

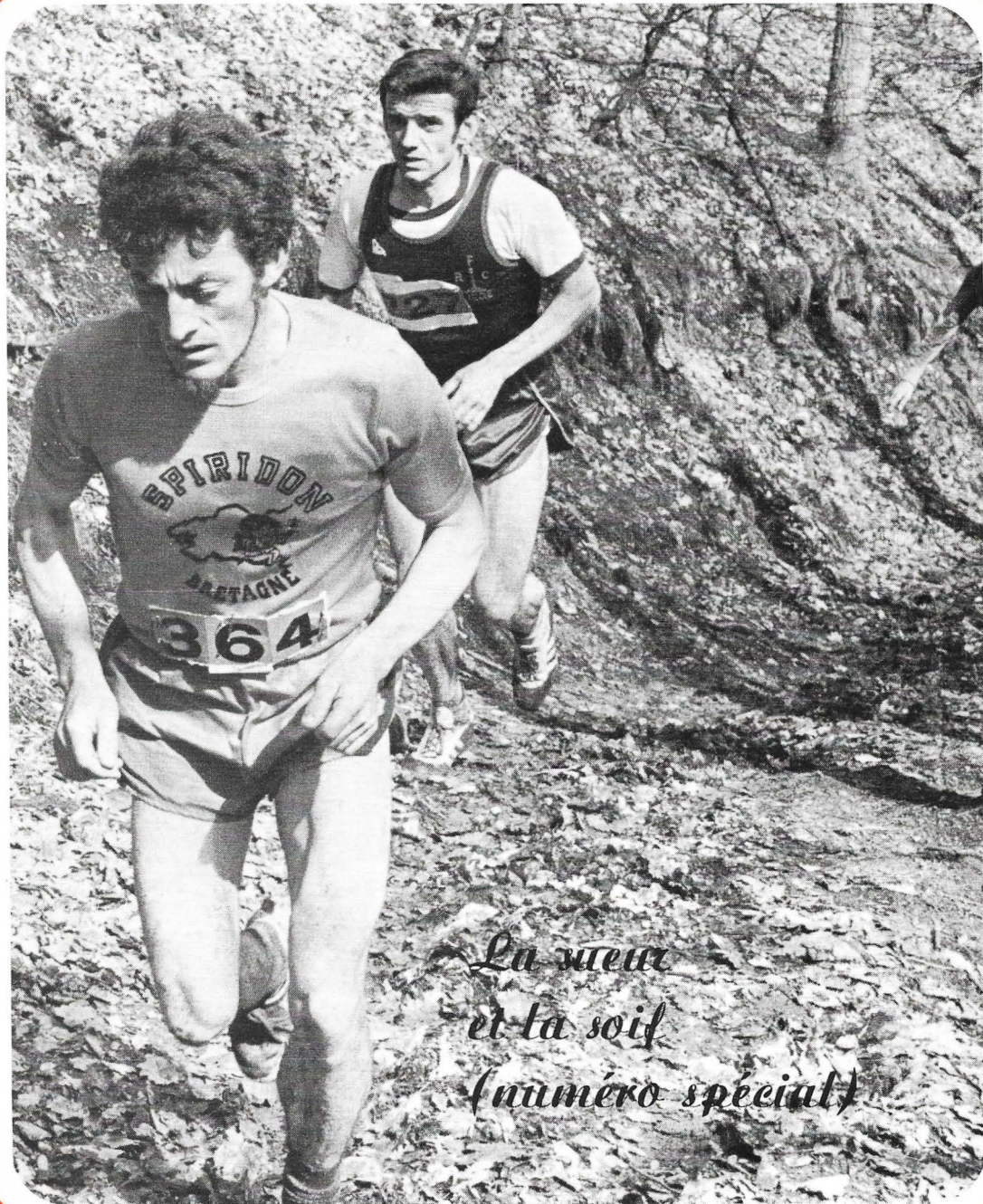
# SPIRIDON

revue internationale de course à pied



juin-juillet 1977 **32**

6e année



*La sueur  
et la soif  
(numéro spécial)*

# CHAUMONT - CHASSERAL

## CHAUMONT - LA DAME

La course qui vous permettra de découvrir les beautés du

# PAYS DE NEUCHÂTEL

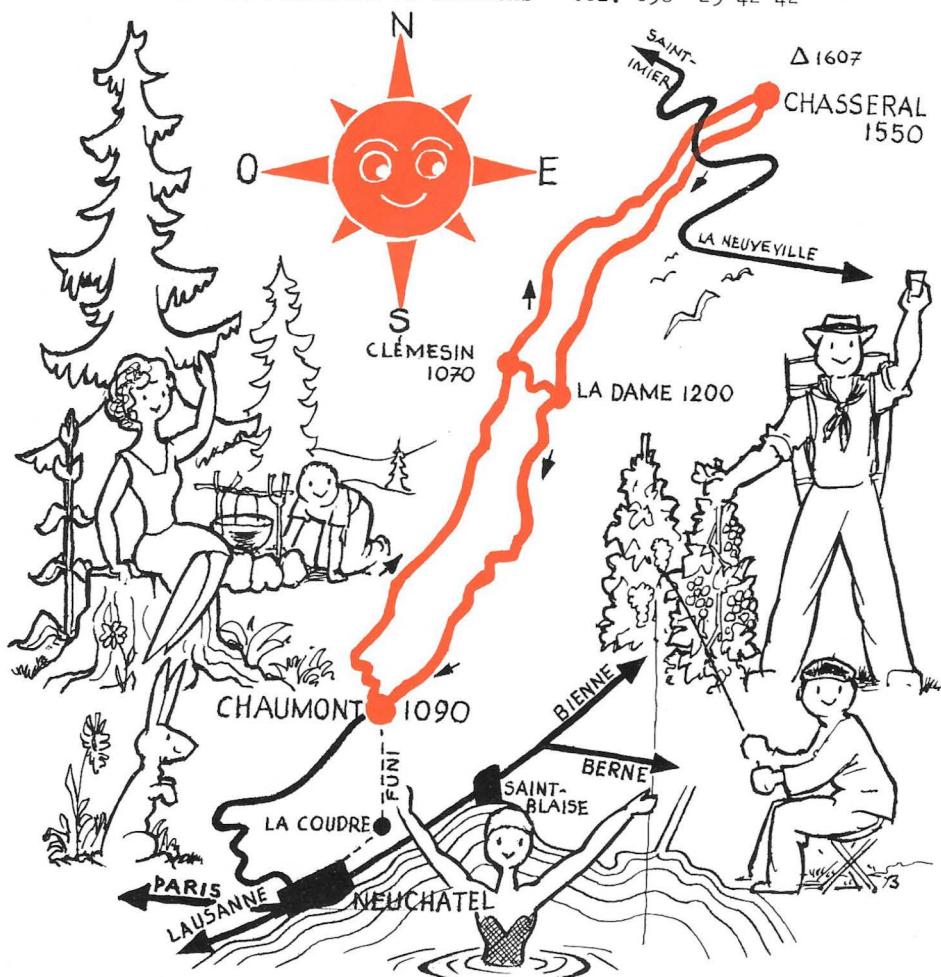
### RENSEIGNEMENTS TOURISTIQUES :

Office neuchâtelois du tourisme (canton)

tél. 038 25 17 89

Office du tourisme de Neuchâtel et environs

tél. 038 25 42 42



## DIMANCHE 24 JUILLET 1977

EPREUVE COMPTANT POUR LA "CIME"

La course idéale pour affiner votre forme - 3 semaines avant Sierre-Zinal.

DEPARTS : CIME 08.30 h. - Touristes et populaires 08.45 h.

DISTANCES : CIME 30 km - dénivellation 1150 m. - tracés à travers sentiers de forêt, prairies, gorge sauvage et pâturages. (Touristes 18 km - déniv. 600 m.)

INSCRIPTIONS : en versant frs 12.- seniors/élites, vét. I-II, touristes - frs 7.- juniors, féminines, au CCP 20-9255 Ski-Club Fond & Tourisme CH-2067 CHAUMONT, en précisant lisiblement : nom, adresse, date naissance, catégorie, distance (délai 14 juillet 1977).

