2:02,2
 2. Crowley, Canada 2:03,9
 3. Wright, Canada 2:04,3
 4. Januchta, Pologne 2:04,3
 1500 m féminin
 1. Surdel, Pologne 4:15,3RN
 2. J. Smith, GB 4:15,9
 3. Wright, Canada 4:17,3
 4. Prasek, Pologne 4:18,7

2000 m steeple, Erfurt, RDA, 29-30.6.
 Champ. Juniors
 1. S. Nordwig 5:34,4
 2. F. Baumgartl 5:34,6
 3. L. Thierbach 5:39,8
 4. H. Bartke 5:42,2

800 m
 1. J. Kneese 1:49,5
 2. A. Busse, cadet 1:50,6
 1500 m
 1. B. Jonas 3:49,5
 3000 m
 1. F. Baumgartl 8:18,8
 2. H.J. Pollack 8:20,2
 3. S. Kutschbach 8:22,2
 800 m féminin
 1. C. Stoll 2:03,5
 2. L. Cerveny 2:04,8
 3. S. Kloppe 2:05,9
 1500 m féminin
 1. P. Mewis 4:25,1
 2. B. Lüdtke 4:27,2
 3. S. Jarmuske 4:28,9

1 mile, Stockholm, Suède, 1-2.7.
 1. Bayi, Tanzanie 3:54,10
 (3:37,4 aux 1500 m)
 2. Högberg, Suède 3:54,52
 3. Crouch, Australie 3:55,59
 4. Vasala, Finlande 3:57,13
 5. Dyce, Jamaïque 3:57,34
 6. Hilton, USA 3:57,64

10.000 m
 1. Ng'eno, Kenya 28:10,95
 (27:22,0 aux 6 milles)
 2. Shorter, USA 28:11,03 (27:21,8)
 3. Hermens, NL 28:20,97 (27:31,0)
 4. Juma, Kenya 28:21,92 (27:30,8)
 5. Lismont, B 28:23,30 (27:31,0)
 6. Usami, Japon 28:37,58
 800 m
 1. Boit, Kenya 1:45,48
 2. Ouko, Kenya 1:46,53
 3. Omwanza, Kenya 1:46,59
 4. Dyce, Jamaïque 1:46,75

3000 m steeple
 1. Gärderud, Suède 8:15,09RE
 2. Kantanen, Finlande 8:22,45
 3. Koyama, Japon 8:25,70
 4. Mogaka, Kenya 8:27,36
 5. Roelants, Belgique 8:36,28
 6. Glans, Suède 8:37,29
 7. Risa, Norvège 8:37,77
 1500 m féminin
 1. Lind, Suède 4:22,80
 2. Olafsson, DK, 16: 4:23,20
 3. Jönna, Suède, 16: 4:26,40
 5. Mörtberg, Suède, 16: 4:28,64

1500 m, Milan, I, 2 juillet
 1. Walker, Nlle-Zélande 3:34,3
 2. Hilton, USA 3:36,8
 3. Zarccone, Italie 3:37,8
 4. Aresa, Italie 3:38,0
 5. Riga, Italie 3:39,3
 6. Guettaya, Tunisie 3:39,7
 3000 m
 1. Dixon, Nlle-Zélande 7:41,0
 2. Prefontaine, USA 7:42,6
 3. Ng'eno, Kenya 7:52,6
 4. Fava, Italie 7:55,0
 5. M. Gammoudi, Tunisie 7:57,6
 6. A. Gammoudi, Tunisie 7:58,4
 7. Ardizzone, Italie 7:58,6

10.000 m, Leipzig, RDA, 3-4 juillet
 1. Kuschmann 28:09,6
 2. Leiteritz 28:13,6
 3. Lautschmann 28:24,2
 4. Obschonka 28:37,4
 3000 m steeple
 1. Straub 8:30,0RN
 2. Cierpinski 8:32,6
 800 m masculin
 1. H.H. Ohlert 1:46,3
 2. Stolle 1:46,4
 3. Fromm 1:46,6
 4. Gohlke 1:47,0
 800 m féminin
 1. G. Hoffmeister 2:00,4
 2. Pöhland 2:00,6
 3. Cierpinski 2:01,0
 4. Zinn-Rost 2:02,5
 5. Barkusky 2:02,8
 6. Fischer 2:03,6
 7. Cerveny 2:04,7

1500 m féminin
 1. G. Hoffmeister 4:09,8
 2. Klapeczynski 4:09,9
 3. Krebs 4:10,7
 4. Pöhland 4:13,2
 5. Stoll, 18 ans 4:13,3
 6. Gluth 4:14,8
 7. Wagner 4:15,0
 8. Franke 4:17,3

3000 m, Oslo, Norvège, 4 juillet
 1. Walker, Nlle-Zélande 7:40,6RN
 2. Dixon, Nlle-Zélande 7:41,8
 3. Malinowski, Pologne 7:42,4RN
 4. K. Kvalheim, Norvège 7:42,4RN
 5. Hermens, Pays-Bas 7:44,4RN



52

53

54

51

55







11. R. Lanzinger, Seuzach, 27	2:45:25
12. K. Amsler, Bâle, 33	2:46:18
13. F. Etter, Lausanne, 45	2:47:53
14. R. Moser, Olten, 24	2:48:32
15. R. Brauchli, W'thur, 31	2:50:13
16. A. Portmann, Fribourg, 30	2:50:29
17. B. Marti, Berne, 32	2:52:55
18. J. Wasser, Emmenbrücke, 29	2:53:40
19. C. Georget, Genève, 34	2:53:55
20. W. Hofer, Biberist, 32	2:54:55
21. Strebel, Spiridon Luzern	2:56:09
22. P. Schweizer, Bruhl, 26	2:57:47
23. B. Crottaz, Sierre, 33	2:57:56
24. X. Setz, Olten, 37	2:59:01
25. A. Belaid, Genève, 21	2:59:51
40. P. Boimond, Genève, 51	3:12:19

Marathon, Häverödal, Suède, 29 juin
 1. Malmqvist 2:19:54
 8. Oestbye, 1921! 2:30:57

Marathon, St-Yacinthe, Canada, 30.6.
 1. J. Mainguy, Ste-Foy 2:33:41
 2. D. Landriault, Sudbury 2:34:56
 3. J. Allan, Napanee 2:41:01
 4. N. Patenaude, Sudbury 2:43:17
 5. R. Wallingford, Sudbury 2:45:35

Marathon, Varazdin, You, 30 juin
 Champ. fédéral - Ensol élité - 25°C (16h)
 1. Kondo, Sarajevo 2:25:22
 19 partants, 13 classés (Graziani)

Marathon, Sofia, Bulgarie, 30 juin
 1. Atanas Galabov 2:20:54

Marathon, Klaipeda, URSS, 9 juillet
 1. Juri Velikorodnych 2:15:28
 2. Juri Laptev 2:15:58
 3. Anatoli Strelez 2:16:06
 4. Alexandr Gozki 2:17:16
 5. Vladimir Pivovarov 2:17:28
 6. Vassili Legar 2:17:30

Marathon, Domazlice, CSSR, 13 juillet
 Temps lourd et humide
 1. Lichnovsky, 27 2:26:25
 2. Stehlik, 32 2:27:15
 3. Strup, 23 2:27:24
 22. Chudomel, 42 2:40:37
 58. Strupp, 58! 2:58:05

Marathon, Kortemark, B, 14 juillet
 1. Karel Lismont, FCL 2:11:13
 2. José Reveyn, ASVO 2:15:13
 3. Van Renterghem, CSF 2:19:54
 4. Henry Schoofs, FCL 2:21:06
 5. Kalf, Pays-Bas 2:22:47
 6. Joseph Polet, Alost 2:23:29
 7. De Saever, Assa 2:23:45
 8. Rotiers, Lebb 2:24:06
 9. Fernandez, Espagne 2:24:09
 10. Leleu, militaire 2:24:54
 11. Van Ranst, BVAV 2:28:58
 12. Van Sitveld, Pays-Bas 2:29:40
 13. Peitren, CSF 2:29:40
 14. Gils, militaire 2:30:02
 15. J. Rombaux, OB 2:31:14
 16. Vergisson, OB 2:34:44
 17. Dumortier, AVR 2:35:22
 18. Brocsko, Dilb 2:36:06
 19. L. Gyselincx, VS 2:36:16
 20. Peeters, Wupp 2:37:04
 21. Telstelmanns, FLL 2:38:54
 22. Depré, Louvain 2:40:08
 23. Van Noten, Wup 2:40:42
 24. Impens, ACJ 2:41:03
 25. Deroo, Habestra 2:41:51

Marathon, Weinböhla, RDA, 14 juillet
 1. Arnold 2:16:13
 2. Umbach 2:17:39
 3. Truppel 2:17:52
35 km juniors
 1. Baumbach 2:00:04
 2. Eberding 2:00:12
 3. Bredow 2:00:42

Autres courses sur route

25 km, Hluboka, CSSR, 28 avril
 Memorial Miroslavy Nedobité - Mérite
 chaque année le déplacement - Vent contraire dès le 15^e km.
 1. Fink, Autriche, 26 1:21:14
 2. Verhoef, Pays-Bas, 24 1:21:27
 3. Ancion, Belgique, 22 1:22:44
 4. Suchy, CSSR, 25 1:23:01
 5. Jenik, CSSR, 28 1:23:05
 6. Schüpbach, Suisse, 29 1:23:05
 7. Vitek, CSSR, 27 1:23:06
 8. Strup, CSSR, 23 1:23:36
 9. Cumpelik, CSSR, 35 1:24:34
 10. Thausing, Autriche, 28 1:25:47
 11. C. Liégeois, Belgique, 29 1:26:05
 12. Wolfelsperger, France 1:26:11
 13. Mallard, France, 31 1:26:15
 16. Sladek, CSSR, 35 1:27:36
 20. Schlesier, RDA, 39 1:28:23
 21. Gmünder, Suisse, 26 1:28:32
 23. Sramek, CSSR, 33 1:29:04
 24. Woelfflin, France, 28 1:29:45
 25. Hirtzlin, France, 22 1:29:52
 26. Schepetlevane, Belgique, 33 1:30:02
 27. Müller, Danemark, 31 1:30:19
 31. Mørge, Danemark, 29 1:31:25
 65. Chamaux, France, 37 1:40:56
 73. Panbo, Danemark, 33 1:43:43
 77. Gantz, France, 30 1:44:43
 80. Zagaglioni, Italie, 24 1:47:42
 83. Lang, France, 24 1:51:13
 86. Bianchi, France, 27 1:58:55
 89. Bertella, Italie, 37 2:04:20
 90. Scopel, Italie, 28 2:05:05
 91. Innocenti, Italie, 31 2:05:11
 93. Oneto, Italie, 36 2:30:45

Féminines
 1. Visconti, Italie, 22 1:48:40R
 2. Soukupova, CSSR 1:55:10
 3. Fois, Italie, 32 1:58:40
 4. Dobrowolny, Autriche, 22 1:59:22
 6. Valeriani, Italie, 23 2:24:49

Vétérans
 1. Hagen, Autriche, 41 1:25:03
 2. Jöckel, RDA, 45 1:28:24
 3. Chudomel, CSSR, 42 1:30:24
 7. Vichera, CSSR, 55! 1:41:08
 20. Lunak, CSSR, 72! 2:05:34
 Au total 119 classés

15 km, Chêne, CH, 18 mai
 1. J.L. Baudet, Chêne 50:27
 2. M. Kolly, Fribourg 52:36
 3. L. Cattin, Genève 52:56
 4. S. Schaller, Cheseaux 54:51
 5. G. Devilliers, France 55:11
 6. F. Etter, Lausanne, + 40 55:15
 7. R. Wolfelsperger, France 56:25
 8. J.P. Glanzmann, Lausanne 56:55
puis Luthi, Deléaval, Huot, Bardill, Doret, Bertres, Augsburg, 16. H. Ecoeur, Chêne, +40 59:33
 20. P. Boimond, Genève, +50 1:00:55
 37. B. Acquadro, Genève 1:06:23
 72 classés

12 km 230, San Francisco, USA, 19 mai
 1. Gary Tuttle 37:07
 2. James Crawford 37:28
 3. Phil Camp 37:37
 4. Ron Wayne 37:45
 7. Alvaro Mejia, Colombie 39:14
 200. M. Etta Boitano, #! 43:22
 plus de... 4000 classés!

10 milles, Ontario, Canada, 20 mai
 1. D. Shaughnessy, Toronto 47:37
 2. J. Drayton, Toronto 48:29
 3. B. Moore, Toronto 49:14
 10. T. Alexander, 13 ans! 53:31
 12. N. Patenaude, Sudbury 53:43

26 km, Kumrovec, You, 26 mai
 Parcours vallonné, 7 km terre battue
 1. Sead Kondo, Sarajevo 1:23:03
 2. Skocajic, JNA 1:24:51

3. Dinic, Sarajevo 1:25:12
 69 partants, 65 classés (Graziani)

57 km, Toulouse-Tolosane, F, juin
 1. Cottereau, St-Affrique 4:04
 2. Andrivon, TUC 4:25
 3. Bergé, ASPPT 4:28
 puis Olynick, Deveaux, Gaillard, Harel, Dechérand (5:18:20)...