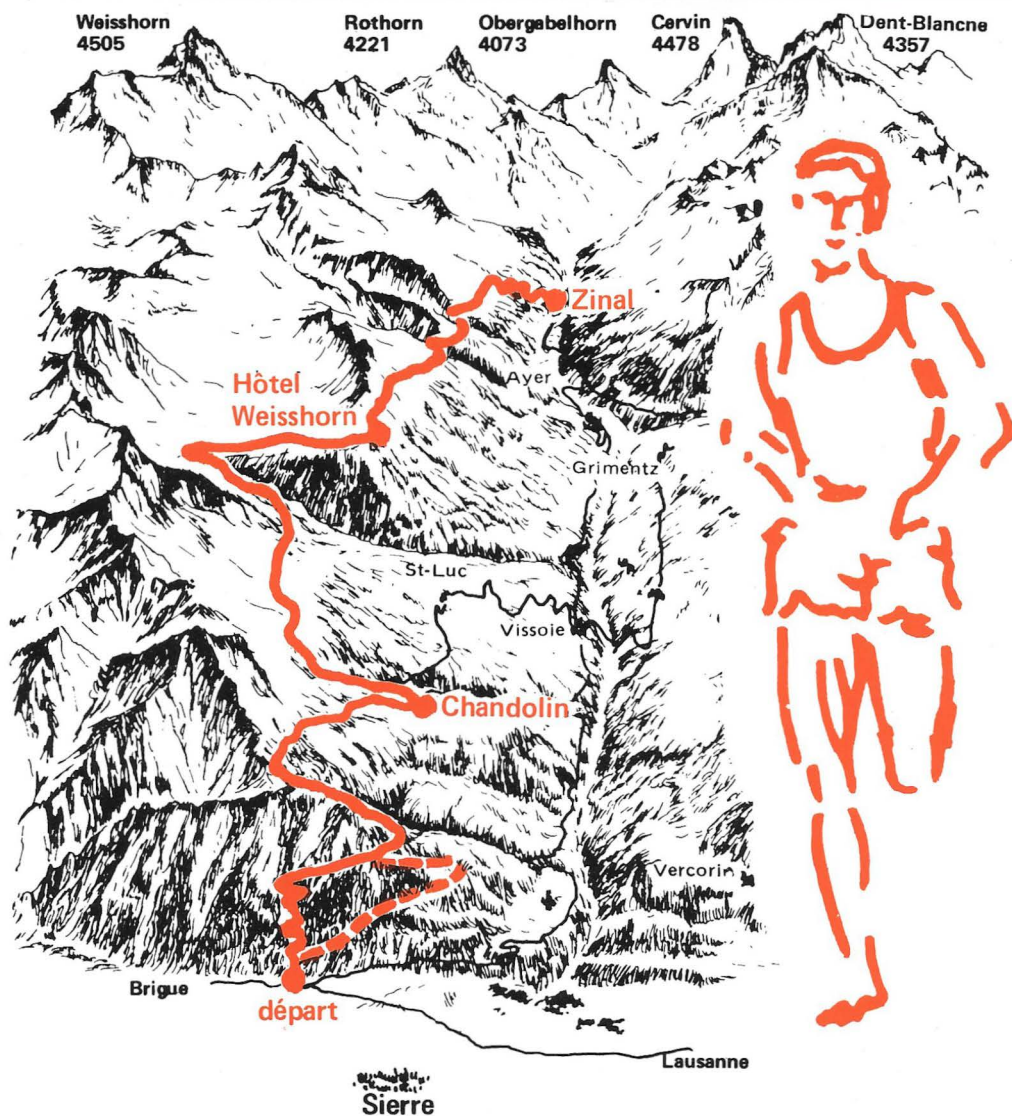
RENSEIGNEMENTS : F. Patton, CH-2063 Fenin, tél. 038 36 13 37

G. Schertenleib, CH-2067 Chaumont, tél. 038 33 24 60

# Sierra-Zinal

LA COURSE DES CINQ 4000

4e édition



**DIMANCHE 14 AOUT 1977**

DEPARTS

Touristes 4 h. 30  
Coureurs 8 h. 00

Distance 28 km  
Dénivellation 1900m



Le vétéran Jean Miraben au terme  
d'une épreuve de 100 km

---

# Les pèlerins de la nuit

---

Toutes les épreuves sportives ouvertes à tous et à toutes ont quelque chose d'émouvant et appellent à la réflexion. Ce phénomène atteint son paroxysme lorsqu'il s'agit d'une course de 100 km disputée en bonne partie de nuit, comme c'est le cas à Bienne par exemple. Bien au-delà de la compétition, c'est un véritable pèlerinage auquel prennent part les concurrents.

C'est sûr : lorsque 4000 hommes, femmes et enfants se rassemblent de leur plein gré, un soir d'été, pour entreprendre ensemble, mais seuls pourtant avec eux-mêmes, un long périple de 100 km, le sport ne peut être seul mis en cause. Avoués ou non, d'autres prétextes leur servent de motivation. Qu'il n'en soit pas question pour les plus forts, parce que la course, pour eux, est essentiellement liée au chronomètre, au record, à la recherche de l'absolu dans le temps : c'est possible. Mais lorsqu'il s'agit de Durand, de Meier ou de Dupont, lorsqu'il s'agit de ces 3500 et quelques autres qui n'ont aucune chance de voir leur « performance » mise en comparaison, aucune chance de voir les progrès qu'ils ont accomplis d'une année à l'autre pris en considération, aucune chance de voir leur nom paraître dans le journal : allons donc !

Alors, si le sport n'est vraiment qu'un faux prétexte, que recherchent-ils ? De quoi ont-ils donc besoin ?

De cela justement dont la société est privée, garottée qu'elle est par un système contraignant, opprimant, avilissant souvent ; de cela justement qui se nomme liberté, dignité, conscience...

Sur le parcours accidenté, ils vont d'emblée rencontrer la souffrance, ils le savent ou l'imaginent, mais cela ne les retient pas. Instinctivement, ils sentent qu'elle va leur apporter quelque chose d'important. Important et capital, en effet : la souffrance va leur permettre de redécouvrir leur corps et d'en faire l'inventaire. Le plomb dans les jambes, les tenailles aux entrailles, le sable dans la gorge contraignent le regard à se tourner vers l'intérieur et, en face de la réalité cruelle, des phrases incohérentes bientôt se font entendre, entrecoupant un souffle court, haletant et rauque : ô mon âme, pourquoi t'ai-je négligée à ce point ? Je devais te laisser mon corps en tabernacle et je ne t'ai donné qu'un vil habitat bientôt tombé en ruines, usé avant l'âge, rouillé, croulant de toutes parts.

Et tout en récitant ces lamentations, maintes et maintes fois répétées, ils progressent en serpentant dans l'obscurité, une petite lumière à la main en signe d'espoir ; les pèlerins de la nuit dessinent dans le noir un long ruban d'étoiles, petits points lumineux, mouvant, insaisissable...

En les voyant de loin, on se prend à vouloir les imiter, mais en cherchant sa propre lumière, l'on constate souvent avec effroi qu'elle est éteinte. On les envie ! Mais est-il trop tard ? Est-ce un constat d'échec ? L'étincelle est-elle à jamais perdue ? Chacun doit répondre à ces questions séparément et pour lui-même, en fonction de sa foi ou de sa résignation. Quelques-uns diront oui ! Les autres se défendront : « Impossible ! Je suis bien trop vieux ; j'aurais l'air ridicule ; ce n'est pas sérieux ! Où trouverais-je le temps ?... » Savez-vous ce que leur répondrait le docteur Paul Martin ? « Pauvres gens qui n'avez pas le temps de courir, quand l'heure sera venue, vous devrez bien prendre le temps de mourir ! »

Yves Jeannotat

**Dimanche 18 septembre 1977**

(à 9 h. 45 heure suisse, 10 h. 45 heure française)

### **3e Course Pédestre Franco-Suisse**

#### **GENÈVE - LE SALÈVE**

(CIME - Cat. A)

18,5 km (sur route) - dénivellation 890 m  
Catégories : Juniors, féminines, seniors, vétérans I et II.

Médaille-souvenir, prix et distinctions.

Assurance-accidents à la charge des participants.

#### **NOUVEAU CETTE ANNÉE :**

Classement par équipes de trois coureurs.

Délai d'inscription : 3 septembre 1977.

Taxe d'inscription :

Coureurs français : FF 20.— ; coureurs suisses : Fr.s. 15.— ; coureurs italiens : Lit. 3500.—

Renseignements et inscriptions :

**France :** Mairie d'Archamps, 74160 Saint-Julien-en-Genevois (Haute-Savoie)

**Suisse :** Course Genève - Le Salève, Case 143, 1211 Genève 2.

Cette course fait partie du

**1er TROPHÉE DU MONT-BLANC**  
dans le cadre du jumelage avec  
les deux épreuves CIME :

**Verrès - Col Zuccore (Vallée d'Aoste)**  
du 10 juillet 1977

**Aix-les-Bains - Mont Revard**  
du 16 octobre 1977

Le trophée sera attribué définitivement. Nombreux prix et distinctions aux classés du combiné.

#### **Clubs organisateurs :**

Ski-Club du Salève, Archamps (Haute-Savoie), SFG Carouge (affiliée F.S.A.), Genève, Thonon Athletic-Club, Thonon (Haute-Savoie).

## *Sachez...*

... que le présent numéro s'est enrichi de 4 pages, atteignant le total de 64 pages très souvent « bien tassées ». Il faut en remercier tout d'abord les différents organisateurs qui savent l'impact de SPIRIDON (« 308 participants en 1977 contre 100 en 1976 ! » s'écrie M. Declercq, de Steenwerck, France, après avoir passé une annonce dans SPIRIDON). Ce numéro estival est plus particulièrement tourné vers les problèmes de la **soif, de la sueur, du sel, du soleil, etc.** Ce qui nous a obligé à différer d'un numéro la suite de la série d'articles que Jeannotat consacre à l'entraînement. De même, les rubriques « Grappillons » et « Avis du praticien pratiquant » reviendront dès le numéro 33. Notons que le docteur Jacques Turblin, marathonnier de Toulouse, va prendre de temps à autre le relais du docteur Sander, de plus en plus accaparé par ses multiples tâches (et qui a pourtant réussi encore 2 h 27' au marathon de Boston). Le docteur Turblin, qui met la dernière main à un livre sur la médecine sportive, nous a remis plusieurs articles que les lecteurs de SPIRIDON ne tarderont pas à apprécier.

... que tout Bourguignon désirant participer à la création d'un *Spiridon-Club de Bourgogne* peut entrer en contact à cet effet avec G. Taupin, Meluzien, 89200 Avallon.

... que le *Spiridon-Club Ile-de-France* naît le 18 juin, à l'issue du semi-marathon de Moussy-le-Neuf. Tous renseignements à ce sujet auprès d'Yves Seigneuric.

... que nos amis Lemoine et Roy nous prient d'annoncer aux intéressés qu'un *Spiridon-Club de Lorraine* est en voie de création. Se renseigner auprès de Serge Lemoine, 1, rue Gratte Paille, 88800 Vittelet, tél. (29) 08 27 75.

... qu'à l'initiative du « Lausanne Sports Athlétisme » des « **Soirées Rivella** » débiteront le 22 juin à Lausanne au stade Pierre de Coubertin, sur le modèle des « Soirées Perrier », organisées à Paris puis en province à l'initiative de Michel Jazy et de Jean-Marie Wagnon. Pour tous renseignements : Lausanne-Sports, section athlétisme, case postale 2793, 1000 Lausanne. Des « Soirées Rivella »... ou l'occasion *pour chacun*, en soirée, sur piste synthétique et dans une ambiance decontratée, d'améliorer ses records personnels sur les distances allant du 600 au 10 000 m.

... que les coureurs Alain Beauverd, Christian Meystre, Jacques et Eric Pahud, du Club Sportif de Biolay-Magnoux (Suisse) ont choisi eux aussi le **soleil de Nazaré** puisqu'ils participeront au voyage de huit jours mis sur pied par SPIRIDON à l'occasion du semi-marathon organisé le 20 novembre prochain par des Spiridoniens portugais. Voir à la page 52 d'autres détails à ce sujet.

... que le **V.S.G. Kodokan\* de Recht (Belgique)** est fermement prié de s'acquitter de la somme de FB 2835.—, représentant le prix de deux annonces parues l'an dernier dans SPIRIDON, car deux rappels sont restés lettre morte. De même, **M. Bernard Foulquier, demeurant à Champel-Genève** (deux rappels également) veut-il bien se souvenir qu'il a jusqu'ici omis de payer la casquette achetée à SPIRIDON ? nous l'espérons. Enfin, toujours sur ce plan « basement matériel », **M. Gédéon Dar-Ziu, habitant Genève**, est venu personnellement à Salvan le 7 août dernier pour acheter des chaussures EB, qu'il a jusqu'ici vraisemblablement oublié de payer (deux rappels également restés lettre-morte). Lorsque nous faisons des cadeaux, nous le précisons clairement, pour qu'il n'y ait pas d'équivoque possible. Certains par contre... Par exemple, le 3 mai à 9 h à Zug (Suisse) une personne nous a adressé la somme de Fr. 32.—, sans préciser ni son nom et adresse, ni l'objet du versement. S'agit-il vraiment d'un lecteur soucieux de préserver son anonymat ?

\* P.S. : facture acquittée le 6 juin par la nouvelle équipe à la tête de ce club.

... qu'un incident de parcours a terni le succès (120 classés en 1976, mais près de 300 cette année) du **Grand Prix de la Venise Provençale**, qui a eu lieu le 21 mai à Martigues. M. Pantel déplore vivement ce pépin, dû surtout « au fait qu'une personne de la Croix-Rouge est intervenue à l'intersection en cause et a dirigé les coureurs vers une direction erronée » (la Croix-Rouge de Martigues s'en est excusée). Très affecté par ce qui s'est passé, M. Pantel l'a été davantage par la grossièreté des coureurs qui à l'arrivée ont couvert d'injures les organisateurs. « *Devons-nous continuer nos efforts en faveur de la course et de la marche à pied ?* » demande M. Robert Pantel, 20 Font-Sarade, 13500 Martigues.

Continuez sans sourcilier, car au dire de Jean-Claude Moulin, les grossiers personnages qui se sont singularisés à l'arrivée se bousculèrent ensuite pour être au premier rang et tenter de raffer les plus beaux prix... Ces énergumènes ignoraient-ils que d'autres lieux, avec leurs salles ou leurs stades, conviennent bien mieux aux malappris qui ont un incoercible besoin d'exprimer grossièrement leur état d'âme.

... que le docteur Michel Carcenac, président du Club athlétique de Belvès (Dordogne), coureur de fond « par la grâce de Millau et de Spiridon », organisateur des 100 km du Périquard Noir, diplômé de médecine sportive, spécialisé dans le traitement des *rhumatismes et surtout des affections vertébrales* (lumbagos, sciatiques, dorsalgies, etc., traitement sans aucun médicament, par la médecine manuelle) se met « *gracieusement à la disposition de tous les coureurs pour tous problèmes, y compris la diététique de la compétition* ». Tél. au (53) 29 00 21.

... que le Voyages-Club, case postale 4113, 1002 Lausanne (021/22 27 79) organise un voyage de *sept jours au marathon de New York* (23 octobre). Prix très alléchant de 895 FS, mais nombre de places limité (vol charter). Départ de Genève le 21 octobre et de Zurich le 20 octobre. Ce voyage, mis sur pied en liaison avec SPIRIDON, sera organisé en 1978 en collaboration directe avec notre revue.

... qu'Harold Chadwick est un excellent coureur de montagne (2 h 59'11") à Sierre-Zinal l'an dernier, et classé « fell runner » anglais no 2 en 1976) doublé d'un médecin s'occupant plus particulièrement de jeunes invalides. En Suisse à la fin de juin, il a demandé à participer à Salvan-Emaney (26 juin). Dans une lettre écrite à Paul Miéville — qui soutient quasiment seul le poids de Salvan-Emaney — Harold Chadwick a demandé : « *est-il possible que quelques invalides viennent le dimanche voir la course ? nous avons une ambulance qui peut emporter dix invalides avec leurs chaises spéciales. Ils aimeraient bien pouvoir voir quelque chose de la course, et pas seulement le départ...* ». Paul Miéville a réservé aux protégés du docteur Chadwick une place de choix au lieu-dit « Les Peutes » ; ils pourront sans doute assister à une « terrible explication » entre l'Italien Broggi, les Allemands Gorbunov et Schneider-Strittmatter, et les Suisses Moser, Matter, Siegenthaler, Tramonti, Berlie et Fischer, avec à leur tête le spectaculaire Soler, ... sans oublier l'« outsider » Chadwick.

... que les 15 et 16 juillet prochain se tiendra à Saint-Etienne (France) un Colloque international de physiologie médico-sportive. Thème général : « **Facteurs limitant l'endurance humaine — Les techniques d'amélioration de la performance** ». Le Spiridon-Club de Suisse y sera représenté par le docteur Charles Gobelet ainsi que par Yves Jeannotat et Noël Tamini.

... que si vous désirez courir en Champagne, n'y allez pas à l'aveuglette : consultez auparavant un *calendrier de 19 épreuves champenoises*. Adressez à cet effet une enveloppe timbrée au Spiridonien Bernard Vinot, 10, rue de la Pépinière, 51160 Ay.

... qu'en Suisse on peut obtenir des **bières étrangères** (voir l'article de la page 7) en s'adressant à Bier-Import AG, Bahnhofplatz 2, 8910 Affoltern a/A., tél. 01-99 80 93. Ah la « Pilsen », pâle et crémeuse, la « Dortmund », fine et moelleuse, ou la « Munich », brune et douce, ou encore la Watneys, la Whitbread, l'Amstel, crémeuse mais sèche... Personnellement nous préférons les bières à fermentation haute : la « Pale Ale », blonde et assez corsée, la « Porter », brune, mais surtout le « Stout », brun

très foncé, doux mais corsé, la « Scotch Ale », ambrée et douce, et la fameuse « Guinness », brune, moelleuse et crémeuse.

... qu'il fallait s'y attendre : aux **Etats-Unis puis en Europe les chaussures « New Balance Spiridon » (ex-320) sont l'objet d'un engouement tel... qu'il retentit sur les délais de livraison**. Pour satisfaire les coureurs, la fabrique des « New Balance » continuera de fonctionner durant tout l'été, contrairement à la fabrique E.B., par exemple, qui a fermé ses portes du 31 mai au 19 juin. Nous prions nos clients présents et futurs de s'épargner lettres et coups de téléphone superflus : comme d'habitude, Seignuric, Reffray et Delhasse, qui sont maintenant pourvus de « New Balance », se décarcassent littéralement pour servir les coureurs. De même, en Suisse nous payons d'avance, à la commande, les « New Balance », qui nous parviennent ensuite par avion directement des **Etats-Unis**. Mais nous pouvons encore faire plus pour vous si de votre côté vous ne tardez pas à nous commander les « **New Balance Spiridon** » (à la première commande ne pas oublier de joindre le dessin-empreinte de votre pied nu).

Quant au modèle « *super-compétition* » (ultra-léger, conçu pour la route), lui aussi réalisé en 9 largeurs pour chaque pointure, nous l'attendons d'un jour à l'autre. Les livraisons seront ensuite faites selon l'ordre d'arrivée des commandes.

Le modèle « *cross-country* » (à semelle recouverte d'un réseau serré de petits crampons légèrement évidés) se fait un peu attendre lui aussi. Heureusement que les **EB-Universal (ou Sierre-Zinal) font aussi l'affaire en forêt et en montagne**.

... que du 17 au 28 août auront lieu à Sofia les « Jeux mondiaux universitaires d'été », ou *Universiades 1977*. En ce qui concerne les épreuves d'athlétisme (19-23 août), elles se dérouleront à l'intérieur d'un stade d'une capacité de 20 000 places. La piste sera recouverte de « Zébrane », un produit de revêtement synthétique bulgare. La cérémonie d'ouverture des Universiades 77 comprendra des exercices gymnastiques d'ensemble et quelques-unes de ces fantastiques danses folkloriques bulgares. Quant à la clôture des Jeux, elle sera marquée par un bal réunissant tous les participants.

Dans le numéro d'octobre, SPIRIDON consacrera un reportage spécial sur les Universiades de Sofia.

... que Patrick Aknin, heureux père d'une petite Jennifer (nos sincères félicitations !), et auteur de remarquables articles sur les Indiens Tarahumaras (voir SPIRIDON nos 24 et 31), vient de rentrer d'un nouveau séjour au Mexique, où il était allé filmer un film sur ces Indiens « coureurs-à-pied ». Malheureusement, nous écrit-il, je n'ai pas vu d'autres courses. En l'espace d'un an, il y a eu tout au plus dix courses dans la région, la plupart avec des coureurs différents. Mon film s'achève, il passera bientôt entre les mains du C.N.R.S. pour le montage sur original. Je compte le présenter dès septembre. Je suis sûr qu'il vivra longtemps : c'est un document « hors du temps » et ça ne vieillit pas ces choses-là ». Le film d'Aknin risque fort d'être présenté en première l'automne prochain en Valais. Pour tous renseignements au sujet de ce film : Patrick Aknin, 2, Square Bellevue, 92100 Boulogne (France), tél. 604.41.46.