10 milles, Val d'Or, Canada, juin
 1. R. Chouinard, Québec 56:05
 2. J. Poirier, Val d'Or 57:54
 3. J. Rochette, Montréal 1:01:30
 puis Bouchard, Bilodeau, R. Bouchard (65:07), Landry, Lavoie...
 10. Francine Poirier 1:09:28
 14. Lise Demers 1:12:53
 21 classés

13,1 milles, Sherbrooke, Canada, 1.6.
 10 tours vallonnés; 91 engagés
 1. N. Patenaude, Sudbury 1:15:35
 2. R. Quévillon, Montréal 1:17:25
 3. N. Geaff, North Bay 1:19:00
 4. P. Côté, Neufchâtel 1:21:15
 5. R. Poirier, Ladoré 1:21:26
 6. G. Breton, R. Forest 1:22:24
 7. B. Kangelis, Montréal 1:23:25
 puis Montuoro, Rochette, Socha (86:15)
 Imbeault, Fillion, Lemay, Croteau...
 20. Sigrid Nadon, Sher. 1:29:13
 30. Lise Demers, Jonquière 1:43:30
 81 partants, 60 classés (Dada)

28 km, Snowdonia, GB, 1^{er} juin
 "Hell race", déniv. 2700 m; disputée
 par épais brouillard, humidité à 100%,
 80 C et vent de 75 km/h
 1. J. Naylor, Kendal 3:44:15
 2. D. Weir, Sale 3:57:40
 3. P. Walsington, Blackburn 4:00:33

17 miles, Chevy Chase, GB, 2 juin
 "Hell race"
 1. J. Norman 2:16:00
 2. H. Walker 2:17:00

30 km, Moscou, URSS, 2 juin
 1. A. Strelec, 33 1:32:04
 2. P. Terebus, 29 1:32:12
 3. V. Mitrochin, 28 1:32:30
 4. D. Muchamedzyanov, 33 1:32:31
 5. J. Velikorodnych, 32 1:32:33
 6. A. Makarov, 26 1:33:02
 19. V. Moiseev, 33 1:34:45
 26. V. Bugrov, 29 1:35:04
 37. Vasowski, Pol, 29 1:35:39
 67. V. Holsbeek, B, 29 1:37:00
 71. M. Peiren, B, 35 1:37:11
 73. K. Ocel, Pol, 31 1:37:19
 86. I. Burkov, 41 1:37:52
 134. de Fren, B, 25 1:40:21
 184. Martinez, F, 34 1:44:57
 193. Sanglier, F, 30 1:45:49
 197. Hagen, Autriche, 41 1:46:48
 207. Luccu, I, 34 1:48:25
 220. Bonnet, F, 22 1:51:51
 226. Arnaldo, I, 26 1:55:15
 233. Ladeuille, B, 35 1:57:12
 236. Perotti, I, 35 1:59:03
 238 classés (Deveen)

8,2 km, Wohlen, CH, 2 juin
 1. Doessegger, Fricktal 24:58
 2. Wälti, Wohlen 25:54
 3. Heim, Mellingen 26:07
 4. Strebel, Spiridon Luzern 26:23
 5. Gmünder, Düringen 26:26
 6. Walker, Ibach 26:36
 7. Scheiber, Ebikon 26:40
 8. Reusser, La Heutte 26:48
 9. A. Gwerder, Ibach 26:50
 10. Steger, Wohlen 26:53
 135 classés (Gmünder + Hejda)

Vétérans, 58 classés
 1. Dietheim, Buchs 28:16
 2. Sterki, Biberist 28:46

Bruckschen (1:29:15), Rijvers, Bouc-
quert, Vanderwelk, Lichtenberg, Pau-
wels, De Jong (1:31:06), Bourquin,
Aelvoet, Malay, Audiart, Douail, Man-
guin... (51 classés)

Vétérans III (59 ans et plus)
1. T. Van Asch, Pays-Bas 1:31:34
2. J. Berg, RFA 1:35:42
3. A. Rudnick, RFA 1:36:50
4. I. Roger, France 1:37:23
5. P. Poelman, Belgique 1:37:48
puis Depauw, Gengenbach, Christiaens,
Letellier, Mertens... (18 classés)

10 km, Château-Landon, F, 16 juin
1. Guillard, Nemours 37:00
2. Ragot, Imp.Nationale 41:30
3. Espinet, Vincennes 41:50

Vétérans I (40-54 ans), 7km500
1. Martins, Mtrouge/Portugal 26:03
2. Zamy, Métro 26:28
3. Feleaud, Massy 27:00
4. Martinez, Gagny 27:12
5. Liot, CASG 27:16

puis Colliot, Ferrandi, Gottardo, Du-
chauffour, Garnier, Belkacem...
Vétérans II (55 ans et plus), 5 km
1. Michon, A.S.Bourse

puis Tornier, Foucault, Marceron,
Herveleu, Jolly, Vesine...
Au total 102 partants (Le Guennec)

13 km, Mt-Washington, USA, 16 juin
Course de côte, dénivell. 6682 pieds
(1925 m). -Temp. de 23° à 20° C. Pluie
incessante et brouillard.

1. J. Copperzuto, Boston 1:07:50
2. T. Derlorian, Maine 1:09:20
3. T. Smith, Connecticut 1:09:42
4. R. Currier, Manchester 1:11:23
5. R. Thomas, Augusta 1:11:37
10. F. Cook, Ottawa 1:14:44
11. G. Breton, Sherbrooke 1:14:47
12. R. Chouinard, Québec 1:15:02
17. P. Côté, Québec 1:16:14
32. R. Tremblay, Chicoutimi 1:21:24
46. G. Trépanier, Québec 1:25:05
47. M. Jobin, Québec 1:25:10
55. J. Rochette, Montréal 1:26:57
59. M. Lemmens, Sherbrooke 1:27:34
88. A. Tchoukarine, Sherbr. 1:33:57
96. M. Fillion, Québec 1:34:55
104. J. Dada, Montréal 1:36:17
315 partants, 217 classés (Dada)

21 km, Nivelles, B, 22 juin
1. B. Daune, Brab.W. 1:06:25
2. L. Rovive, Forest. 1:07:15
3. C. Libert, Brab.W. 1:08:08
4. D. Finot, France 1:10:21
5. R. Castiaux, Vallée du Hainaut 1:11:28
6. P. François, France 1:12:03
7. L. Léonard, Essenbeek 1:12:25
8. Seigneuric, SPIRIDON Fr. 1:13:45
puis Lièvre, Cantineaux, Vanbelle,
Bordeau, Perrichon, Derycke, Languille
37. D. Seigneuric 1:45:35

10 km 600, Kandern, RFA, 23 juin
1. Nallard, Sochaux 38:01
2. Dietiker, Basel 38:20
3. Blum, Fricktal 39:56
4. Köhler, Oensbach 40:23
5. Woelfflin, N.Brisach 40:55
6. Mohr, Freiburg 41:21
7. Hofstetter, Lyss 42:03
8. Steiner, La Heutte 43:47
84 classés (Nallard)

31 km 638, Puerto Rico, 23 juin
1. M. Cueba, Mexique 1:40:54
2. S. López, Guatemala 1:44:03
3. E. Vera, Puerto Rico 1:45:06
4. R. Harter, USA 1:46:05
5. S. Mendez, Puerto Rico 1:46:27
6. P. Cobos, Puerto Rico 1:47:06
9. R. Wayne, USA 1:48:14
107 engagés de 12 pays (Savoy)

Env. 20 km, Costa Rica, 23 juin
1. V. Mora, Colombie 1:02:06
2. L. Haro, Mexique 1:04:43
3. R. Gomez, Mexique 1:05:12
4. R.A. Perez, Costa Rica 1:05:45
... Gisele Piedra Aguilar, 17, C.Rica

12 km 600, Firenze, I, 24 juin
1 boucle en ville. -Départ à minuit.
Mérite amplement le déplacement.
1. D. Tibaduzza, Colombie 37:35
2. P. Accaputo, FF.GG. 38:13
3. S. Grazzini, AS.Rosso 38:17
4. R. Volpi, AS.Rosso 38:20
5. J.M. Ancion, Belgique 38:30
6. A. Landi, AS.Rosso 40:15
7. M. Moroni, AS.Rosso 40:25
8. M. Salvini, AS.Rosso 40:45
9. W. Pohler, Allemagne 41:10
10. V. Mele, C.Bologna 41:21
puis Wolfelsperger (F), Biagi, Frasso-
ni, Moussaoui (F), Cava, Graziani (You),
Parigi, Cairone, Tosello (F), Mencarelli,
Baccaro, Beani, Tamini (CH), Scala-
brelli, Teuma (F), Ceconi... 56 classés

10 milles, Ch. du Roy, Canada, 24 juin
1. M. Jaouhar, SHO 58:17
2. R. Chouinard, CAUL 1:02:27
3. M. Corcoran, CAUL 1:03:25
4. J. Poirier, Val d'Or 1:03:47
5. P. Montuoro, Alex.Tr. 1:04:08
puis Bégin, Sirois, Quevillon, Jolin
(68:20), Poirier, Imbeault
38. Lise Demers 1:25:56
52 classés

106 km, Estavayer, CH, 28-29 juin
Tour du lac de Neuchâtel - Temps plu-
vieux. Organisation "artisanale" (Zurcher)
1. J.C. Zurcher, Chx-de-Fonds 8:22
2. J.D. Jaquenot, Oleyres 9:03
3. Meadowcroft, GB 9:21
4. J. Schmitz, Courroux 9:29
5. R. Bergmann, Lausanne 9:52
6. H. Pascal, France 11:25
puis Vallotton, Derivaz, Frey, E.Müller,
Steiner, Schumacher...
16. Madeleine Hasler 17:31
80 inscrits, 52 partants, 28 classés

20 km, Manchester, GB, 30 juin
1. R. Wilde 60:22
2. P. Romaine 60:49
3. S. Kenyon 61:08
4. J. Norman 61:26
5. E. Austin 61:38
6. R. Hill 61:51

Env. 15 km, Troistorrents, CH, 30 juin
Course alpestre en 1 boucle
1. Theytaz, Sierre, 29 57:12R
2. Granger, Troistorrents, 41 58:51
3. Crottaz, Sierre, 33 59:43
4. Héritier, Savièse 1:00:40
5. Camarasa, Sierre, 37 1:01:14
6. Binder, Bex, 19 1:01:44
R. + U. Perren, Rudaz, Tamini (1:03:18)
24. Michèle Miéville, Salvan 1:30:59
25 classés

Env. 22 km, Québec, Canada, 1^{er} juillet
1. R. Chouinard, CAUL 1:15:43
2. G. Sirois, Cit. Québec 1:17:37
3. M. Bégin, Lévis 1:18:03
4. P. Montuoro, Ch'imi 1:19:15
5. R. Quévillon, MRFA 1:19:59
puis Kangelis, Okon, Poirier (81:41),
Imbault, Boyer, Beauchamp, Rochette,
Currel (89:11), Paradis, Vachon, Tré-
panier, Mokrusa...
17. L. Brunel, Alex., vétérans 1:30:40
22. Ellen Rochefort, CAUL 1:34:45
38. Lise Demers, Alex.1.Tr. 1:47:08
54 classés

100 km, Hartola, Fin, 5-6 juillet
1. Tanninen, 38, Mäntsälä 6:48:37

(2:41:08 au marathon)
2. Muje, Vantaa 7:06:05
3. R. Bentley, GB, + 40 7:27:40
4. Lamberg, Helsinki 7:46:54
5. Parkkonen, + 40 8:06:04
6. Antthini, + 40 8:30:15
7. E. Piske, RFA 8:31:09
9:19:05
11. A. Tognetti, CH, + 40 9:19:05
18. E. Holdener, CH, + 40 9:37:03MPM
21. E. Bühlmann, CH 10:45:27
26. E. Borgaud, CH, + 50 11:57:58
43. F. Caviglioli, GB, + 60 14:06:47
53 classés, dont 3 féminines

9 km, Muri, CH, 6 juillet
1. Moser, Berne 27:40R
2. Dössegger, Aarau 27:58
3. Rohrer, Luzern 28:40
4. Sidler, Sacheln, + 40 28:55
5. Reiter, RFA 29:03
6. Boos, O'mundigen 29:06
7. Mangold, Liestal 29:10

Les Plans - Cab. Plan Nèvé, CH, 7.7.
Course alpestre, parcours modifié
(masse de neige trop abondante); sol
mouillé, glissant.
1. Granger, 3-Torrents, 41 52:42
2. J.F. Barbier, France 54:34
3. J.P. Clerc, Les Ecureuils 56:22
4. C.H. Favrod, Bex 57:09
J. Binder, Bex, junior 57:09
6. J.P. Althaus, Vaulion 58:53
7. F. Pasquier, Le Paquier 59:20
8. M. Richard, Daviaz 59:45
9. A. Balley, Morcles 59:50
10. Couyoumdjellis, Thonex 59:55
puis Decombaz, Campiche, Robert, Mol-
len, Currat, Vallotton (63:35)...
41. Annick Loir, France, 16 1:13:40
52. N. Bourguignon, Vaulion 1:16:08

18 km, Sombrefre-Brye, B, 7 juillet
Pour vétérans et féminines
1. Monseur, Nivelles, 43 1:00:44
2. Moerman, Audenaarde 1:01:57
3. De Hoef, V. Lorraine, 44 1:02:30
4. J. Nicolas, Bertrix, 41 1:02:54
5. Logiste, Louvain, 44 1:03:30
6. Limbourg, Labor, 56! 1:04:02
7. M. Nicolas, Bertrix, 42 1:04:58
8. Somville, Ixelles, 40 1:05:07
9. L. Smets, Vilvorde, 45 1:06:02
10. Duchauffour, France, 44 1:06:54
puis Andries, Sotteau, Blocter, Beau-
cer, Merveille, van Derwelk...
38. Frédérique Delhasse, 15! 1:22:07
39. D. Seigneuric, France 1:23:15
42. Bastien, Gembloux, 65! 1:24:30
43. M. Bauduin, France 1:24:45
46. E. Waick, RFA 1:25:35

25 km, Cambo-Macaye, F, 7 juillet
Temps lourd, vent.
1. Lubet, SBUC 1:26:30
2. Toro, Guipuzcoa 1:29:11
3. R. Bertos, SEMEAC 01. 1:32:04
puis Chieste, Baudrit, Demeestere, Mou-
ton, Vabastie (vét.), Etchart, Desti-
beaux, Sodupe, Navarro, Gonesse, Hos-
tié, Pintado, Henry, Illabona, Chabry,
Olive, Amestoy...
106 partants, 86 classés

Relais, Bagnes, CH, 7 juillet
1 boucle par équipes de 3 coureurs;
1er parcours: Le Châble-Verrier; puis
Verrier-Lourtier; et Lourtier-Le Châble
1er relais: Moulin 29'23"
2e relais: Crottaz 31'12"
3e relais: Theytaz 26'10"
1. Sierre I 1:28:46R
(Camarasa, Crottaz, Theytaz)
2. Sion Olympic I 1:29:42
(Moulin, Genoud, Vuadens)
3. Footing C. Lausanne 1:32:25
(U. Perren, Glanzmann, R. Perren)

4. Flanthey	1:32:33
(Bétrisey, Bonvin, Bagnoud)	
5. Sierre-SPiRIDON	1:32:47
(Tamini, Rudaz, Vetter)	
21. Plan-Cerisier (vétérane)	1:43:09
(Sarrasin, Schwéry, Rosset)	
Au total 123 équipes classées	

9700 m, Port-la-Nouvelle, F, 13.7.