... que l'Islande compte un lanceur de poids champion d'Europe en salle (cet hiver à San Sebastian). On sait moins sans doute que *certains Islandais se défendent pas mal du tout en course à pied* : l'an dernier, Sigfus Jonsson a couru le 10 000 m en 30'10"0 ; la jeune Lilja Gudmundsdottir a réussi 2'07"3 sur 800 m et 4'20"3 sur 1500 m ; enfin Agust Asgeirsson a réalisé 3'45"5 sur 1500 m et 8'54"0 sur 3000 m steeple. Cinq performances, cinq nouveaux records nationaux.

... que Francis de Barbeyrac (voir dans le no 30 son reportage sur les porteurs de kath du T.F.A.I.) a passé quelques jours en France avant de s'envoler le 26 mai pour les Antipodes afin d'entreprendre la traversée de l'Australie à la course. En témoignage de fidélité à SPIRIDON et aux Spiridoniens, notre ami nous a réservé l'exclusivité des photos de sa « chevauchée fantastique » de Darwin à Adelaide. « **Ensuite**, nous a-t-il précisé, j'irai me reposer 8-10 jours en Nouvelle-Zélande, aux sports d'hiver ». Francis a quitté Darwin le 5 juin et il compte arriver à Adelaide le 25 juillet. « **À Sierre-Zinal !** », c'est ce qu'il nous a écrit le 26 mai. **A Sierre-Zinal... N.T.**

Dimanche 18 septembre 1977

## 5e Trophée du Rocher du Midi

à Château-d'Œx

13 km 500, parcours varié.

Catégories : seniors, vétérans, juniors et féminines

Renseignements et inscriptions :

**G. Duperrex**, Les Libellules,

**1837 Château-d'Œx** (Suisse)

Tél. (029) 4 75 24

**F. Pilet**, Les Bossons, 1837 Château-d'Œx (Suisse), tél. (029) 4 63 04.

Dimanche 4 septembre à 9 heures

## 2e course Ovronnaz - Cabane Rambert (CIME)

8 km 400 (déniv. 1348 m)

record de l'épreuve : 59'59"46 par C. Tramonti, 1976.

4 km (déniv. 893 m) pour les écoliers  
Inscriptions : au CCP 19-2051 : 12 FS et 12 FF pour élite, vétérans et dames ; 8 FS et 8 FF pour juniors ; 6 FS et 6 FF pour écoliers.

Renseignements : **Gaétan Michellod**,  
**1912 Leytron** (Suisse), tél. (027) 86 42 50.

Le 28 août à 9 h. 30

## Trophée des Martinaux (CIME B)

6 km 400 - dénivel. 1210 m

Lavey-Village - Morcles - Les Martinaux.

Ouvert à tous et à toutes.

Renseignements : **Marcel Berthoud**,  
1892 Lavey-Village, (025) 3 73 35  
**Louis Ecuyer**, 1890 Morcles-St-Maurice, (025) 3 60 19

Pensez-y :

dimanche 11 septembre à 10 heures

## 2e course Charmey - Vounetz (CIME B)

« Coup de maître dès la 1re année, classement impeccable » (SPIRIDON)

Renseignements et inscriptions :

**Christian Mauron**, course Charmey-Vounetz, **1637 Charmey** (Suisse).  
Tél. (029) 7 11 17.

## DES ARTICLES DE SAISON DES ARTICLES QU'IL VOUS FAUT !

- *bandeaux* orange en épais tissus frotté
- BIOFIT ou FITOGENE (*contre crampes et courbatures*)
- *casquettes* «Spiridon-Sahara»\*\* blanches, avec protège-nuque rabattable, « bonhomme » floqué en bleu
- chaussures EB UNIVERSAL (tous terrains) et NEW BALANCE SPIRIDON (route)
- *maillots Ron Hill*, spécialement conçus contre le soleil
- pulls rouges\* avec discret «bonhomme Spiridon» blanc
- survêtement imperméable\* (bleu roi ou rouge), confection suisse
- veste imperméable\*, longue ou courte (réglable), bleu roi ou rouge, confection suisse (convient aussi pour excursions)
- cuissettes\* Spiridon, pur coton (vraiment lavables !) avec ou sans slip, poche intérieure, « bonhomme » floqué blanc sur bleu

## DES ARTICLES SPIRIDON CHOISIS PAR DES COUREURS A PIED !

(voir adresses au bas de la p. 35)

\* en Suisse seulement

\*\* la firme ARD Graphique nous les a promises en août 1976, puis en février, en mars et en mai 1977 : nous les attendons...



# La bière est bonne pour les coureurs de fond

« La bière, j'en bois des quantités après chaque entraînement ». J'avais lu ça en 1966 sous la plume de Leonard Edelen. Quand vous venez de têter du marathon, et que vous avancez précautionneusement dans ce qui était alors une jungle difficilement pénétrable, il y a de quoi rester songeur. Surtout si vous savez que cet Edelen, instituteur américain travaillant en Grande-Bretagne, est le premier grand coureur de marathon issu des Etats-Unis. N'avait-il pas terminé 5e des Jeux de 1964, améliorant à cette époque le record du marathon de Kosice, en 2 h 15' 08", après avoir réussi 2 h 14' 28" à Chiswick. « La bière est bonne ! » proclame dix ans plus tard Manfred Steffny, un marathonien qui lui aussi est descendu plusieurs fois au-dessous des 2 h 20'. - N.T.

Avec Lutz Philipp, c'est presque toujours la même chose : il n'a pas franchi la ligne d'arrivée qu'il réclame déjà une bière... Le geste de celui qui fut champion d'Allemagne de marathon en 1971, 1972 et 1973, le seul marathonien de classe mondiale que l'Allemagne fédérale ait jamais eu — puisqu'en 1972 il réussit 2 h 12' 50" à Manchester lors d'une retentissante victoire sur Ron Hill — le geste de Lutz Philipp, la main prête à saisir une chope de bière, ne manque jamais de susciter certaines critiques de la part des « ascètes » de la course de fond. Il en faudrait bien davantage pour émouvoir le jeune professeur ainsi concerné. Car primo, il a l'habitude de boire de la bière pour étancher sa soif. Et secundo, depuis peu il a avec lui les hommes de science. En effet, ainsi que l'attestent maintenant de nombreux nutritionnistes, la bière est bonne pour les coureurs de fond, tout particulièrement après l'épreuve. C'est également la conclusion à laquelle ont abouti le professeur Vahlensieck et le docteur Bastian, à l'issue d'un symposium sur la bière, organisé par la brasserie Hannen à Mönchengladbach. Et du même coup ils ont donné raison à un grand nombre d'adeptes des longues distances qui ont choisi, plus ou moins par instinct, la bière comme boisson numéro 1.

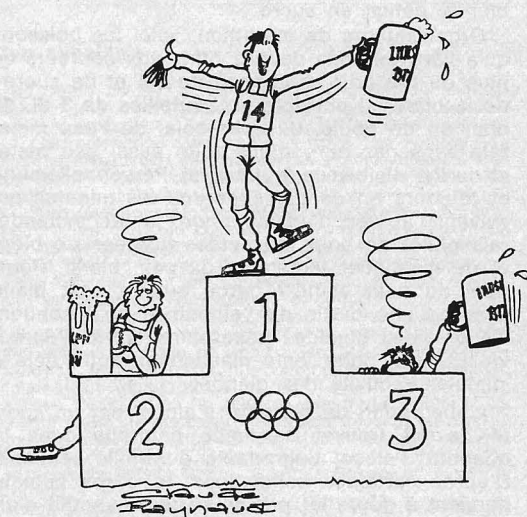
D'ailleurs, voici les arguments ainsi exprimés en faveur de la bière :

On sait qu'au cours d'épreuves d'endurance un coureur entraîné peut perdre par transpiration jusqu'à 5-6 litres de sueur. D'où la nécessité pour le coureur de fond d'absorber au terme de son effort une grande quantité de liquide pour pallier un début de déshydratation. Or, il lui faut autant que possible une boisson biologique puisque son organisme est en quelque sorte en proie à un déséquilibre. Le lait ne saurait entrer en ligne de compte ici, vu l'hyperacidité qui règne

alors dans l'estomac. Quant aux limonades, au thé, au café, et même à la simple eau du robinet, ce ne sont pas du tout des boissons biologiques; sans compter que d'ordinaire on ne saurait sans mal en absorber d'abondantes quantités. C'est en effet surtout juste après un état d'épuisement que des boissons dont la concentration en sucre n'est pas contrôlée peuvent se révéler très désagréables pour l'organisme, et déterminer ces vomissements trop fréquents au terme de certaines courses très éprouvantes.

Il en va différemment de la bière, que dans le langage populaire les Allemands nomment « pain liquide ». Le docteur Hans Peter Bastian a mis en évidence l'effet biologique de cette boisson après une épreuve d'endurance. La bière serait d'ailleurs plus digestible que d'autres boissons par le fait qu'elle contient des vitamines, et tout particulièrement le complexe de la vitamine B2. (Il n'est pas rare de voir des médecins administrer des injections de vitamines B à des marathoniens épuisés. Mais ne vaudrait-il pas mieux absorber cette même vitamine par voie orale et grâce à la bière !).

D'autre part, l'absorption de bière stimule l'activité des glandes lymphatiques. Sans compter qu'elle exerce un effet sédatif (calmant) sur l'activité hormonale du corps humain, particulièrement grande au terme d'une longue compétition éprouvante.



Dessin de Claude Raynaud, tiré du « Nouvel OS à Moelle »

Et puis, la bière contient des glucides — qui ne tranquillisent certes pas les piliers de brasserie affligés d'une préoccupante bedaine — mais qu'au terme de son effort de longue haleine un coureur de fond peut absorber sans crainte et sous une forme facilement digestible.

Ce n'est pas seulement parce qu'elle est faite avec de l'orge germée aromatisée de fleurs de houblon que la bière est si intéressante pour l'amateur de courses de fond. Il y a aussi ces fameuses et draconiennes prescriptions en matière de pureté de l'eau, et qui n'ont pas peu contribué au renom de la bière.

De plus, l'action alcaline de la bière est particulièrement favorable puisqu'elle parvient à équilibrer un estomac cliniquement hyperacidifié. Selon le professeur Vahlensieck, cela s'applique tout particulièrement à la bière dite à haute fermentation.

Rod Dixon, ce coureur néo-zélandais qui surprie les spécialistes en remportant la médaille de bronze du 1500 m des Jeux de Munich, est un véritable buveur de bière. Au point même que cela fait quasiment partie intégrante de son entraînement. Hors de son pays, où la bière a une teneur très élevée en malt, Dixon a l'habitude de commander une limonade pour deux bières ; et il mélange le tout, ce qui donne une boisson très agréable au goût et d'ailleurs très prisée d'un grand nombre de sportifs. On obtient un résultat analogue lorsqu'on additionne la bière d'un peu de sucre de raisin (glucose). Cependant, je suis d'avis que directement après un effort d'endurance il vaut mieux faire attention à toutes les boissons contenant du sucre. Tant il est vrai que le corps a tout d'abord besoin de sel, et ensuite de sucre. Il vaut bien mieux prévenir la perte de sucre en absorbant un peu de glucose le matin de la compétition, plutôt que d'essayer, directement après l'arrivée, de combler le déficit en sucre.

Organisateurs de marathon, voici les boissons qu'à l'arrivée vous devriez offrir aux coureurs en plus du thé noir additionné de sel et de sucre : de la bière, si possible en bouteilles de 3 dl, du bouillon de poule, du coca-cola, de l'eau minérale sans gaz carbonique (dite aussi eau plate) et du thé d'hibiscus (guimauve). Personnellement, et toujours en ce qui concerne les minutes qui suivent l'arrivée d'un marathon, je recommanderais plutôt de boire de petites gorgées de bière et de mastiquer lentement du pain blanc. Pourquoi du pain blanc ? parce que le pain blanc absorbe une partie de l'alcool, et qu'il contient les précieux glucides nécessaires après l'épreuve. Et puis, cette lente mastication suffit déjà à stimuler l'activité des glandes.

L'absorption de bière ou d'alcool par un sportif devrait trouver sa limite naturelle dans la quantité d'alcool dégradable durant le sommeil. D'après certaines estimations, le corps humain parvient à dégrader par heure une quantité d'alcool correspondant à 0,1 °/oo. Si lors d'une activité sportive une certaine quantité d'alcool subsiste dans le sang, nul doute que ce sera défa-

vorable à la performance ; à la longue cela se révélera d'ailleurs absolument nuisible. Le principe consistant à essayer, avant une compétition, de se calmer les nerfs en ingurgitant force bières — principe mis en honneur par Dave Bedford, recordman mondial du 10 000 m, avant des courses importantes — est donc indéfendable.

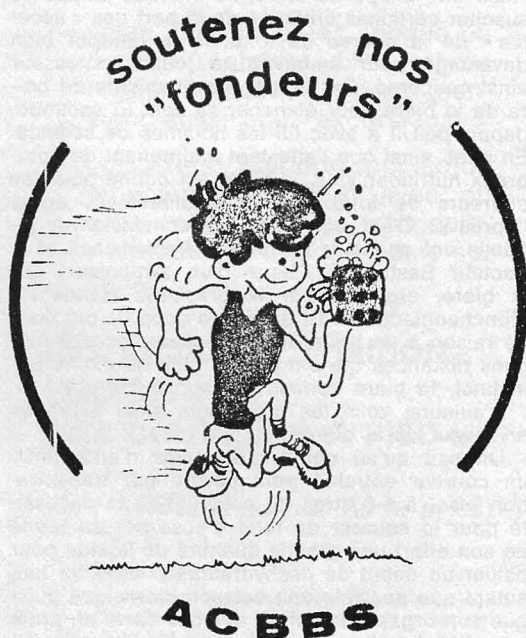
La chose n'est pas encore scientifiquement expliquée, mais il est possible qu'on puisse l'appliquer aussi en dehors du cyclisme : il s'agit de la recette que Rudi Altig utilisait surtout par temps chaud. A la phase finale de l'épreuve, peu avant le sprint, il buvait la plus grosse gorgée possible de bière glacée.

Avantages présumés de cette méthode : sur la fin de l'épreuve, l'alcool ne peut plus avoir qu'un effet stimulant. Avant qu'il puisse se traduire par une certaine fatigue, la ligne d'arrivée sera franchie. Et puis, au contraire des boissons normalement chaudes, la bière glacée favorise une baisse de la température du corps. (De par la forte combustion qui se produit alors dans l'organisme, on sait qu'à la fin d'une épreuve le coureur de fond se trouve dans un état de fièvre latente, la température de son corps oscillant entre 39 et 41 degrés.) Et en agissant comme il le faisait, Altig prévenait un collapsus dû à un soudain accroissement de l'effort, qui nécessite toujours un sprint final. Il réussissait à augmenter ainsi ses capacités de performance.

Doping ? Que non, car le doping est le fait d'un « produit non physiologique destiné à accroître la capacité de performance. »

Or, la bière est une boisson biologique.

Manfred STEFFNY



Motif d'un autocollant du club de... Christian Liégeois

# Spiridon-Club de France

Pour adhérer et réadhérer au S.C. de France : 20F à adresser par chèque bancaire, mandat postal, ou tout moyen à votre convenance, à : Guy JOUVENELLE, 45 ch. de Joncherolles, Bt D1, 93380 Pierrefitte.

Les élections approchent. Comme annoncé dans le numéro précédent de SPIRIDON, j'ai écrit personnellement aux candidats au nouveau Bureau afin de leur demander pourquoi ils désirent y entrer et quels sont leurs buts.

N'ont pas répondu : Léon Bohain, Denis Deshayes et Christian Roussard. Annoncent qu'ils se retirent : Hubert Poulot et Daniel Abada ; quant aux candidats restants : Sylvain Cacciatore : a ses idées mais les garde pour lui.

Pierre Agin : désire participer de plus près au mouvement SPIRIDON.

Jean-Marc Couton : désire aussi créer un Spiridon-Club des Pyrénées.

Serge Lemoine : désire créer un Spiridon-Club de Lorraine, mais aussi travailler à une modification des statuts actuels du Spiridon-Club de France ; Lemoine voudrait en outre que le futur Spiridon-Club de France accorde davantage d'importance à la province.

Maurice Colas : désire favoriser le mouvement SPIRIDON et participer à la création d'une charte des organisateurs.

Georges Salzenstein : est disposé à s'occuper du secteur des voyages (il travaille à Air-France), proposera des modifications des actuels statuts de S.C.F., et voudrait tenir un calendrier des courses en liaison avec la F.F.A.

Régis Roy : désire collaborer à la création d'un S.C. de Lorraine et à une modification des statuts.

Joël Waro : désire participer à la création d'un S.C. Ile-de-France et à une modification des statuts.

Pierre Gonzales : est en train d'élaborer les statuts qui seront proposés à l'assemblée générale de Mende (23 juillet).

Alphonse Limoges, qui a déjà participé à la réunion restreinte d'Alençon (26 mars), est favorable à une modification des statuts.

Concernant l'assemblée générale du 23 juillet à Mende, au cours de laquelle l'actuel bureau démissionnera, nous recommandons à tous les Spiridoniens d'y participer.

Yves Seigneuric

## Seigneuric et Reffray... « démissionnés » !

Ce 31 mai, au moment de mettre cette page sous presse, nous apprenons que MM. Hiver, Pointu, Wagnon, Lunzenfichter, Jouvanelle et Seigneuric, soit six des quatorze membres de l'actuel bureau, se sont réunis le 16 mai chez Guy Jouvanelle. A cette occasion, il a été décidé par 4 voix contre 1 et 1 abstention, d'exclure Seigneuric et Reffray de l'actuel bureau du S.C. de France, décision notifiée le 17 mai par M. Wagnon, sans mention de la ou des raisons de cette exclusion. Ont voté pour l'exclusion : MM. Hiver, Pointu, Wagnon et Lunzenfichter ; s'est abstenu : Guy Jouvanelle.

Ulcéré et interloqué (mais cette « exclusion » est-elle valable ?), Seigneuric nous a fait parvenir une « lettre ouverte » destinée à SPIRIDON, lettre que nous renonçons à publier pour ne pas jeter de l'huile sur un feu qui s'éteint peu à peu (d'ailleurs le nombre des membres du S.C. de France est passé de plus de 800 à la fin de 1976 à... 183 à fin mai 1977, la plupart des autres ayant opté pour des S.C. régionaux). Lettre qui n'aurait donc intéressé qu'une petite minorité des 2200 abonnés français à SPIRIDON.

A quelques semaines de l'assemblée de Mende, la blessure laissée par « l'abcès » — sorte d'acné juvénile

— du S.C. de France est en bonne voie de cicatrisation. Il n'est pourtant pas inutile de rappeler pour la petite histoire que le premier bureau du SCF avait été constitué... par nous-même en 1974. Puis, à part Liardet, absent ce jour-là, Chantal Langlacé, Denise Seigneuric, Lily Reffray et MM. Pointu, Lunzenfichter, Wagnon, Jouvanelle, Seigneuric, Reffray, Villeneuve s'étaient réunis le 20 décembre 1974 chez M. Wagnon, qui désirait créer, ce soir-là, (trop tôt à notre avis) le Spiridon-Club de France. Assistaient à cette réunion : Odette Roig, Yves Jeannotat (Suisse), Manfred Steffny (RFA), Giors Oneto (Italie) et Noël Tamini (SPIRIDON).