1. Bernabeu, Fronton	31:02
2. de Barbeyrac, MUC	31:10
3. Tafébi, Vitrolles/Alg.	31:17
4. Reffray, Marseille	31:30
5. Guillermo, Montpellier	31:36
6. Julien, Vitrolles	31:41
7. Olinyk, Toulouse	31:48
8. Mariani, Vitrolles	33:58
puis, Desbles, Berger (vét.), Do Rosa-	
rto, Andrivon, Pezet, Deardin, Sil-	
vère, Cabrie, Haymoz (vét.)...	
28. Reméize, Bordeaux	40:39
36. F. Curiaçe, Troyes, 15!	45:41
49 partants, 49 classés	

12 km 300, Lourtier-Mauvoisin, CH, 14.7.

Course de côte sur route asphaltée. Dé-

niv. 769 m; arrivée à 1890 m. Vu le prix de la médaille (identique à celle de 1973), la taxe d'inscription (12 fr.) nous semble trop élevée. N.T.

1. J.F. Barbier, France	54:04R
2. P. Theytaz, Sierre	54:53
3. B. Crottaz, Sierre	55:08
4. U. Perren, Sierre	56:23
5. J. Vuadens, Sion	56:42
6. N. Tamini, Sierre	57:08
7. L. Pellouchoud, Orsières	57:55
8. P. Barbier, France	58:42
9. D. Maillard, Chêne-Bourg	58:55
10. R. Camarasa, Sierre	59:03
puis Héritier, Bétrisey, Zufferey,	
Michaud, Debons (61:09), L. Thétaz,	
Mariéthoz, Joris, Voutaz (62:30), Da-	
vid, Althaus, Bessard, P. Michaud...	
32. J. Fontaine, + 50	1:04:22
42. H. Ecoeur, Chêne, + 40	1:06:07
44. M. Vallotot, Sion, + 40	1:06:26
62. H. Sarrasin, + 50	1:10:32
(123 classés)	

Féminines, 6 km, dénivelé 351 m

1. O. Guntern, Sierre	33:28
2. A. Loir, France, 16	34:18
3. M. Voutaz, Sembrancher	39:40
4. C. Fellay, Montagnier	40:11
5. M. Miéville, France	40:33
puis Dumoulin, Delasoie, Theytaz,	
J. Darbellay, Lovey... (25 classées)	
<u>Juniors, 6 km, dénivelé 351 m</u>	
1. N. Moulin, Sion	25:49
2. D. Gard, Versegères	26:15
3. M. Darbellay, Liddes	27:18
E. Bruchez, Lourtier	27:18
5. J. Pralong, Traratzets	27:23
puis Baillifard, Fellay, Frossard,	
Sarrasin, W. Darbellay, Paccolat (29:51)	
Beth, May, Bergerand (31:03)...	
(43 classés)	

15 km, St-Martin de L., F, 14 juillet

Parcours idéal sur petites routes om-

bragées. Ambiance SPiRIDON. Organisa-

tion impeccable (Reffray)

1. Benoît, Montpellier	47:29
2. Vernet, Vitrolles	48:12
3. Alcade, Béziers	48:14
4. Reffray, Marseille	49:08
5. Tafébi, Vitrolles/Alg.	49:32
6. Avon, Nîmes	49:56
7. de Barbeyrac, PUC	50:14
8. Lubet, SBUC	51:04
9. Julien, Vitrolles	51:32
10. Lièvre, Metz	51:51
puis Guillermo, Wolfelsperger, Chaus-	
sade, Charlaix (53:13), Maille, Pi-	
card...	
18. Pelozuelo, Mtpellier, jun.	53:47
21. Jalaguier, Nîmes, jun.	54:23
23. Moulinet, Marcoule, cadet	56:05

32. Belkacem, Paris, + 40	58:39
56. *Reméize, Bordeaux	1:03:58
57. Gruneissen, Marcoule	1:04:12
93' classés	

23 km 500, Marvejois-Mende, F, 21.7.

Temps chaud, dép. donné à 15 h par le Colonel Crespin, directeur des Sports. -Parcours difficile (avec 2 cols, dé-niv. totale 650 m), mais pittoresque et varié. -Près de 600 engagés (3 fois plus qu'en 1973!), dont...54 féminines! -Circulation automobile interdite, excellente organisation. -Accueil inoubliable: car sans avoir à déboursier le moindre franc, coureurs et accompagnants furent hébergés plusieurs jours, et après l'épreuve ils étaient conviés à un plantureux repas. Comment faites-vous? demandait-on aux (jeunes) organisateurs, eux-mêmes coureurs à pied. "On ne sait pas encore, mais nous ne voulons pas que l'on doive payer pour courir chez nous!" - Nous leur avons néanmoins suggéré de prélever dorénavant une taxe, non pour le droit de courir, mais pour le prix de la magnifique médaille (valeur 13 FF) que CHAQUE CONCURENT recevait à l'arrivée! - N.T.

1. Kheddar, Montferrand, 37	1:22:17
2. Alcade, Béziers, 40	1:25:31
3. Benoît, Montpellier	1:26:01
4. Bobes, St-Etienne	1:27:27
5. Tafébi, Algérie/Vitrolles	1:27:44
6. Le Levier, Liévin, 30	1:29:07
7. Charlaix, Lyon, 22	1:29:13
8. Reffray, Marseille, 27	1:29:58
9. Moissonnier, Lyon	1:30:10
10. Lafarge, St-Etienne	1:30:26
11. Malleton, Lyon	1:30:27
12. Margerit, Lyon	1:30:38
13. Lacroix, Valence	1:30:59
14. Gobin, Niort	1:31:09
15. Demeestere, Montpellier	1:31:40
16. Lubet, Bordeaux	1:32:07
17. Guillermo, Montpellier	1:32:53
18. Olinyk, Toulouse	1:33:02
19. Tosello, Nice	1:33:50
20. Castiaux, Belgique	1:33:54
21. Lièvre, Metz, 22	1:34:43
22. Mergé, Danemark, 29	1:34:48
23. Rivière, RC France	1:35:09
24. Hostier, Avenir A	1:35:11
25. Mariani, Vitrolles	1:35:21
26. Rogeau, Isbergues	1:36:30
27. Moreau, St-Barthelémy	1:36:32
28. Chabry, Montpellier	1:36:39
29. Chieste, Montpellier	1:36:40
30. Tamini, Suisse, 37	1:36:44
puis Bresson, Cornu, Gentil-Perret,	
Julien, Jouvenelle (1:38:00), Gasch,	
Pradirol, Mailet, Bourdin, Chaldival,	
David, Lebreton (1:39:22)	

Vétérans

1. Bonneau, Tours	1:35:40
2. Monnot, St-Yorre	1:39:52
3. Peitaud, Montrouge, + 50	1:40:06
4. Zurcher, Suisse	1:43:22
5. Deutsch, Ivry	1:46:18
6. Martins, Portugal/Mtrouge	1:46:28
7. Berge, Toulouse	1:46:32
8. Belkacem, Paris	
9. Leroy, Marseille	
10. Duquesnoy, B'Étable, 55	
puis Ronze, Noury, Caminada (51), Mi-	
chon (61), Bossu...	

Juniors

1. Hötze, Nîmes	1:37:24
2. Lombardo, Lyon	1:39:15
3. Marèche, Lyon	1:40:57
4. Aubert, Avignon	1:45:05
5. Jalaguier, Nîmes	1:45:38
6. Priallet, Lyon	1:47:02
7. Noury, Athis-Mons	1:49:04
8. Decrette, Lyon	
puis Sabatier, Robin, Marty, Dutrieux	
(12 ans!), Hurthes, Gerara, Gaziguain,	
Reinaudo, Laugier, Poignonnet, Janusz...	

Féminines

1. Reméize, Bordeaux, 22	
2. Blary, Anzin, 25	
3. Grelier, 27, Cerisyay	
4. Bourez, Nogent, 27	
5. Curiaçe, Chartreux, 15!	
6. Benech, Montauban, 22	
7. M. Tranchant, St-Etienne, 20	
8. Barranco, St-Etienne, 20	
puis J. Tranchant, Cogny, Seigneuri-	
Verhaeghe, Sudre, Picard, Walle, Bru-	
ley, Metayer (14), Boudet, Boissier (13)	
20. Tartin, Mtpellier, 11!	
31. Cauvin, Paris, 51	
37. Belkacem, Vincennes, 43	
39. Bartuit, Rimeize, 57	

Le Château/Bex, CH, 28 juillet

Course alpestre, dép. à 500 m, arrivée à 2200 m (cabane de La Tourche); à 1500 m (Drauzine) pour juniors et féminines. Remarquables et nombreux prix.

1. E. Hauser, Obergoms	1:10:15
2. J.F. Barbier, France	1:10:10
3. Granger, 3-Torrents, 41	1:15:20
4. A. Gay, Daviaz	1:16:30
5. U. Perren, Sierre	1:18:00
6. R. Moulin, Orsières	1:18:15
7. B. Crottaz, Sierre	1:18:25
8. N. Wehren, Gryon	1:19:00
9. R. Tamini, Salvan	1:20:00
10. R. Botteron, La Sagne	1:20:30
puis Favrod, Guignard, L. Zufferey,	
Caille (1:22:20), Durgnat, Balley,	
Rudaz, Bourras, Barbier (1:25:00)...	
26. Fontaine, Lausanne, 52	1:30:36
58. M. Miéville, Salvan	2:03:47
60 classés	
<u>Juniors et féminines (31 classés)</u>	
1. J. Binder, Bex	42:27
2. N. Moulin, Orsières	43:35
3. E. Bruchez, Lourtier	43:50
4. M. Darbellay, Liddes	43:56
20. A. Loir, France, 16!	57:13
24. P. Minder, Bex	67:27

Derniers envois

22 km 500, Bertrix, B, 28 juillet

1. J.M. Ancion, Bertrix	1:15:28
2. C. Liégeois, Bertrix	1:17:13
3. H. Stecker, RFA	1:18:04
4. R. Goris, Liège	1:19:12
5. J. Geesen, France	1:19:44
6. D. Corbisier, Ixelles	1:19:56
7. D. Findo, France	1:20:22
8. J. Coulon, Vilvoorde	1:20:26
9. J. Corbisier, Ixelles	1:20:45
10. R. Wambst, France, 45	1:20:48
95. M. Scharf, France	1:50:20
100. D. Seigneuriç, France	1:55:45
Env 150 partants	

10.000 m, Nice, F, 26-28 juillet

Championnats de France

1. Puttemans, Belgique	28:36,0
2. Liardet	28:41,4
800 m masculin	
1. Walker, Nlle-Zélande	1:46,7
2. Philippe, France	1:46,8
5000 m	
1. Van Mullen, Belgique	13:45,0
2. Liardet	13:48,0
puis Cairoche 13:50,2; LeVaillant 13:52,6	
3000 m steeple	
1. Buchheit	8:24,6
2. Villain	8:29,0
3. Martin	8:34,8
800 m féminin	
1. Thomas	2:04,8
2. Jouvhomme	2:05,5
1500 m féminin	
1. Larrivé, États-Unis	4:11,9
2. Dubois	4:12,2
3. Wright, Canada	4:12,2
puis Papelard 4:27,9; Mory 4:28,5	
3000 m féminin	
1. Castéletin, Belgique	9:25,6RN
2. Rouzé	9:39,2RN

L'automobile de Nivelles et les voyages SPIRIDON

Grande fut la déception des coureurs du « marathon » de Nivelles lorsqu'ils apprirent — vraisemblablement par un communiqué des organisateurs — qu'ils avaient parcouru non pas 42 km 195, mais bien 40 km 900 environ. *Errare humanum est !*

L'automobile de Nivelles

En l'occurrence, l'organisateur s'était trop facilement satisfait d'un instrument de mesure peu commun : une automobile. Et surtout, relativement précis, puisque la marge d'erreur est ici de 3 à 5 % (selon la dimension et l'usure des pneus, selon leur pression, etc.).

Chantal Langlacé n'est donc pas (encore) la « meilleure marathonnienne du monde »... à supposer que cette cocardante expression signifie quelque chose en l'état actuel du marathon féminin dans le monde. Néanmoins, elle aurait sans doute accompli la totalité du parcours en 2 h 51' 30", soit 90 sec. de moins que la meilleure performance européenne (réalisée à Boston par l'Allemande-Kofferschläger). Il est intéressant de noter qu'avant de réussir 2 h 46' 18" pour les 40 km 900 elle avait été obligée de s'arrêter 2-3 min. en raison d'une indisposition passagère. Gageons qu'à Waldniel, à Neuf-Brisach ou ailleurs Chantal saura flirter avec les 2 h 45' pour la distance (complète) du marathon.