Il faut déplorer que notre choix n'ait pas été soumis ensuite à l'approbation des membres du S.C.F. Une élection eut lieu pourtant au début de 1976. Rappelons-en les résultats : inscrits 381, votants 307 (80,5%), exprimés 286 (75%), blancs et nuls 21 (5,5%). Ont obtenu : Yves Seigneuric 276 voix, Lily Reffray 256, Franchi 209, Teuma 188, Bontoux et M. Hiver 168, Waro 80. Cinq postes étaient à pourvoir, mais vu l'égalité entre Bontoux et M. Hiver, on créa un poste supplémentaire. De sorte qu'au soir du 16 mai dernier, un an plus tard, des 4 personnes qui votèrent l'exclusion d'Yves Seigneuric, seul M. Hiver avait été élu par les membres du SCF, les autres ayant été tout bêtement choisis... par le rédacteur de SPIRIDON !

On peut certes montrer du doigt le côté peu démocratique de cette situation pour le moins bizarre. Mais on ne lui dénierait pas un aspect cocasse, voire saugrenu, qui eût ravi un Feydeau ou un Labiche.

Quoi qu'il en soit, l'« acné juvénile » n'est heureusement pas un mal inguérissable. Le bureau du SCF qui se dessinera à l'issue de l'assemblée de Mende (23 juillet) n'aura sans doute pas le clinquant et le pimpant du bureau de 1974. L'important n'est-il pas tout d'abord qu'il ait été démocratiquement élu. Et que les Spiridoniens français aient enfin les représentants qu'ils auront décidé d'avoir plutôt que les dirigeants que le rédacteur de SPIRIDON avait cru bon de leur proposer.

N.T.

## Post-scriptum

En dernière minute, nous apprenons qu'Yves Seigneuric (voir photo de la page 11) s'est classé 7<sup>e</sup> en 2 h 35'10" du marathon de Cierrey disputé le 30 mai. La course a été remportée par Lemeaux en 2 h 23'32", devant Lehmann 2 h 27'03" et Lepotier 2 h 31'36" ; Sommier (vét.) a réalisé 2 h 40'42" et sa femme 3 h 09'10". C'était pour Seigneuric le 5<sup>e</sup> ou le 6<sup>e</sup> marathon couru... ce printemps (entre 2 h 35 et 2 h 51 !).

## Une aubaine !

Au début de 1977 a été créée à l'hôpital de Mantes-la-Jolie une consultation de médecine appliquée aux sports. Les activités de cette consultation sont doubles :

1. La prévention : permettre à tous les sportifs, de quelque niveau que ce soit, par un examen médical très approfondi, d'évaluer leurs possibilités, principalement la tolérance et l'adaptation du système cardio-respiratoire à l'effort (électrocardiogramme de repos, d'effort, épreuve d'effort). En outre, la consommation maximale d'oxygène par kg de poids et par minute est calculée : examen capital pour le coureur de fond. De plus, de très nombreux conseils sont prodigués au point de vue diététique, entraînement, préparation à l'effort, etc.

2. Les soins : Cette consultation s'adresse également à tout sportif présentant des troubles médicaux en rapport avec la pratique du sport : crampes, douleurs musculaires, tendinites, fatigue anormale, essoufflement, malaises, douleurs articulaires, etc.

Cette consultation a lieu le mercredi matin et le samedi matin (le mercredi matin étant réservé en priorité aux scolaires) à l'hôpital de Mantes-la-Jolie, service du docteur Molinier. Elle est assurée par trois médecins : les docteurs Nicole Rollin, Georges Rakocevic et Henry Molinier.

Pour prendre rendez-vous : téléphoner à l'hôpital de Mantes-la-Jolie : 092.92.60 et demander la consultation de médecine sportive, service du docteur Molinier, poste 256. Cette consultation est une consultation publique, hospitalière.

# Nourriture du marathonien

par le docteur **David A. Kaufmann**

(Professeur de physiologie des exercices physiques à l'Université de Floride, le docteur Kaufmann est en outre un bon coureur de fond)

Le choix de la nourriture qui convient le mieux est l'un des problèmes les plus importants pour le marathonien. Malheureusement, une abondante dose de superstition imprègne encore l'alimentation durant la période préparatoire, l'utilisation d'adjuvants alimentaires, le repas qui précède le marathon et celui qui le suit.

## L'alimentation en période d'entraînement

Jusqu'ici personne n'a encore réussi à démontrer qu'en modifiant un régime en soi déjà convenable un coureur de fond peut améliorer considérablement ses performances. On sait en revanche qu'un marathonien qui négligerait son alimentation verrait ses performances baisser peu à peu. Un marathonien doit s'appliquer à manger suffisamment : non seulement eu égard à son métabolisme, mais pour permettre à l'organisme de s'assurer une plus grande consommation énergétique nécessitée par l'entraînement. Car le fait de diminuer sa ration alimentaire obligerait le coureur de fond à puiser dans ses réserves pour pallier cette insuffisance. Conséquence immédiate de cette baisse des réserves, l'athlète se trouverait surmené. Autrement dit, le marathonien a tout intérêt à respecter un régime bien conçu ; mais il faut aussi entendre par là certains compléments nutritifs qui participent largement à la production d'énergie.

Quels sont donc les aliments qui assurent une grande production d'énergie ? On sait qu'un gramme de glucide fournit 4,1 calories et qu'un gramme de lipide en produit 9,4. D'où l'on peut conclure que le régime normal devrait être enrichi d'aliments à haute teneur lipidique. Cependant, pour utiliser une calorie tirée des lipides il faut en moyenne 213 ml d'oxygène, alors qu'une calorie tirée de glucides ne nécessite que 198 ml.<sup>1)</sup>

On constate donc que l'on économise 15 ml d'oxygène pour chaque calorie tirée de glucides. Lors d'un marathon, où la consommation d'oxygène joue un grand rôle, ce fait peut sensiblement modifier la performance du coureur. Les physiologues sont en général d'accord sur ce point : les capacités de travail musculaire s'accroissent lorsque l'énergie requise pour la contraction musculaire<sup>2)</sup> vient des glucides.

## Sept conseils pour une alimentation idéale

Dès l'école primaire, on nous apprend qu'une alimentation équilibrée est la meilleure qui soit. Inutile de le répéter. Voici plutôt quelques simples conseils concernant l'alimentation du marathonien :

1. **Répartissez votre ration alimentaire quotidienne sur trois repas réguliers.** Si vous constatez que vous perdez du poids, faites un repas supplémentaire.
2. **Buvez au moins un demi-litre de lait par jour :** c'est l'un des aliments les plus complets.
3. **Mangez chaque jour des légumes, de la salade, des carottes et des pommes de terre.**
4. **Ne mangez pas trop gras ;** cela surchargerait les intestins et prolongerait la « vidange » de l'intestin grêle.
5. **Consommez chaque jour des fruits frais.**
6. **Évitez les aliments qui ne contiennent que des calories** mais pas de vitamines et de sels minéraux (bonbons, pâtisseries, limonades). Entre les repas, mangez plutôt des fruits et buvez des jus de fruits.
7. **N'abusez pas du café, du thé et de l'alcool.** Ces boissons diminuent l'appétit, sans compter qu'elles peuvent avoir d'indésirables conséquences biochimiques (par exemple, un relâchement du travail musculaire).

Un régime idéal pour tel coureur peut ne pas être forcément le meilleur pour vous : les goûts des hommes sont différents.

## Adjuvants alimentaires particuliers

J'insiste sur le fait qu'en général des adjuvants alimentaires (anabolisants, drogues, etc.) ne sont pas nécessaires pour le marathonien. La plupart des adjuvants n'ont qu'un effet psychologique, mais peu ou pas d'action physiologique. Un coureur discipliné devrait pouvoir s'attribuer sa victoire ou sa performance qu'à son entraînement seulement, et donc se passer de « machins » psychologiques.

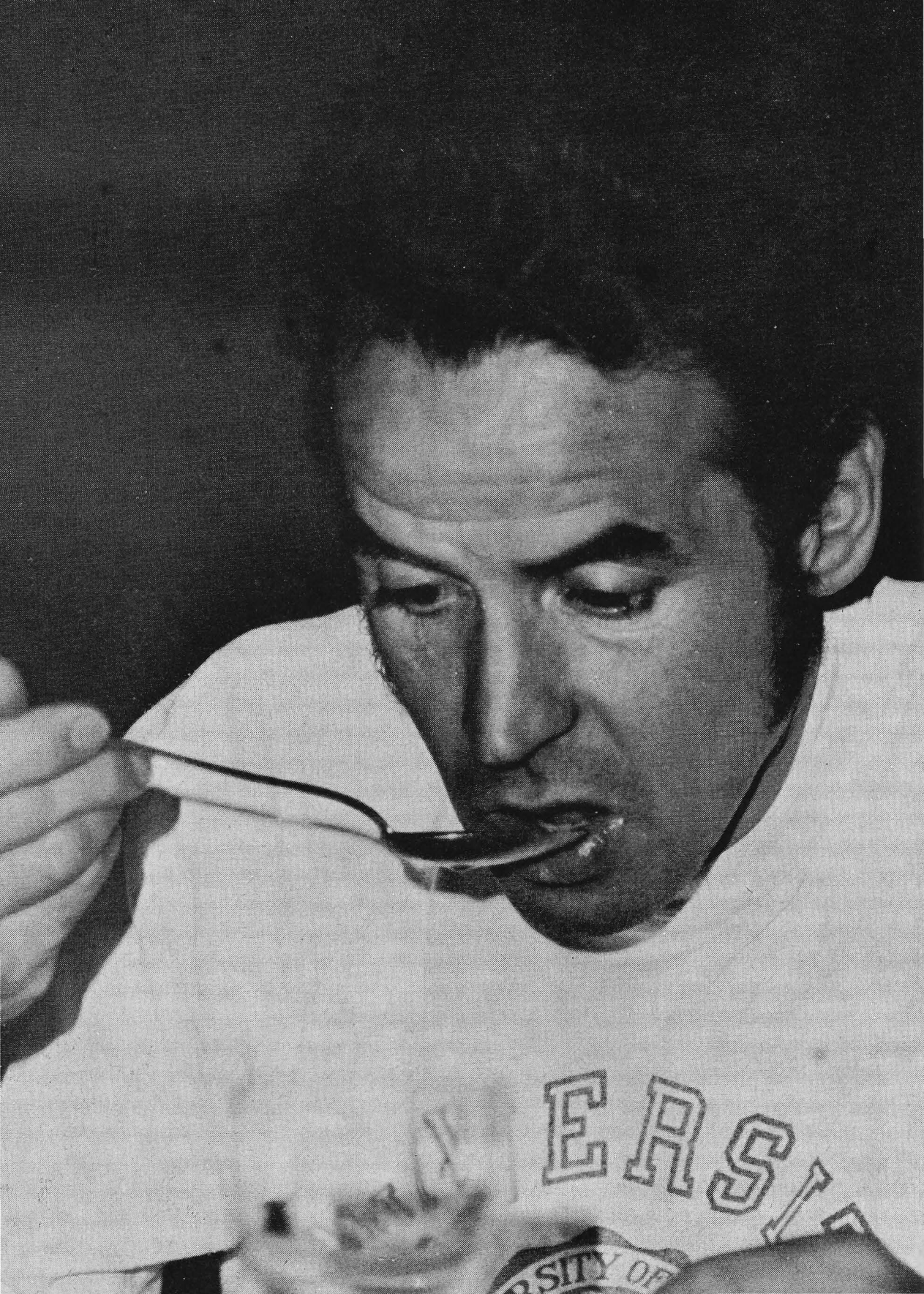
Il y a danger pour le coureur de remplacer par des adjuvants alimentaires d'authentiques aliments, et de favoriser ainsi une certaine sensation de faim. Un médecin spécialiste des problè-