Et pourtant, à la Ligue belge on avait manifesté un intérêt tout particulier pour le marathon de Nivelles, l'un des trop rares marathons organisés en Belgique. Un grand personnage de la Ligue n'avait-il pas téléphoné personnellement aux organisateurs quelques jours avant l'épreuve. Pour se persuader que la distance avait été mesurée avec précision ? Vous n'y êtes pas du tout : notre homme tenait à s'assurer qu'aucune femme ne prendrait le départ du marathon... O prévenance !

Tous les organisateurs de marathon savent-ils bien (v. SPIRIDON no 7, p. 15) que l'on doit mesurer le parcours « à l'aide d'une roue de géomètre soigneusement étalonnée. La mesure sera faite à 1 m du bord de la route et dans la direction de la course. La roue ne devra pas tourner à une vitesse de plus de 5000 m à l'heure, et le compteur devra être vérifié sur une section de route (et non sur une piste de course) d'une longueur d'au moins un kilomètre, mesurée avec précision au moyen d'une chaîne de géomètre ou d'un ruban d'acier ».

Boston 1975

On se souvient que les revues CONDITION et SPIRIDON ont organisé en avril dernier un voyage aux États-Unis à l'occasion du célèbre marathon de Boston. Tout n'y fut pas parfait, tant s'en faut. Mais la quasi-totalité des participants surent faire la part des choses : le dépaysement, la découverte, le bain de foule l'emportèrent pour eux sur tel ou tel inconvénient passager.

Bref, il s'avéra bientôt que beaucoup de nos lecteurs ou interlocuteurs étaient « mûrs » pour d'autres voyages analogues.

C'est alors que, par l'intermédiaire de l'un de ses cadres, lui-même coureur de fond vétéran, KUONI, organisation internationale de voyages, prit contact avec SPIRIDON, revue internationale de course à pied. Tant et si bien qu'en principe la firme KUONI, réputée autant par la qualité de ses services que par ses prix « abordables », organisera dorénavant les voyages de SPIRIDON.

Dans un avenir plus ou moins proche, ces voyages seront liés aussi à l'organisation de séjours d'entraînement-vacances : ce pourrait être en hiver le Portugal, les

Canaries (telle île encore peu touchée par le tourisme) ou le Sénégal, et en été tel coin de Suède, de Norvège ou de Finlande (et leurs grands meetings !). Ces voyages permettront tout d'abord de mêler tourisme et exotisme à la participation à telle célèbre compétition : la « corrida » de Sao Paulo, le « marathon » de Puerto Rico, le Pike's Peak-Marathon (mi-parcours à... 4619 m d'altitude !) de Manitou Springs, l'Ascension du Mont-Washington, le marathon de Beppu ou celui de Kyoto, les 12 milles du Parc Lafontaine, le marathon d'Athènes, et peut-être celui de Kosice, etc. etc.

Deux voyages de ce genre sont au programme de 1975 :
— Boston (marathon) du 18 au 26 avril 1975.

— Tokyo (Rencontres mondiales des vétérans) en septembre avec escales à Bangkok et à Ceylan.

Voici le programme (provisoire) du voyage à Boston :
18 avril (vendredi) : Paris-Boston, par avion de ligne.

19, 20 et 21 avril : séjour libre à Boston.

21 avril : marathon Hopkinton - Boston (seulement pour candidats et candidates dûment qualifiés) *.

22 avril : transfert Boston-New York en autocar.

23 avril : visite guidée de New York (demi-journée).

23, 24, 25 avril : séjour libre à New York.

25 avril : New York-Paris par avion de ligne.

26 avril : arrivée à Paris.

Le prix de ce voyage s'élève à 2500 FF (env. 1500 FS ou 20 500 FB) et comprend :

— le transport par avion Paris-Boston à l'aller et New York-Paris au retour ;

— le transfert en autocar de Boston à New York ;

— les transferts en autocar entre l'aéroport de Boston et l'hôtel de Boston, entre l'hôtel de New York et l'aéroport de New York ;

— les frais de porteurs aux aéroports et dans les hôtels ;

— la visite guidée de New York (demi-journée) ;

— le logement en chambres à 2 lits à Boston et à New York en hôtels de 1ère catégorie (toutes chambres avec bain), à l'exclusion des petits-déjeuners, déjeuners et dîners ;

— les services d'un accompagnateur de Kuoni.

Le prix de 2500 FF a été calculé sur la base des tarifs aériens et des taux de change en vigueur en juillet 1974.

On peut obtenir des formules d'inscription (dès septembre) en s'adressant à

Voyages KUONI S.A. ou à SPIRIDON
33, bd Malesherbes 1922 Salvan (Suisse)
75008 Paris (France)

Délai d'inscription : 1er mars 1975

Dès que possible nous publierons également programme et prix du voyage à Tokyo.

Il va sans dire que les voyages SPIRIDON sont « ouverts à tous et à toutes », coureurs ou supporters. Et dans cette ambiance caractéristique que l'on décrit mal, mais dans laquelle on aime à se retremper.

N.T.

* Pour 1974, il fallait avoir déjà couru le marathon en 3 h 30'. Il se pourrait que cette limite soit avancée à 3 h 15' pour 1975.

Qui c'est celui-là ?

Une interview d'Ian Thompson

Ce coureur anglais est né à Birkenhead le 16 octobre 1949. Il mesure 168 cm pour 57 kg. Il n'a pas d'entraîneur du tout, mais il est affilié au Luton United AC. Ce célibataire étudie l'espagnol au Trinity College de Leeds. Ses chronos sur piste n'ont rien d'extraordinaire : 1'58"8 au 800, 3'51" au 1500, 14'05"6 au 5000 m (et 30'05" pour les 10 km du 20e au 30e km du marathon des Jeux du Commonwealth...). Avant l'entretien qui va suivre, Ian Thompson avait disputé 2 marathons : à Harlow, le championnat de Grande-Bretagne en 1973 (vainqueur en 2 h 12'40") et le marathon des Jeux du Commonwealth, à Christchurch, NZ (vainqueur également, en 2 h 9'12"2. 2e performance mondiale de tous les temps).

Après ça, on comprend qu'on l'ait appelé le « débutant le plus sensationnel de l'histoire du marathon ».

A Harlow, à la fin d'octobre de l'an dernier, Tim Johnston essayait lui aussi de se qualifier pour les Jeux du Commonwealth. « Au 25e km, il était toujours là, m'écrivit-il ensuite au sujet de Thompson. »

Qui c'est ce gars-là ?

C'était la question qu'on se posait dans le groupe de tête. Surtout qu'il paraissait plus fringant que nous tous... » constata Johnston avant d'abandonner, éccœuré.

On connaît maintenant les performances, bien davantage que leur auteur. C'est précisément pour percer cette sorte de mystère qui entoure Ian Thompson, simple coureur moyen devenu grand champion, que Dave Cocksedge est allé l'interviewer avant qu'il s'en aille à Athènes. D'abord un peu réservé, Ian se révéla plus disert lorsqu'il lui fallut expliquer les éléments de sa carrière athlétique.

N. T.

Commençons par Christchurch. Vous avez fait le trou vers les 11 miles. Pourquoi si tôt ?

J'avais pensé au contraire me maintenir dans le groupe de tête jusqu'aux 20 miles environ. Mais il y avait une telle foule autour de nous, et tout le monde ne voyait et n'encourageait alors que le vétéran Foster, qui était sur mes talons : ça m'ennuyait de penser que tous ces applaudissements n'allaient qu'à lui seul ! Je me suis dit que si je me retrouvais seul en tête, j'attirais tous ces encouragements vers moi. Ce fut donc tout d'abord une réaction émotionnelle. Pourtant, il y avait aussi autre chose : je m'étais

dit que si le « vieux » Foster était encore avec moi vers la fin, mettons à 6 miles de l'arrivée, il serait encore davantage porté par les spectateurs, ses compatriotes. J'avais bien vu ce que pouvait cette foule enthousiaste lorsque Dick Tayler avait réussi à battre Black (en 27'46"4 !) sur 10 000 m : je n'avais pas envie qu'il m'arrive la même chose qu'à Black !

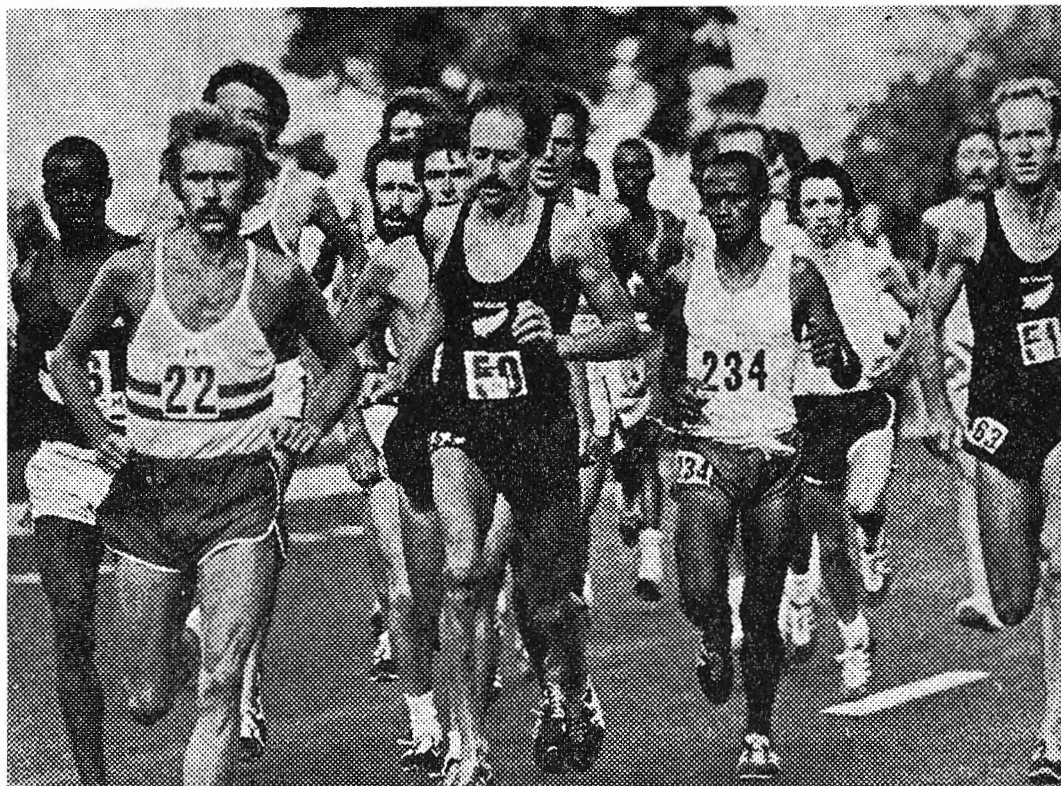
Vous avez eu, je crois, un passage à vide à 3 miles de l'arrivée.

En définitive, cela ne s'est pas trop mal passé. J'ai ressenti une légère crampe d'estomac, et mes jambes avaient un peu souffert de la cadence de course ; mais à part ça, je me sentais bien. Oui, j'ai eu une crampe à une main, probablement à cause d'un manque de sel. Mais vu le chrono que j'étais en train de réaliser (2 h 9'12"), je n'étais pas trop mal. Il fallait à tout prix surmonter ce passage difficile. Vous savez, quand vous avez réussi à distancer des coureurs de cette trempe, il ne vous reste plus qu'une idée en tête : vous propulser en avant aussi vite que vos jambes peuvent encore vous porter. Les crampes et d'autres ennuis de ce genre, tout cela n'est pas grave tant que cela ne vous force pas à ralentir au point de vous tracasser.

Avez-vous craint de vous faire rejoindre tout près du but ?

Non. Une fois le trou creusé, je savais pratiquement que j'allais gagner. A vrai dire, cette sensation, je l'avais dès avant le départ. Je sentais tout simplement que c'était mon jour. D'ailleurs tout avait bien marché jusque là : la nuit auparavant, j'avais dormi profondément, sans le moindre souci. J'avais suivi le régime spécial pour faire le plein de glucides, le même régime qui m'avait profité à Harlow ! Et j'étais donc d'avance assuré de mes ressources énergétiques durant la phase finale de la course : je savais qu'alors je n'aurais pas à courir en dette de glycogène. Pendant toute la course, je ne me suis d'ailleurs jamais retourné une seule fois. Le rythme était déjà suffisamment rapide lorsque j'ai fait le trou ; et j'avais dû encore accélérer un peu le train pour me débarrasser de Foster. De fait, après les premiers miles je n'ai plus pensé à personne.

Quel temps pensez-vous pouvoir réaliser actuellement en marathon d'après l'expérience de ces deux courses ?



A Christchurch, Thompson (no 22) va se débarrasser du «vieux» Foster (no 50) et courir seul durant 24 km avant de triompher en 2 h. 09' 12". (Photo Mark Shearman, tirée de « Athletics Weekly ».)

Je pense grignoter encore des secondes si je réussis à mieux doser mon effort durant la première moitié de la course. Avant la course de Christchurch, j'avais dû interrompre mon entraînement, notamment à cause de deux mauvais rhumes. Puisqu'on dit qu'un marathonien n'atteint pas son sommet avant 28 ans, le moment viendra où je pourrai courir nettement en dessous de 2 h 9'. J'ai encore quatre ans pour cela. Je pense avoir couru trop vite dans la première partie de mes deux premiers marathons. A Christchurch, j'ai parcouru la première moitié en 1 h 3', et la seconde en 1 h 6', alors qu'en parcourant la première en 1 h 4', j'aurais probablement pu réussir encore 1 h 4' pour la deuxième partie, et terminer en 2 h 8'.