1) de **Vries, Herbert A.** : *Physiology of Exercise for Physical Education and Athletics*, Dubuque, Iowa 1966, page 384.

2) de **Vries, Herbert A.** : op. cit., page 343.

**Photo ci-contre :** *Yves et Denise Seigneuric, premier couple de marathonien français, appréciant l'eau minérale servie après le marathon de Neuf-Brisach.*  
(Photo Noël Tamini)





mes de la médecine sportive aux Etats-Unis a fait un jour cette observation : « Nos athlètes ont l'urine la plus nutritive du monde ! ». A cause du gaspillage et de l'emploi abusif d'adjuvants.

Il y a quatre bonnes raisons de bannir de la table du marathonien les adjuvants et les drogues quelles qu'elles soient :

1. **Des raisons de santé** : drogues et adjuvants alimentaires peuvent avoir des inconvénients pour l'individu. Car parfois ils ne lui permettront pas d'entendre assez tôt un signal d'alarme lancé par l'organisme.

2. **Une raison pédagogique** : un homme intelligent sait les raisons normales qu'il a d'absorber des adjuvants alimentaires ou des drogues. En partant d'une base scientifique et non par simple lubie.

3. **La raison de la performance** : la qualité d'un bon athlète ne devrait pas se construire sur un truc, mais résulter plutôt d'une discipline personnelle et de l'état d'entraînement.

4. **Une raison économique** : la grande majorité des adjuvants alimentaires et des drogues n'ont qu'une faible utilité physiologique. Pourquoi donc dépenser de l'argent pour des adjuvants qui ne sont pas vraiment nécessaires et qu'ensuite l'on retrouvera tout bonnement... dans les « eaux usées » ?

### Le dernier repas avant le marathon

Un marathonien doit-il manger avant le marathon ? Oui, catégoriquement. Si l'on sait qu'un coureur de 70 kg « grille » environ 6000-7000 calories<sup>3)</sup> durant un marathon, on comprend qu'il a intérêt à ne pas prendre le départ avec le « réservoir » vide.

Naturellement, il faut appliquer certaines mesures de précautions simples. Etant donné que durant l'épreuve du sang passe des organes aux muscles, il est évident qu'il ne faut pas exagérément solliciter le système digestif par un repas pré-compétitif. Le jour du marathon, le petit déjeuner sera plutôt copieux si la course a lieu l'après-midi ; si elle a lieu en fin de journée, petit déjeuner et déjeuner normaux.

Si le marathon a lieu tôt le matin, il est recommandé de faire un léger repas de glucides et d'une assez grande quantité de liquide. A l'Université de Floride, des marathonien du Florida-Track-Club ont testé une série d'aliments. Nous n'avons pas observé le moindre

<sup>3)</sup> Sur ce point, le docteur Kaufmann semble commettre une grave erreur ; en effet, le docteur Arcelli, spécialiste italien du marathon, a calculé que « pour parcourir la distance du marathon, un athlète de 60 kg consomme environ 2280 kcal » ; de même, pour le docteur Creff dans le cas du marathon « l'augmentation du besoin calorifique horaire » est d'environ 700 calories. Enfin, pour le docteur Costill (USA), un marathonien parcourant la distance de 42,2 km en 2 h 09' « grille » 2656 kcal. — N.T.

**Photo ci-contre** : « Que manger après un marathon ? » Du potage, pourrait conseiller le vétéran suisse Edgar Friedli, vainqueur du marathon d'Athènes en octobre dernier. (Photo Noël Tamini)

### Du sucre durant le marathon ? Attention !

C'est sans doute un avantage considérable que de pouvoir se présenter au départ d'un marathon les muscles pourvus au mieux du sucre (glycogène) nécessaire à leur fonctionnement. Pour y arriver, nous savons qu'il faut suivre un régime un peu compliqué : le régime glucidique à trois phases\*. Mais cela n'est pas toujours facile car la compétition nécessite parfois de longs déplacements. Ne pourrait-on pas arriver au même résultat en absorbant du sucre durant l'épreuve ?

Non, il faut le dire clairement. En plus des difficultés qu'il y a à absorber durant la course autant de sucre que celui procuré par le régime glucidique, des facteurs physiologiques s'y opposent. Voyons cela de plus près. Normalement, le sucre absorbé (et tous les glucides) se transforme en monosaccharides au cours de la digestion ; et ces monosaccharides traversent les parois intestinales pour passer dans le sang. Grâce à l'hormone insuline, les cellules, y compris celles des fibres musculaires, peuvent absorber ces monosaccharides. Par contre, durant un effort comme celui d'un marathon, le taux de l'insuline baisse dans les cellules musculaires.

Toutefois, il est utile d'absorber du sucre durant la course, pas tant pour alimenter les muscles en glycogène que pour maintenir à un certain niveau le taux de sucre dans le sang.

Si l'intervalle entre le dernier repas et le départ est suffisamment long, il est important d'absorber, 30-15 min. avant le départ, du sucre solide ou dissous.

Si pour une raison ou une autre le marathonien ne peut appliquer entièrement le régime glucidique préparatoire à l'épreuve, il a toutefois grand intérêt à le suivre en partie, même si l'avantage retiré est moindre. Il est surtout important que les 4 à 6 derniers repas ne comportent que des glucides, et que ce régime débute après un entraînement prolongé. S'entraîner ensuite très peu.

Un mot du maillot : si le temps est ensoleillé, il est bon de porter un maillot comme celui qu'inaugura Ron Hill en 1969 aux championnats d'Europe d'Athènes : blanc, ajouré, ample.

**Docteur Enrico Arcelli** (tiré de « Leichtathletik »)

\* Voir SPIRIDON Nos 12 et 13

### Que boire après un marathon ?

Le soir, le lendemain et le surlendemain d'un effort physique, l'athlète n'est plus un sujet normal. Biologiquement parlant, c'est un sujet fatigué. Son organisme a subi une usure, ses métabolismes ont été perturbés. Des « toxines de fatigue » se sont accumulées.

Pour faire face aux efforts à venir, il faut donc réparer l'usure cellulaire, éliminer les métabolites de fatigue et reconstituer les stocks énergétiques.

Ces conditions sont idéalement réalisées quand, au soir et le lendemain d'une épreuve, l'athlète obéit au triple impératif suivant :

- manger légèrement,
- boire beaucoup d'eau,
- manger peu de protides (viandes, poissons, œufs, fromages)

Immédiatement après la fin de l'épreuve, il est utile au marathonien d'absorber 300 g d'eau gazeuse (type Perrier ou Vitelloise) ou bicarbonatée sodique (Vichy, par exemple), contenant 1 g de chlorure de sodium et 0,50 g de gluconate de potassium. Cette boisson sera ingérée de préférence tiède ou chaude.

Ensuite, après le bain ou la douche, le massage et l'oxygénation : 1/4 de litre de lait, écrémé de préférence.

Une demi-heure avant le dîner : 1/4 ou 1/2 litre (selon la soif) d'eau faiblement minéralisée (eau du robinet, Volvic, Evian, Charrier, Vittef Grande Source).

(Tiré du « Guide alimentaire du sportif », par le Dr Creff et L. Bérard, Stock, 1966)

En collaboration avec SPIRIDON-Brésil et avec VARIG-Genève, SPIRIDON vous propose

## un voyage à la corrida de São Paulo et plusieurs excursions à l'intérieur du Brésil

**mercredi 28 décembre 1977** : Paris/Genève - São Paulo

**31 décembre 1977** : Corrida de São Paulo  
**puis jusqu'au 2 janvier** : séjour à São Paulo

**dès le 2 janvier** :

**1. variante classique** : Iguaçú, puis Brasilia, puis Rio de Janeiro (du 5 au 8 janvier).

Arrivée à Paris et à Genève : 9 janvier

**Prix : FS 2875.**— environ.

**2. variante « pour connaisseurs »** : Rio (2-5 janvier) Manaus, en Amazonie (5-8 janvier), Belem (8-10 janvier), Recife (10-13 janvier).

Arrivée à Paris et à Genève : 14 janvier

**Prix : FS 3 375.**— environ

Pour tous renseignements plus complets et réservations (attention : nombre de places limité !) :

**Brésil 77-78, SPIRIDON, CH-1922 Salvan.**

**Samedi 10 septembre à 16 h. 30**

### 4e semi-marathon d'Ay-Champagne

ouvert à tous et à toutes (172 cl. en 1976)

Renseignements et inscriptions  
(10 F)

**Bernard Vinot**, 10, rue de la Pépinière, **51160 Ay-Champagne** (France)

**Dimanche 28 août**

### 5e Circuit du Trièves

53 km 750 de marche libre, populaire et sportive sur un parcours exceptionnel à 50 km de Grenoble

**Renseignements et inscriptions :**

Comité d'organisation du circuit pédestre

**38930 Clelles (France)**

Tél. 33 (16.76.34.91.11).