Avez-vous beaucoup pensé à votre prochain marathon à Athènes ?

Pas vraiment. Je vais tout simplement courir, et puis je verrai comment ça va : je donnerai le meilleur de moi-même, et si cela suffit pour gagner, tant mieux. Sinon, tant pis. Si cela tournait mal, j'espère que les responsables ne m'en tiendront pas rigueur, et que cela ne compromettra pas mes chances de sélection pour les championnats d'Europe de Rome. (Le 6 avril, Thompson

courut le marathon d'Athènes en 2 h 13' 50", avec près de 5 min. d'avance sur le second).

Que ressentez-vous à l'idée d'affronter un Frank Shorter en pleine forme ? Que savez-vous de lui ?

Il y a quelque temps, j'ai lu un article sur lui, et ça m'a impressionné. Il n'y a pas de doute : le champion olympique doit être fort, car un chrono de 27' 51" sur 10 000 m, ça vous donne une cadence de base plutôt ahurissante. J'aurais aimé le rencontrer, mais en fait je ne me préoccupe jamais beaucoup des autres, quelle que soit la course. Une fois le départ donné, je suis là pour faire de mon mieux, et pour laisser en quelque sorte les autres s'occuper de leurs propres affaires. Ce qui compte, n'est-ce pas, c'est ce que vous faites à telle occasion donnée. Shorter sera sans doute difficile à battre ; pourtant, lorsque je courrai contre lui je n'en ferai pas tout un plat.

D'où cette question : lors de vos interviews, vous avez tendance à prétendre ne pas être du tout impressionné par vos adversaires, et ne pas être au courant de leur réputation. S'agit-il d'une attitude ingénue ou calculée ?

Bon, je n'achète pas régulièrement les revues d'athlétisme, et je ne perds guère mon temps à lire des articles sur d'autres coureurs.

Dès le départ, je cours pour donner le meilleur de moi. Et, je n'ai pas de tactique à proprement parler. C'est-à-dire que ce qu'il vous faut savoir, c'est déterminer le rythme qui correspond à vos capacités. Alors, à quoi bon apprendre une foule de choses sur les gars qui courent avec vous ? Pourtant, je ne pars pas délibérément dans l'inconnu en ce qui concerne mes adversaires. Au cours de ces derniers mois, j'ai été pratiquement obligé d'en savoir plus sur eux, puisque moi-même je me suis fait une place parmi les meilleurs performers. A Christchurch, il m'était bien difficile de ne pas faire la connaissance des autres puisque nous vivions ensemble : j'ai donc eu affaire aussi bien à leur personne qu'à leur réputation.

Trop d'athlètes perdent beaucoup trop de temps à s'inquiéter des autres. Il y a autre chose dans la vie à part la course à pied. Moi j'aime bien, après mon entraînement, laisser la course de côté pour le reste de la journée. Je pense qu'il faut savoir accorder à la course sa juste place. Moi, voyez-vous, je ne regarde même pas l'athlétisme à la télévision, sauf si j'en suis et que cela en vaut la peine. Mais en principe cela ne suffit pas pour me faire modifier mon programme.

Quels changements allez-vous apporter à votre entraînement en vue des championnats d'Europe ?

J'ai prévu le même genre de progression qu'avant les courses d'Harlow et de Christchurch. Pendant quelques semaines, j'atteindrai un sommet hebdomadaire de 140 miles (225 km). Puis, un mois avant l'échéance je commencerai à diminuer. J'ai prévu un grand nombre de séances sur piste (ce printemps, j'en fais 3 par semaine), beaucoup de courses en montée, et quelques longues séances de 30 miles. Mais je tiens à ce que cette ration de 140 miles par semaine soit quelque chose d'aussi varié et intéressant que possible.

Pouvez-vous me décrire une semaine d'entraînement typique pendant cette période ?

Volontiers. Dimanche, longue course de 28-30 miles (45-48 km). Dès le lundi, 6 miles (10 km) à chaque midi. Lundi soir, 6 autres miles. Mardi, 6 miles à midi, et le soir séance sur piste. Mercredi, 2 légères séances sur route. Puis, le jeudi soir, une autre séance sur piste après les habituels 6 miles de midi. Le vendredi soir, soit une séance de montée, soit un travail sur piste. Enfin, le samedi je prends part à une compétition, ou bien je fais un autre entraînement d'endurance. Je tiens essentiellement à cette longue course, et j'articule les autres séances autour d'elle.

La perspective d'un tel entraînement durant les deux ans qui vous séparent de Montréal ne vous effraie-t-elle pas ?

Dimanche 22 septembre à 9 h

Organisée par le club de Pierre Liardet
(Union Sault Apt Luberon Ventoux) :

1re Ascension du Mont Ventoux (26 km)

Départ à Sault (750 m)
Arrivée au sommet (1912 m)

Inscription (20 FF) jusqu'au 10 septembre
auprès de Pierre Liardet
F-84390 Sault
ou J.-M. Marini, 8, rue Jules-Ferry
F-84000 Apt

En matière de course à pied, je vis beaucoup au jour le jour, de sorte que je n'ai pas encore pris le temps de voir aussi loin. J'ai toujours aimé l'entraînement, cela n'a jamais été pour moi une corvée. Dès l'âge de 21 ans, depuis que j'ai réussi à maintenir quelques fois une moyenne hebdomadaire de 140 km, je suis bien habitué à un grand kilométrage. Je me suis ainsi constitué peu à peu un « volume » kilométrique de base. Alors, l'idée d'en faire encore plus ne m'effraie pas du tout : tout simplement, j'aime la course pour elle-même.

Lorsqu'en 1971 j'ai couru un 5000 m en 14' 05" je faisais cette sorte de dur entraînement sur route : je croyais fermement en Lydiard et sa méthode d'entraînement pour la piste. A l'époque, cela n'a pas réellement joué pour moi, et c'est maintenant seulement que je commence à récolter les fruits de ce dur entraînement. C'était sans doute la préparation idéale pour le marathon.

N'allez pas croire que je cours chaque semaine de l'année 140 miles ; en général, je tiens une moyenne de 90 miles (145 km), et occasionnellement je monte à 140 miles. Et puis, quand j'ai essayé de me maintenir à ce plafond semaine après semaine, j'ai constaté que cela m'était impossible : mon organisme n'avait pas le temps de récupérer.

Sur piste, avez-vous des projets pour cette année ?

Oui, j'aimerais bien améliorer tous mes temps sur piste. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle je fais chaque semaine trois séances sur piste. Du 1500 au 10 000 m, théoriquement tout ce que je pourrai trouver fera l'affaire. J'avais 19 ans lorsque j'ai couru le 1500 en 3' 51", j'aimerais bien améliorer ce temps maintenant (à vrai dire, il faudra que je coure le 1500 en moins de 3' 50" si je veux réussir quelque chose de bien sur 10 000 m.

L'essentiel, c'est que je m'améliore. C'est ça l'athlétisme, n'est-ce pas ? Sentir qu'on s'améliore, quel que soit son niveau.

Compte tenu de tout ce que vous avez sûrement vécu en passant d'un coup de Thompson, coureur du Luton AC, à Thompson, champion du Commonwealth, durant combien de temps vous pensez-vous capable de vous maintenir au niveau où vous vous trouvez maintenant ?

Je ne le sais pas, au juste. Ce qui est déterminant c'est le genre de travail que je trouverai. Actuellement, j'ai le temps de m'entraîner autant que j'en ai envie. Bien que, comme vous pouvez l'imaginer, mes études en aient inévitablement souffert depuis octobre dernier. Si les exigences de ma future profession sont incompatibles avec l'entraînement et la compétition, alors je laisserai tomber. En sport professionnel, on peut mener une longue et fructueuse carrière; mais comme amateur, on doit forcément tout d'abord travailler pour accéder à un niveau de vie décent. Les amateurs qui ont réussi sont ceux qui ont su concilier leur profession et leur entraînement, tout en donnant la priorité à l'athlétisme.

Sans nouveaux succès, continueriez-vous quand même à pratiquer la course à pied ?

Oh oui ! Vous oubliez que ça fait dix ans que je cours : depuis l'âge de 14 ans au niveau du club, et sans grand succès pour me stimuler. Comme je l'ai déjà dit, je courais simplement pour le plaisir de courir. Et puis, on ne peut pas vivre seulement pour la compétition : elle ne dure qu'un éclair par rapport au temps nécessaire pour la préparer ! C'est donc également le plaisir de m'entraîner qui me fait continuer. C'est un étrange plaisir, on ne s'en lasse pas. Cette satisfaction que l'on ressent lorsqu'on est sorti pour une longue balade sous la pluie et dans le vent, alors que de prime abord on aurait préféré rester chez soi... Quand je suis seul dehors, que je suis en forme, et que courir devient facile, alors je me sens tout à coup comme un oiseau qui vole le long des routes par une belle journée ensoleillée. Il fait alors sacrément bon vivre, se sentir bien dans sa peau, et savourer cette sensation...

Si jamais je commençais à me soucier sans cesse de ma forme, au point de ne plus même

apprécier l'entraînement, je crois bien qu'alors j'abandonnerais la course à pied !

A quoi pensez-vous pendant l'entraînement et la compétition ?

En compétition, c'est tout à fait différent de l'entraînement. Shorter dit qu'un marathon bien couru, ça se réduit à trois quarts d'heure passés à penser au temps. Et c'est ce que j'ai moi-même constaté, tout particulièrement à Christchurch. Tout le temps, je me propulsais en avant, de sorte qu'il ne me restait guère de temps pour penser à autre chose, sinon à ma forme du moment. Je n'ai pas du tout eu la sensation d'une longue durée. Deux heures et neuf minutes, cela peut sembler en soi un long moment. En fait, dans les compétitions actuelles cela passe assez rapidement. Des idées bizarres surgissent dans votre tête. Par exemple : quelle est la première chose que je ferai une fois franchie la ligne d'arrivée ? Ou encore : je me demande bien si ma famille et mes amis regardent la TV en ce moment... est-ce qu'ils voient comme je tourne bien aujourd'hui ?

A Harlow, c'était différent. J'ai passé les 10 premiers miles à me promener (aux 20 km : 1 h 02' 36". NT.). Dans le groupe de tête, je discutais avec Tony Simmons, je me sentais bien, et j'appréciais tout simplement cette sensation. Les trois premiers miles furent rapides. Mais après que le rythme eut un peu baissé, j'ai constaté que je pouvais tenir facilement la cadence. Le temps m'est devenu alors un peu long : je me demandais combien de temps je pourrais rester avec le groupe de tête. Quand aux 15 miles je remarquai que tous ceux qui m'entouraient respiraient un peu péniblement, alors que moi je me trouvais encore ridiculement frais, je me suis senti tout à coup impatient de leur fausser compagnie. Dès lors, le temps passa plus vite, parce que je n'avais plus qu'une seule idée : prendre la tête du groupe, accélérer, et savoir si je réussirais à me débarrasser des autres. Je me retenais à grand-peine, et je crois bien que j'aurais filé tout de suite si un camarade de club ne m'avait crié : « Accroche-toi encore un peu ! ». Aux 18 miles (1 h 34' 45" aux 30 km. NT.), la tentation était pourtant devenue trop forte. Je me suis dit : OK, allons-y maintenant, et adienne que pourra !

Et cela s'avéra le tournant de la course : Hill et Kirkham m'ont accompagné un bout de chemin avant d'être distancés l'un après l'autre. Et c'est cette accélération qui décida des trois premières places.

A l'entraînement par contre, cela peut être mentalement difficile. Je me souviens de la longue séance de la semaine dernière : c'était quelque chose d'assommant. Je me sentais lourd et fatigué, ça ne tournait pas aussi bien que je l'aurais voulu, le temps passait lentement. Je ne cessais pas de penser au travail que j'aurais dû être en train de faire à la maison, j'essayais de faire passer le temps à tout prix.

Dimanche 20 octobre
TOUR DU LANDERON

Matin : cross de 10 km

Vainqueur en 1972 : Dössegger

Vainqueur en 1973 : Hürst

Après-midi : Toutes catégories (1-5 km)

Médaille à chacun — 12 challenges

Renseignements : P.-A. Cattin, Marval 3
2000 Neuchâtel (Suisse)

Dimanche 8 septembre à 9 h.

7e COURSE DU LEVRON (10 km)

Epreuve ouverte à tous et à toutes

Nombreux prix — Médaille à chacun

Inscriptions : Gérard Joris

1931 Levron (Valais)

Tél. (027) 2 31 51 ou 3 23 67

(026) 8 83 45

Les sportifs le savent:

BIO-STRATH®

pour performances réelles.



Fortifiant à base de
levure plasmolysée
et de plantes sauvages.

Achetez plutôt vos fourrures
chez l'un des vôtres, chez un coureur de fond
(prix spécial pour les lecteurs de SPIRIDON)

41, Rue Boissy d'Anglas
PARIS-8^e

265 95-19 et 56-75

PIERRE CARDON

FOURRURES

MODÈLES · CRÉATIONS

Combien de grands marathons vous proposez-vous de courir chaque année ?

Deux courses importantes me paraissent suffisantes ; en 1974, le marathon des Jeux du Commonwealth et celui des championnats d'Europe. Je pourrai certainement digérer en plus quelques courses de moindre importance ; mais deux marathons réellement importants chaque année, c'est déjà un assez gros morceau à avaler. Demander à un gars d'arriver à son maximum deux fois par année, cela sous-entend pas mal de préparation minutieuse et de dur travail. Mentalement et physiquement. Cette année, je ne tiens pas à participer au championnat national en plus du championnat d'Europe : ce serait trop en dix mois, depuis mon tout premier marathon. (De fait, Thompson a été qualifié d'office pour le marathon de Rome, décision qui n'a pas eu l'heur de plaire à ses adversaires, obligés de participer au marathon qualificatif. N.T.).

Après ce que vous ont appris les deux premières courses, rapides, quel conseil pourriez-vous donner à un novice, à celui qui s'élance pour la première fois sur le marathon ?

Entraîne-toi ! Beaucoup d'entraînement. Tout en te préparant physiquement, cela te mettra en confiance. De longues séances à intervalles réguliers te donneront la cadence décontractée qui convient.

Etes-vous favorable au régime spécial qui permet d'emmagasiner un maximum de glucides ?

Oui. De toute façon, ça vaut certainement la peine de l'essayer. Pour moi, tout a bien marché ; je sais pourtant que ce régime ne convient pas à chacun. Et certains y sont opposés car il a des inconvénients. Je sais par exemple que Faircloth est contre, car pendant la période sans glucides, lorsque vous avez épuisé vos réserves de glycogène pour que votre corps en emmagasine davantage ensuite, vous êtes un peu affaibli, et votre organisme résiste moins bien aux microbes. Par exemple, vous êtes alors plus facilement sujet à un mauvais rhume. Et puis, ce régime vous fait vous présenter au départ du marathon avec un poids supérieur à votre poids normal. Vous allez ensuite courir les 10 premiers miles moins vite qu'après un régime normal. Mais ce régime a donc aussi l'avantage de vous empêcher de démarrer trop vite... et de le payer plus tard. Tant à Harlow qu'à Christchurch, dans les 6 derniers miles j'ai senti que j'avais besoin de ce glycogène excédentaire. Et grâce à ce régime, vous récupérez plus rapidement, sans ces longues journées de courbatures qui suivent une course importante.

Dans la vie, qu'est-ce qui vous passionne à part la course à pied ?

Difficile à dire, vraiment. Pas grand-chose. Aller danser, de temps en temps. Et un verre à certaines occasions, bien rares. Avant la course

de Harlow, j'ai appris que mon frère allait se marier ; je suis sorti, et j'ai fêté ça avec 5 pintes de bière. Mais je bois très rarement. Je suis du genre plutôt placide. Il n'y a pas beaucoup de hauts et de bas dans ma vie, et je préfère prendre calmement les choses comme elles viennent. En société, je suis content si je peux me mettre à l'écart, et laisser à d'autres le soin d'attirer l'attention. On ne peut pas dire que c'est moi qui crée l'ambiance. Je me contente plutôt d'écouter.

Pensez-vous que la préparation mentale soit importante pour la compétition ?

Oui, très importante. Pour moi, ça signifie être détendu, et ne pas penser trop fort à la course future. La relaxation est très importante. A Harlow, j'étais détendu, car je ne m'attendais à rien de bouleversant ; c'est assez étrange, mais je l'étais aussi aux Jeux du Commonwealth. Avec une sorte de confiance tranquille. J'étais heureux pour beaucoup d'autres raisons qui n'ont rien de commun avec la course. Tout me paraissait agréable, j'étais très détendu, dans un état d'esprit idéal.

J'ai suivi la course d'Harlow dans le bus de la presse, et je me souviens d'un certain affolement lorsque vous vous êtes échappé : vous étiez le seul coureur de ce groupe de tête que nous ne connaissions pas !

Oui, j'étais assez impressionné d'avoir tous les journalistes autour de moi après la course ; je n'avais jamais connu cela auparavant. C'était aussi très excitant d'apparaître ainsi sur la scène. Je suppose que c'est bien la première et la dernière fois que j'ai surpris les journalistes. N'est-ce pas ?

(Propos recueillis par Dave Cocksedge pour « Athletics Weekly » et adaptés en français par M. Jossen et N. Tamini).

Le 7 septembre à Nice

Nocturne sur piste (tartan)

1 h pour féminines

2 h pour seniors (hommes)

G. Teuma, 60, rue Saint-Barthélémy

F-06100 Nice

Tribune

R. Mall, Eichendorffstrasse 9, D-7710 Donaueschingen

(...) Sur la suggestion de milieux belges de la course à pied, nous avons invité cette année à notre marathon 5 féminines belges spécialistes de cross-country, dont 3 qui se sont bien classées au Cross des Nations de Monza. Ces filles seraient volontiers venues. Nous avons adressé notre invitation par la voie officielle, c'est-à-dire par la Ligue belge, dont le secrétaire général nous a simplement répondu que le marathon est interdit aux femmes de Belgique. — 10 juillet.

Monsieur Mall est le secrétaire du Comité d'organisation du fameux marathon de la Forêt-Noire, qui aura lieu le 13 octobre prochain (en une boucle).

C. Liégeois, 9 A Warmifontaine, B-6620 Neufchâteau

(...) Nous allons essayer de nous rendre encore 2-3 fois en Flandres cet été, car c'est là qu'un coureur peut s'endurcir... sans compter que les prix sont fameux ! (...) Nous autres Wallons, avec notre mentalité à la française, nous n'arrivons pas à la cheville des Flamands en sport ! Il fallait voir l'autre jour ces supporters de Karel Lismont, avec leurs casquettes marquées « Karel »... Il y a chez eux une volonté d'aider le sportif, et non pas — comme en Wallonie — ce ronchonnement à chaque fois que l'on aide quelqu'un. Et fameux ce village de Borgloon, où est né Karel : moins de 5000 habitants, mais il y a les frères Lismont et les frères Schoofs.

Là-bas, on sent que la population s'emballe encore pour la course, et supporte vraiment ses gars. Inutile d'aller plus loin pour trouver la raison de la force des coureurs de fond flamands...

Et Karel : pour un gars vice-champion olympique et champion d'Europe, on ne saurait être plus simple. C'est lui qui remettait les prix aux gars. Je l'assure que ses succès ne lui sont pas montés à la tête : il sait garder les pieds sur terre malgré son paquet de supporters (ils iront à Rome en septembre). Tiens, j'ai vu le Karel aller trouver les gars pour leur remettre SPIRIDON... et leur dire « allez, moi je suis abonné ! » (...) A Rome, il faudra compter plus que jamais sur lui. — fin mai.

D'un lecteur de France :

C'est un « fou » de la course à pied qui vous écrit. Un « fou » bien modeste (1 h 10' à Morat-Fribourg), mais qui pour rien au monde ne voudrait manquer son footing. En juillet 1972, des analyses montrèrent que j'étais atteint de sarcoïdose pulmonaire (ou maladie de Besnier-Boeck-Schaumann). Je dus interrompre mon entraînement et me soigner à la cortisone. Un an après, toujours sous traitement léger à la cortisone, je reprenais l'entraînement. Au début, je ne faisais que 5 km, pour arriver à des distances de 15-20 km en décembre 1973. A cette époque, mon traitement est terminé, et l'on me dit guéri.

Je poursuis mon entraînement, augmentant le nombre des kilomètres, mon objectif étant de courir Morat-Fribourg et de faire le marathon de Neuf-Brisach. Je cours une épreuve de 25 km et un demi-marathon au printemps. A la mi-juin, je suis frappé d'une bronchite qui traîne en longueur. Je passe une radio ; on me dit : chute de la maladie de B.B.S. Aucune explication possible, cette maladie est encore un mystère paraît-il. Le docteur ne comprend pas.

Me voilà de nouveau condamné à l'arrêt, ingurgitant force cortisone, et suivant un régime pour ne pas « gonfler » (...) Parmi vos relations sportives, connaissez-vous un médecin pneumologue qui puisse me dire s'il n'y a pas autre chose que la cortisone comme médicament, et surtout si j'ai le droit de faire mon footing. C'est un amoureux de la course à pied qui vous écrit, un « amoureux » qui est un peu perdu, un peu « paumé », et qui attend de vous quelques bons conseils. C'est dur de s'entendre dire que l'on a quelque chose aux poumons (une

infiltration micro-nodulaire) alors que l'on ne se sent pas malade, et que l'on sait que la plupart des gars dits bien portants seraient incapables de vous suivre plus d'un km en forêt. — 1er juillet.

Sensible à la demande de notre correspondant, nous avons aussitôt expliqué son cas à quatre médecins sportifs. Deux d'entre eux nous ont immédiatement répondu. Voici la réponse d'un médecin d'un célèbre institut de recherches :

« L'origine de cette maladie, qui frappe surtout les adultes entre 20 et 50 ans, est encore inconnue, quoique l'on parle de plus en plus d'une étiologie virale de cette affection. Par contre, sa symptomatologie est mieux connue, et elle se caractérise par sa grande diversité.

En gros, on peut dire que le pronostic de la sarcoïdose est assez favorable dans l'ensemble, bien qu'il faille tenir compte de certaines localisations plus graves.

En ce qui concerne la thérapie, la cortisone et ses dérivés restent les médicaments de choix. On trouve cependant la description de certains cas évoluant favorablement avec des médicaments antimétaboliques, d'autres étant sensibles aux cytotostatiques.

Il m'est difficile de répondre à votre dernière question, concernant la faculté d'entraînement d'un patient atteint d'une telle affection. Elle dépend en effet de façon essentielle de la forme et de la localisation des lésions, et je ne puis m'exprimer sans connaître plus exactement les données cliniques, le laboratoire et l'état général de votre lecteur. Je suis cependant persuadé que le médecin traitant de votre correspondant pourra parfaitement répondre à cette dernière question ». — 10 juillet.

Et voici la réponse de notre ami le docteur Ernst van Aaken :

« Je suis d'avis qu'une personne souffrant de la maladie de Besnier-Boeck-Schaumann peut continuer à s'entraîner. Il y a 6 ans, le Prof. X., de l'université de Cologne, fut atteint de cette maladie. On lui fit garder le lit, sans trop savoir que faire pour le guérir. Ayant lu alors l'un de mes articles, le patient commença à s'entraîner — contre l'avis des médecins traitants — et il guérit. Aujourd'hui, il réussit à courir le marathon en moins de 3 heures.

Comme médicament je recommanderais la « Tübinger Bombe » (voir sa composition dans mon livre « Programmier für 100 Lebensjahre », page 254, début du 4e paragraphe, diffusé par Pohl-Verlag, à Celle, RFA). — 11 juillet.

P. Weiss, 2, rue de l'Ecole, F-68260 Bitschwiller

A propos de l'éditorial du no 14 de SPIRIDON :

(...) Votre lecteur français qui se plaint des méthodes de qualification pour le championnat de France de marathon aborde plusieurs problèmes, liés certes, mais tellement différents :

— qualifications 1973 : ce n'est pas la faute de la FFA si certains dirigeants de club (M. Prétot, de Sochaux, pour Woelfflin, par exemple) oublient d'inscrire leurs athlètes !

— qualifications 1974 : l'idée n'est-elle pas séduisante de qualifier des athlètes pour le National de marathon d'après des compétitions sur route ? Bien sûr que si, et un grand pas a été franchi cette année, ceci d'après des avis pratiquement unanimes. Quant au problème de la date, vos informations sont inexactes. La décision de retenir les 25 premiers de six courses sur route a été prise par la CTSO fédérale dans sa réunion du 26 février, décision diffusée immédiatement aux Ligues et à tous les

comités départementaux (95 en France !), qui sont les échelons intermédiaires indispensables entre les athlètes et les clubs d'une part, et la FFA d'autre part. Ainsi, dès le 11 mars, la CTSO de la ligue d'Alsace en informait-elle officiellement tous les clubs et 120 dirigeants qui sont abonnés à la diffusion hebdomadaire des PV (voir PV no 5 de la CTSO). Mieux, dès les championnats de France en salle des 16 et 17 février (à Vittel) la liste de ces épreuves était déjà connue de manière officieuse, et Macagnan (de Metz) en fut averti par M. Balu, président de la CTSO fédérale : information qu'un Jean Ritzenthaler possédait dès le lendemain, soit avant la fin février !

— problèmes annexes : il est exact aussi, malheureusement, que le livret annuel n'a paru que très tard, et que le bulletin bi-mensuel de la FFA a cessé de paraître depuis un an (à cause de très gros problèmes avec la maison de publicité et avec l'imprimeur, donc pour des motifs indépendants de la bonne volonté de la FFA) ; c'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles les comités départementaux reçoivent régulièrement les rapports des décisions prises à Paris.

— quant à l'allusion aux courses sur route, je ne sais pas où est la « victoire » : le projet de règlement de ces épreuves était déjà en possession des ligues régionales dès l'automne, et il est encore inexact d'affirmer qu'elles ont été autorisées toute l'année, puisque la période permise s'étend uniquement du dimanche de l'International de cross-country au 31 octobre. (...) — 8 juillet.

Mario Machado, av. de Uruguai 39 - 5e Esq., Lisboa 4, Portugal

(...) C'est formidable l'esprit d'entraide et de communion qui règne au niveau des coureurs de fond, et le grand exemple c'est ce voyage à Boston.

Très bien le numéro 13. Surtout l'article « Les enfants jouent au marathon... ». Ma petite sœur, qui a 11 ans, a lu le titre (elle a un an d'étude de français) et... elle m'a obligé à traduire tout l'article ! Surtout à cause de la position de la femme au Portugal. En tout cas, l'article de SPIRIDON l'a fait réfléchir.

La position de la femme au Portugal...

La position de l'homme au Portugal...

Le 25 avril, ce fut la grande révolution.

Que faire quand vers les 6 h. 45 j'entends la radio dire : « Pendant la nuit, il y a eu un coup d'Etat. Tout le monde doit rester calme chez soi ».

Calme ?

Chez moi ?

Non, je suis sorti aussitôt pour aller à l'école. Il était nécessaire de vivre ces moments avec mes camarades. Vers les 18 heures, j'étais (non : tout le monde était) en plein milieu des événements.

Quelle joie, tout le monde était heureux, la grande fête du peuple commençait.

Ensuite, les 26, 27, 28, ce fut la chasse aux éléments de la PIDE/DGS (police secrète), et la libération des prisonniers politiques. Pour moi surtout, c'était dramatique la grande sortie des prisonniers politiques de Caxias (l'horrible prison de Salazar et Caetano) : mon grand-père y a passé 19 ans !!! mon oncle 6 ans, un autre oncle 1 an, etc. etc.

La grande joie du peuple portugais... c'est incompréhensible pour les étrangers.

Pour un rien », n'importe qui pouvait aller passer 6 mois ou plus à Caxias !

Les éléments de la PIDE/DGS étaient partout : au café, au cinéma... et même à l'entraînement, bien sûr. Pour vivre, pour survivre dans un pays comme ça, il faut de l'« intelligence ».

Lire des livres, écouter des disques, ou simplement parler... sans que la PIDE le sache. Un grand poète portugais a dit : « La grande aventure, c'est de rester ».

Par exemple, les « pauvres » numéros de SPIRIDON étaient toujours ouverts, par les éléments de la PIDE. Même tes lettres.

Ah il faut être Portugais pour comprendre le 25 avril ! Maintenant...

Maintenant, il y a du travail.

Mais j'ai peur — pas de la PIDE, qui est dissoute — j'ai peur du peuple.

Un peuple qui pendant 50 ans a vécu d'une façon très particulière, ce peuple ne peut rapidement comprendre ce qu'est la démocratie.

Des votations libres ?

La liberté, c'est la responsabilité.

En tout cas, il est impossible que la situation revienne jamais comme avant le 25 avril. Impossible.

Le Portugal est « en flammes ». Tout le monde — étudiants, ouvriers, etc. — désire faire tout rapidement. C'est pour cela que je crois qu'il faudra du temps.

La politique...

P.S. Tu peux écrire tout ce que tu veux : la PIDE a disparu. — 10 mai.

J'ai hésité quelque peu à publier cet émouvant témoignage de notre correspondant au Portugal, un étudiant de 24 ans, coureur de fond. Hésitation coupable, car le coureur n'est-il pas aussi et surtout un homme ! Et le témoignage de Machado n'éclaire-t-il pas la vie singulière de ces hommes pour lesquels la course à pied demeure l'une des rares expressions de la liberté. N. T.

N. Loye, 9, rue du Moulin, B-1428 Lillois

(...) Je ne voudrais pas censurer un article comme « Au-delà de cette joie primitive » (no 14 de SPIRIDON). Je pense, comme tu le dis, qu'il faut pouvoir tout dire dans SPIRIDON, et je ne veux surtout pas ajouter aux nombreuses lettres que tu vas recevoir à cette occasion de la part d'« anticléricaux désuets » (dont je suis). Mais sur un plan plus général, il y a dans SPIRIDON un esprit prêcheur, tout à fait protestant et pas très marrant. Car enfin, pour moi et pour beaucoup, l'entraînement, la course, etc., c'est la joie, et ça ne se voit pas trop dans SPIRIDON. (...) Il faudrait un peu de vent de folie là-dedans ! (...) — 2 juillet.

Non, c'est la seule lettre que nous ayons reçue au sujet de l'article de Gilles van den Branden. Mais certains (Reffray, Seigneuric) nous ont dit « ne pas savoir ce que cet article venait faire dans la revue », tandis que d'autres (Jeannotat, Voefray, Theytaz) nous ont fait part de leur joie à la lecture de cet article. C'est d'ailleurs à Philippe Theytaz que nous avons demandé de répondre directement à Norbert Loye. Voici un extrait de cette réponse :

« Il faut pouvoir tout dire dans SPIRIDON ». Quoi donc de plus naturel qu'un coureur à pied relatant dans sa revue (notre revue) une longue expérience l'ayant amené au-delà de cette joie « primitive » ? « Seuls percevront l'essentiel de ce message ceux qui connaissent ou ont connu la joie de courir librement et qui, à travers elle, ont découvert celui qui est Source de Vie ». Cela ne te concerne peut-être pas ; si tel est le cas, de quel droit empêcher tes copains de tirer profit d'une expérience d'un des leurs ? Qui a pu au moins une fois être profondément sensible à cette joie de courir ? Tu dis ne pas la trouver dans SPIRIDON. Pour ma part, je prétends que mes progrès en course sont dus non seulement à ma forme physique, mais à mon excellent moral. Celui-ci étant alimenté périodiquement dans SPIRIDON. Comme les êtres diffèrent ! SPIRIDON, c'est l'énergie (au sens large du terme), c'est l'exubérance. En un mot, c'est la vie, que je découvre un peu plus de feuillet en feuillet. (...) D'accord pour une nourriture saine de mon corps, d'accord pour une technique plus poussée, d'accord pour un entraînement adapté à mon niveau physique, mais hurrah ! pour cette chaleur humaine qui émane de SPIRIDON. (...) — 9 juillet.

L. Savina, 24, place de la République, F-29122 Pont-Croix

(...) Certains disent que SPIRIDON n'est pas assez technique... pourtant dans le no 14 un article sur l'entraînement du marathon pour un coureur moyen satisfait le plus exigeant des techniciens ; des articles sur la diététique permettent de se faire une idée de la voie à suivre dans ce domaine. Enfin, toujours est-il que les « râteaux » existeront toujours, et que l'essentiel est de foncer de l'avant ».

(...) Je suis étudiant en kinésithérapie, et à ma connaissance le seul remède contre la tendinite est le port de bandes Elastoplast en dessus et en dessous de la douleur tendineuse. Il existe un produit (« Dolal », en liniment, Laboratoire Biocodex) très efficace pour atténuer ce genre de blessures. Je suis également partisan de continuer l'entraînement en cas de tendinite, mais sans trop forcer, sans trop solliciter les tendons déjà affaiblis. (...) — 15 juillet.

Le Fitogène

Lorsqu'au retour d'un entraînement ou au terme d'une compétition vous ressentez une « terrible » soif, et que vous ôtez votre maillot trempé de sueur, point n'est besoin d'être grand clerc pour savoir qu'à brève échéance il vous faudra remplacer ce liquide et les différentes matières qu'il contient. La sueur de notre corps (le saviez-vous ?) est sécrétée par quelque 2 millions de glandes sudoripares ; on en dénombre par exemple 750/cm² au pli du coude, mais seulement 155-250/cm² sur la poitrine.

Qu'est-ce que la sueur ?

On a réussi à calculer que la sueur d'un homme de 65 kg qui accomplit un travail léger par une température de 29° C, atteint 2-3 l en l'espace de 24 heures. Mais durant quelque temps on peut en sécréter jusqu'à 2-4 l par heure et 8-15 l par jour. La sueur est composée d'eau (990-995 g/l), de matières inorganiques telles que des phosphates (env. 15 mg/l), de l'iode, du potassium, du sodium, du calcium, du magnésium, du fer (1,15 mg/l pour l'homme ; 1,61 mg/l pour la femme), du cuivre, du zinc (1,15 mg/l), etc.

On sait maintenant qu'une série de substances comme le sodium, le calcium, le magnésium et les phosphates sont pour l'exercice des capacités physiques aussi importantes que, par exemple, les vitamines. Pour le coureur à pied, l'inconvénient réside dans le fait qu'une nourriture variée et abondante ne lui permet pas de couvrir ses besoins de phosphates de sodium aussi aisément qu'il le fait pour le magnésium, le potassium ou le calcium.

Tôt ou tard, le coureur à pied s'interrogera : quelle est la boisson idéale, celle grâce à laquelle je récupérerai au mieux et rapidement ? Car il est bien évident qu'on ne saurait se contenter d'eau ou de thé.

Récupération plus rapide

Tôt ou tard, le rédacteur d'une revue de course à pied est amené à conseiller tel aliment, telle boisson plutôt que telle autre. Et vu la multiplicité des produits offerts, le choix n'est pas aisé. Nous penchions peu à peu pour le FITOGÈNE, un produit recommandé par le docteur van Aaken et diffusé par la firme EB. Nous passions progressivement à une ferme conviction personnelle, lorsque notre attention fut attirée par un article du Professeur Jokl, publié par l'excellente revue allemande « Leistungssport »* (dirigée notamment par Arnd Krüger, le coureur de demi-fond), lequel mentionnait en toutes lettres le FITOGÈNE. Le Professeur Ernst Jokl dirige le laboratoire de physiologie du travail de l'université de Lexington (Kentucky).

Or, ce savant a récemment examiné l'importance de deux phénomènes :

- les effets sur l'endurance de petites doses de phosphate de sodium ;
- l'absorption de phosphates et la diminution des douleurs musculaires (par ex. courbatures) qui surviennent fréquemment après un effort intensif.

Passons sur les détails de cette étude scientifique rigoureuse pour nous arrêter à la conclusion du Professeur Jokl : « Les différentes expériences que nous avons réalisées, écrit-il, permettent de conclure qu'une dose quotidienne de 1 g de phosphate de sodium favorise un accroissement des facultés d'endurance d'un sportif convenablement entraîné. Et — ceci concerne tout particulièrement les athlètes sujets aux courbatures et aux douleurs musculaires — l'absorption de cette dose réduit la phase de récupération. »

Mode d'emploi du FITOGÈNE :

1-2 h avant tout effort physique important (entraînement ou compétition), absorber 3-4 tablettes, de préférence avec un peu de liquide chaud. En fait, cette dose varie forcément selon les besoins individuels.

* « Leistungssport » N° 3/1974, Otto-Fleck-Schneise, D-6 Frankfurt/Main 71

Le Professeur Jokl précise d'autre part que les effets secondaires de l'absorption de phosphate de sodium sont nuls.

Pour obtenir du FITOGÈNE (maintenant seulement en boîtes de 100 tablettes ; bientôt également en boîtes économiques de 500 et de 1000 tablettes), 4 adresses (voir en page 10). Prix : 11 FS, 17 FF, 150 FB. N. T.

Sachez...

...qu'une fillette tout simplement prénommée Eve a vu le jour à Costarella (Corse). Particularité : c'est la seconde fille de nos amis Martine et Michel Jossen, cultivateurs et traducteurs (voir l'interview d'Ian Thompson). Et que, dans le même ordre d'idées, notre ami Yves Mortier a quitté le célibat pour épouser Daniëlle de Wandelaer, sans pour autant — nous l'espérons — répudier la cause des coureurs à pied.

...que le cuisinier-marathonien Philippe Hirtzlin se réjouit d'ores et déjà de vous accueillir (dès octobre) à l'hôtel qu'il va ouvrir dans la campagne, à deux pas du village jurassien de Beurnevésin (Suisse), à l'enseigne « Au marathonien du Sundgau ». Presque tout est prévu : restaurant gastronomique, circuits pédestres, parcours VITA en pleine forêt, et bien d'autres choses encore. « J'espère, nous écrit-il, que ce sera pour ainsi dire le premier hôtel SPIRIDON, et le rendez-vous de tous les coureurs à pied qui sillonnent l'Europe ». On avait les relais des routiers, vive le relais des coureurs sur route !

...qu'à Fribourg — mais à Péroilles 26 et non 30 — l'ouverture d'un magasin est maintenant imminente. Exclue la vente de la maison : des chaussures EB et des T-shirts SPIRIDON. Enseigne : « A l'Echope ».

...que SPIRIDON encaisse avec de plus en plus de peine les différentes augmentations de prix (coût du papier, prix d'impression, taxes PTT, etc.) dont il est victime. On s'achemine inexorablement vers une prochaine majoration des tarifs d'abonnement. Réabonnez-vous dès aujourd'hui, pour profiter du tarif actuel.

...que sur nos nouvelles affiches, un oiseau tient dorénavant compagnie au bonhomme SPIRIDON. Non, cet oiseau n'est pas le fruit du hasard ou le produit d'un accident. C'est le « road runner », l'oiseau-qui-court-plus-vite-qu'il-ne-voile, et qui vit en fait surtout au Texas. Compagnon du coureur dans la vie comme à l'affiche, le « road runner » est tout naturellement devenu le symbole (encore officieux) de l'International Road Runner's Club. On aura aussi remarqué que le bonhomme évolue au centre d'un losange, qui symbolise les quatre points cardinaux, et donc le fameux « ouvert à tous et à toutes » cher à SPIRIDON.

...que sous l'égide de SPIRIDON, une coupe d'Europe des courses de côte est en gestation. Naissance : sans doute en 1975. On parle même déjà d'une coupe d'Europe des courses sur route, voire de marathon. Toujours est-il qu'en vue de coordonner toutes les épreuves intéressantes en un calendrier international cohérent, nous prions tous les organisateurs de cross, de courses sur route ou de courses de fond sur piste, de bien vouloir nous proposer au plus tôt une ou plusieurs dates pour telle épreuve qu'ils ont décidé de mettre sur pied en 1975.

...que tous les nouveaux abonnés ne savent pas forcément que le coureur grec Louis (Spiridon de son prénom) remporta la course de Marathon à Athènes au terme des premiers Jeux olympiques des temps modernes. Prononcé par des milliers et des milliers de bouches un après-midi d'avril 1896, ce prénom allait devenir le symbole de l'allégresse de tout un peuple. La dernière médaille d'or attribuée en 1896, celle remise à Spiridon Louis, fut en effet la première obtenue par un Grec. Louis mourut en 1940... vraisemblablement sans jamais avoir disputé d'autre course que le « premier marathon des Jeux olympiques ».

Calendrier

(en caractères gras : épreuves annoncées à la rédaction)

- 18.8 F : **Mende, 7 km** (Moulin, Café de la Paix, 48000 Mende)
- 18.8 B : **Arville, 20 km 300** (Liégeois, 9 A, rue de Warmifontaine, 6620 Neufchâteau)
- 18.8 CH : Mosnang, Geländelauf
- 24.8 B : Contrai, semi-marathon
- 24.8 CH : **La Heutte, 11 km** (case 194, 2500 Biel)
- 25.8 I : **Miglianico (Chieti), 18 km**
- 31.8 RFA : **Herxheim, marathon** (Arnold, Kettelerstr. 1, 6742 Herxheim)
- 31.8 CH : **Reconvilier, 10 km cross** (Hockey-club, 2732 Reconvilier)
- 1.9 I : **Asiago (Vicenza), 30 km**
- 1.9 CH : **Lavey, course de côte** (déniv. 500 et 1200 m) : Marcel Berthoud, 1892 Lavey-Village
- 1.9 F : **Condom, marathon** (Dussaut, P.N. 38, av. de l'Armagnac, 32100 Condom)
- 1.9 F : Vouziers, 15 km
- 1.9 CH : **Vissoie, 16 km 400** (Société sportive, 3961 Vissoie, tél. 027-6 82 65)
- 7.9 F : **Nice, 1+2 h piste** (v. annonce p. 31)
- 8.9 I : **Montagnana (Padova), 50 km** passo libero
- 8.9 F : **Ay-Champagne, semi-marathon** (Vinot, 11 Cdt Pothier, 51200 Epernay)
- 8.9 F : Mézières, course sur route
- 8.9 CH : **Levron, 10 km** (v. annonce p. 30)
- 8.9 F : **Metz, grand prix pédestre**
- 14.9 I : **Milano-Proserpio, 42 km** (VAL, viale Fulvio Testi 7, 20159 Milano)
- 15.9 F : **Landerneau, marathon** (Herrou, rue Lavoisier, 29220 Landerneau)
- 15.9 B : **Rutten, semi-marathon** (Chez Karel Lis-mont I)
- 15.9 I :

Organisateurs de France, de Belgique, de Suisse ou d'ailleurs

Ensemble, nous pouvons contribuer au succès de votre course et à celui de SPIRIDON. Comment ? Si vous désirez que votre course ne passe vraiment pas inaperçue des quelque 20 000 lecteurs de SPIRIDON : souscrivez une petite annonce (80 FF, 650 FB, 50 FS pour 1/8, de page, et 140 FF, 1200 FB, 90 FS pour 1/4 de page) ou une grande annonce (250 FF, 2000 FB, 175 FS pour 1/2 page ou 450 FF, 3700 FB, 330 FS pour une page).

Mettez donc toutes les chances de votre côté sans risquer de déséquilibrer votre budget !

Adressez votre texte à SPIRIDON, CH-1922 Salvan

- 15.9 DK : **Trofeo Terza Punta, 18 km en côte**
- 21.9 F : **Millau, 100 km** (Guittard - Cottereau, Ecole EF, 12400 St-Affrique)
- 22.9 B : Arendonk, semi-marathon
- 22.9 I : **Valdagno (Vicenza) 25 km** (Ass. Pro Valdagno, P. Mercato 3, 36078 Valdagno)
- 22.9 I : **Giro del Sebino, 66 km**, solo marcia
- 22.9 F : Mity-Mory, 21 km (Jolivet, 3, rue d'Estienne d'Orves, 77290 Mity-Mory)
- 22.9 F : **Ascension du Mont-Ventoux, 26 km** (v. annonce p. 28)
- 22.9 RFA : **Waldniel, marathon féminin inter-nations** (12 h) : Tamini, SPIRIDON, 1922 Salvan
- 22.9 CH : Tour de Lausanne
- 26-29.9 I : **Unipodo, 4 x 42 km** (COMIF, via S. Francesco d'Assisi 6, 10100 Torino)

- ... **137** coureurs à Porrentruy (1ère « édition »)...
- ... **215** coureurs à Brugge (1ère « édition ») ...
- ... **236** coureurs à Neuf-Brisach (3e « édition ») ...
- ... **311** coureurs à Sierre-Montana (4e « édition ») ...
- ... **380** coureurs à La Ferté ...
- ... plus de **500** coureurs à Mende (2e « édition »)...
- ... **900** coureurs à Alençon-Médavy (1ère « édit. ») ...
- ... plus de **1000** coureurs à Sierre-Zinal (1ère édition) ...
- ... plus de **2000** coureurs à Metz (2e « édition ») ...

**UN TOUT PETIT POINT COMMUN :
au moins une annonce dans SPIRIDON**

- 28.9 F : **Argenteuil, 13 km** (Dupret, 11, rue Maurice Rechsteiner, 95000 Argenteuil)
- 28.9 F : **Charenton-St. Maurice, 21 km** (Villeneuve, 32, av. L. Nordmann, 94360 Brys-Marne)
- 28.9 CH : Biel, 45 km (Postfach 3, 2572 Sutz)
- 29.9 F : **Jebsheim, 10 km 300** (Ritzenthaler, 3, route du Vin, 68240 Kaysersberg)
- 29.9 CH : **Le Brassus, 16 km 400** (Meylan, rue des Collèges 16, 1348 Le Brassus)
- 29.9 CAN : Montréal, Parc Lafontaine (12 milles)
- 29.9 GB : London-Brighton, 52,5 miles
- 5.10 B : Lauve, semi-marathon
- 5-6.10 I : **Giro del Lago di Garda, 150 km**
- 6.10 B : Liedkerke, semi-marathon
- 6.10 F : Sedan-Charleville, 24 km
- 6.10 F : **Morlaix-St. Pol-de-Léon, 22 km 700** (v. annonce p. 7)
- 6.10 CH : Morat-Fribourg, 16 km 400 (CAF, c.p. 189, 1701 Fribourg)
- 13.10 RFA : **Donaueschingen, marathon** (en 1 boucle) : aussi pour féminines 1 2 x 5 catégories d'âge. S'inscrire jusqu'au 22.9 : Mall, Eichendorffstr. 9, D-7710 Donaueschingen
- 13.10 CH : **Sierre-Montana, 14 km en côte** (v. annonce p. 12)
- 13.10 F : **Toulouse, marathon national** FSGT
- 13.10 CH : Brienz, 35 km
- 20.10 F : Route de l'Argonne, relais
- 20.10 F : **Le Havre, marathon** (v. annonce p. 12)
- 20.10 CH : Fribourg, marathon
- 20.10 CH : **Le Landeron, 10 km cross** (v. annonce p. 30)
- 20.10 CH : **St. Imier - Mt Soleil, 4 km 500 en côte**
- 27.10 CH : **Onex, 9 km** (COAG, case 117, 1213 Onex)
- 27.10 CH : **Courtelay, 9 km 500 cross**, 18 catégories, P.A. Schwab, 2608 Courtelay, tél. 039-44 11 85)
- 27.10 F : **Ascension du Mont-Revard** (Cacciatori, 10, rue Albert 1er, 73100 Aix-les-Bains)
- 27.10 F : **NEUF-BRISACH, marathon SPIRIDON** (Ritzenthaler, 3, route du Vin, 68240 Kaysersberg)
- 2.11 CH : **Troistorrents, cross** (v. annonce p. 7)
- 11.11 F : **Neuf-Brisach, cross** (Ritzenthaler)

Que valez-vous vraiment sur la distance du marathon ?

Nul mieux que le marathon de Neuf-Brisach* ne saura vous le dire...

...LE DIMANCHE 27 OCTOBRE DÈS 11 H. AU 4e MARATHON SPIRIDON

(42 arrivants en 1971, mais 236 en 1973 !)

Et dans cette ambiance caractéristique que vous aimez...

Renseignements et engagements : Jean Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kaysersberg (France).

* parcours plat aller-retour

SPIRIDON, revue internationale de course à pied,
1922 Salvan (Suisse)

Rédacteur responsable :

Noël Tamini, 1922 Salvan (Suisse)

Collaborateurs pour la Suisse :

Alain et Antoinette Zuber, cité Vieusseux C3, 1203 Genève
(tél. 022 - 45 49 94)

Yves Jeannotat, 2532 Macolin, Suisse

J.-Daniel Dulex, Myrtenweg 4, 9403 Goldach

Collaborateur pour la Belgique :

Christian Liégeois, 9A Warmifontaine, 6620-Neufchâteau.

Collaborateurs pour la France :

Jean Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kay-
sersberg.

Michel Bourquin, 13 bis, av. de Chanzy, 93340 Le Raincy
(abonnements + Nos spécimens)

Yves et Denise Selgneuric, 24, av. du Bois, 77230 Moussy-
le Neuf (maillots SPIRIDON et chaussures EB)

J.-Claude et Lily Reiffay, Les Charmilles bât. C, 61 Tra-
verse Signoret, 13013 Marseille (sud de la France)

François de Barbeyrac, 47, allée d'Iéna, 11000 Carcas-
sonne (entraide SPIRIDON)

Collaborateur pour le Canada :

Joël Dada, 8045 rue Champagneur, apt 1, Montréal H3N
2k4 (tél. 514-2799556)

Collaborateur pour l'Italie :

Giors Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze

Collaborateur pour l'Allemagne fédérale :

Manfred Steffny, Feuerbachstr. 43, D-5657 Haan

Collaborateur pour la Grande-Bretagne :

François Caviglioli, 56 the Knares, Basildon SS165TF

Correspondant pour les Etats-Unis :

Dr Norbert Sander, 21 Centre Str., City Island,
Bronx, N.Y. 10464

Statistiques :

Antonin Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg

Classements et calendrier : **N. Tamini**

Graphisme :

Karel Matejovsky, av. de la Croisette 4, 1205 Genève
(tél. 022 - 41 55 40 ou 20 54 14)

Correspondants :

En Allemagne, en Tchécoslovaquie, en Grande-Bretagne,
au Japon, aux Etats-Unis, au Danemark, en Finlande,
au Portugal, en Angola, au Kenya, en Italie, aux Pays-
Bas, en Afrique du Sud, en Espagne, en Algérie, au
Nigeria, au Sénégal, en Hongrie, en Bulgarie, en
Colombie, en Bolivie, en URSS, en Roumanie, en
Pologne, en Suède, en Yougoslavie et au Brésil.

Impression, expédition :

Etablissements Cherix et Filanosa SA, avenue Viollier 3,
1260 Nyon.

Changement d'adresse : Mme Dovat, Le Reposoir 3,
1260 Nyon.

Sommaire du numéro 15

Page

Porteur d'or et porteur d'eau (Jeannotat)	1
Le temps des vacances (Tamini)	2
Une chose toute naturelle (Hartmann)	6
Quatre millions de coureurs (Machado)	9
Elle a battu un record et détruit une légende (Blavier)	11
Venez faire Sierre-Montana ! (Liégeois)	12
Et Joss s'en alla traire ses vaches (Brasher)	13
Classements	14
Quatre courses printanières (photos)	17
L'automobile de Nivelles et les voyages SPI- RIDON	25
Qui c'est celui-là ? (Interview d'Ian Thompson)	26
Tribune	32
Le FITOGÈNE	34
Sachez	34
Calendrier	35

Tirage : 4000 exemplaires

A l'abonné

Les chiffres ci-après se rapportent strictement aux
abonnés « en règle », déduction faite de ceux qui,
après un rappel, puis un avis d'interruption, n'ont
pas renouvelé leur abonnement.

	10.4.	12.6.	3.8
France	725	881	846
Suisse	694	761	762
Bénélux	141	173	182
Italie	32	41	40
Canada	41	41	42
Allemagne fédérale	17	18	16
Autres pays	50	58	57
TOTAL	1700	1973	1945

6 numéros par an : en février, avril, juin, août, octobre et décembre.

Prix de l'abonnement annuel* : **SUISSE** : 30 francs (CCP 19 - 72 01, Tamini-SPIRIDON, Salvan). **BEL-
GIQUE** : 340 francs (CCP 000 - 0015378 - 52 Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau). **FRANCE** : 42 francs (CCP 1542-19 P. Ritzenthaler Strasbourg). **CSSR** : 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1
Maje c. 7, C. Budejovice). **ITALIE** : 5500 L. (Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze). **AUTRES PAYS D'EUROPE** :
32 fr. suisses. **CANADA** : 10 dollars (Joël Dada, 80 45 rue Champagneur, apt 1, Montréal 303 ; tél.
514-2799556). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 12 dollars. (Envoi par avion seulement).

Pour tout virement bancaire : compte 765'780-3 Banque cantonale du Valais, Sion.

* On peut s'abonner plus avantageusement pour 2 ans (54 fr.s., 600 fr.b., 79 fr.fr., 19 dollars can.),
mais surtout pour 5 ans : 125 fr.s., 1450 fr.b., 175 fr.fr., 44 dollars can.) Attention ! Réduction de 20 %
pour étudiants et juniors

La reproduction de tout ou partie des articles n'est autorisée qu'avec l'accord de la rédaction.

Illustrations des pages de couverture

Page 1 : Dans ses œuvres, celui qu'on a appelé
le «toughest runner in the world» : Joss Naylor,
LE «fell runners». Voir page 13. (Photo Tommy Orr).

Page 2 : Guidé par Peter Middel, le marathonien
aveugle Werner Rathert. Voir page 6. (Photo
Rhein-Ruhr).

Page 3 : Ian Thompson, ci-contre, entre Marathon
et Athènes. Voir l'interview des pages 26 à 31.
(Photo Ap. Armao).

Page 4 : C'est la pratique du demi-fond qui a
réuni pour le meilleur et pour le pire les Alle-
mands Ellen Tittel et Paul-Heinz Wellmann, qui
courront en septembre à Rome aux championnats
d'Europe. (Photo Horstmüller).