**A Maurs (15) le vendredi 12 août 1977**

### 2e Grand Prix pédestre (en nocturne !)

— ouvert aux licenciés et aux non-licenciés, dès 20 heures

— 1re course : 2 km 400 pour féminines et cadets

— 2e course : 6 km pour juniors, 7 km 200 pour vétérans, 12 km pour seniors

Nombreux lots, coupes, breloques

Renseignements et inscriptions (avant le 1er août) : **Daniel Vermande**,

C.A.A.T. Mairie, **15600 Maurs** (France)

### A Avallon (Yonne)

sortie autoroute A6

— **17 juillet** : sur route 35 km « **La Morvandelee** » course à style libre

— **18 septembre** : 50 km sur route, à style libre

Parcours : boisé et vallonné

Renseignements : **G. Taupin**,  
Méluzien **89200 Avallon** (France)



désagrément à la suite de la consommation de biscuits salés (crackers) additionnés de gelée et de jus de fruits ou de « Gatorade »<sup>4</sup>) absorbés jusqu'à une heure avant le départ. Les biscuits salés sont facilement digestes ; ils contiennent des glucides et le sel nécessaire pour compenser les pertes dues à la transpiration. Les jus de fruits qui renferment des glucides, des vitamines et d'importants éléments minéraux, passent rapidement dans le sang afin d'y garantir l'équilibre biochimique qui convient. Autres aliments que nos marathoniens ont testés avec succès avant un marathon : flocons d'avoine au lait écrémé, toasts avec gelée et jus de fruits, toasts avec miel et jus de fruits.

**Mais tout marathonnier devrait faire ses propres expériences pour découvrir ce qui convient le mieux à son corps.**

Faut-il boire durant le marathon ? S'il fait chaud et humide et que l'on transpire beaucoup, oui, sans contredit ! S'il fait frais et sec et que l'on ne transpire guère, ne boire que modérément.

Et quel genre de boissons ? L'eau serait sans doute la meilleure solution pour la plupart des coureurs. Certains marathoniens ont dit souffrir de nausées durant la course et en fin de parcours après avoir bu pendant l'épreuve du « Gatorade », un produit très en vogue aux Etats-Unis. Je conseille aux coureurs de boire durant l'épreuve surtout de l'eau et, de temps en temps, un verre de « Gatorade » et (ou) de jus de fruits.

### Le repas qui suit le marathon

Faut-il remplacer aussitôt après le marathon la nourriture éliminée ? Oui, sauf que le système digestif du marathonnier n'est pas en mesure de tolérer une nourriture difficile à digérer. Dès qu'il se sera douché et changé, le marathonnier devra donc plutôt boire de l'eau, des jus de fruits, du bouillon, du potage, et manger des biscuits salés, des toasts et des cornflakes.

Certains marathoniens disent qu'il leur faut parfois 4-8 heures pour reprendre des habitudes alimentaires normales. Dans ce domaine également, à chacun de faire ses propres expériences quant à la composition et à l'heure du repas d'après course ; on finit tôt ou tard par trouver la solution personnelle qui convient le mieux.

En résumé, nous constatons qu'une alimentation correcte joue un rôle important dans la réussite d'un marathon ; plus particulièrement le besoin total d'énergie et la nature de la production de cette énergie sont alors d'une importance capitale. Mais nous constatons tout aussi nettement que **l'entraînement lui-même joue un rôle incomparablement plus grand que celui de l'alimentation.**

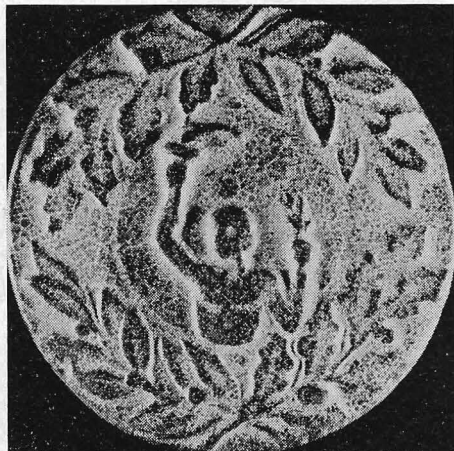
(tiré de « Leichtathletik » et traduit de l'allemand par Noël Tamini).

<sup>4</sup>) Voir à la page 47 la composition du « Gatorade », que des essais récents permettent de recommander vivement.

## Nouveau !

Plaquette sportive en céramique

Diamètre : 10,5 cm — Couleur : bronze



Récompensez  
les participants  
des épreuves  
que vous organisez

---

Prix : Fr. 18.—

---

Pour tous renseignements :

Jean-Paul JORGE  
Villa Carina  
Allée du Régent  
Chemin Fournel Badine  
06600 ANTIBES (France)

**Dimanche 18 septembre 1977**  
à Toul (Meurthe-et-Moselle) à 14 h. 30

## **1er Tour des Côtes de Toul (24 km)**

(distance mesurée à la roue de géomètre)

Parcours varié (route, forêt, chemin)

Droit d'engagement : 15 F.

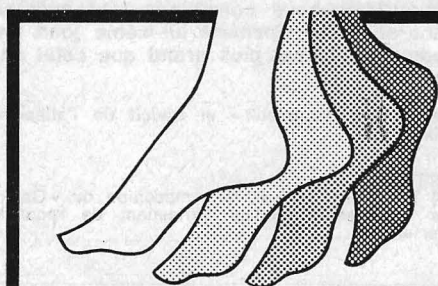
Renseignements : **Maurice Schneider**,  
Ecole du Châtelet, **54200 Toul** (France)

**Le 28 août 1977 à 10 heures**  
dans la presqu'île de Crozon (à  
20 km de Châteaulin) :

## **2e Argol - Ménez-Hom**

19 km 300 sur route et chemins ;  
dénivellation 333 m (en 6 km)

Renseignements et inscriptions (5 FF) :  
**Gérard Roudaut**, Le Forestic, Plouédern  
**29220 Landerneau** (France)



**Akilëine-Super... Légèreté nouvelle!**

Un échantillon gratuit pour vous.  
Veuillez nous retourner ce bon, collé sur carte  
postale, avec votre adresse complète en lettres  
majuscules. Essayez à nos frais Akilëine-Super:  
faites l'essai sur un seul pied pour comparer,  
vous serez convaincu!

## **Des pieds légers, légers, légers...**

En une seule préparation, Akilëine-Super  
c'est la fin de vos problèmes de pieds:  
transpiration excessive, inflammation,  
peaux sèches et rêches, talons fendillés  
et callosités. Akilëine-Super tous les  
jours, c'est le bien-être du pied tout  
le jour!

En vente dans les pharmacies,  
drogueries et  
chez les pédicures.

SAAG - 2, clos de la Fonderie  
1227 CAROUGE



**AKILËINE**

AKSSP

A Delle (frontière suisse)  
**le samedi 3 septembre à 16 heures**

## **1er Circuit pédestre de Delle**

17 km sur route.

Renseignements et inscriptions :  
**Jean-Pierre Farez**, 25 bis, Grand-Rue  
**25490 Badevel** (France)

**Dimanche 21 août dès 13 heures**  
**3e Tour de Giez (sur Yverdon)**

ouvert à tous et à toutes.

2 km pour écoliers (ères) et cadets (tes),  
3 km pour dames, 6 km pour juniors, 8 km  
pour actifs et vétérans I et II.

Prix-souvenir à chacun, prix spéciaux aux  
3 premiers.

Renseignements et inscriptions :  
**Erwin Enggist**, centre d'essais UFA,  
**1565 Vallon-Missy** (Suisse),  
tél. (037) 67 14 66

# Le FITOGÈNE et son emploi en grand fond

Un témoignage de Jean-Pierre Althaus

En 1975 et en 1976, j'ai eu l'occasion de suivre Gilbert Zanchi, de Lausanne, marcheur de grand fond (épreuves de 200 km, et de 24 ou 28 heures, ou encore Paris-Strasbourg, soit 502 à 531 km), et de le voir confronté à des problèmes de diététique sportive. Le coureur à pied ou le skieur de fond est familiarisé avec des distances de 42, 50, voire 100 km; et pour eux les problèmes d'entraînement spécifique et de préparation à une performance maximum sont étudiés par un grand nombre de chercheurs, d'entraîneurs et de médecins.

Par contre, pour ces sportifs hors du commun que sont les marcheurs de grand fond, je me suis aperçu que c'est la « méthode par tâtonnements » qui est de règle... Et qu'il n'existe ni théorie d'entraînement, ni recherches sérieuses. Les seuls notions à la portée du débutant ce sont les diverses recettes plus ou moins folkloriques venues de marcheurs d'avant-guerre. Or, finalement, ce n'est que peu à peu, grâce à l'aide essentielle d'un médecin, qu'un athlète arrivera à trouver l'entraînement de la condition physique, de la technique, et le travail d'endurance qui lui conviennent. Et surtout un juste équilibre pour l'ensemble des produits diététiques (fortifiants, concentrés, etc.) qui satisfont ses besoins physiologiques propres. Et qui à l'occasion renforceront son psychisme défaillant.

Contrairement à la course à pied, où la durée et l'intensité de l'effort ne rendent pratiquement pas nécessaire une alimentation durant l'épreuve (sauf pour 100 km, voir l'excellent livre de Serge Cottereau\*), la marche de grand fond nécessite une remise en état constante du potentiel énergétique. Car si l'intensité de l'effort cardiovasculaire et pulmonaire est faible, la durée de cet effort (de 22 heures au minimum, pour 200 km, à 65-72 heures pour un Strasbourg-Paris rend l'alimentation, et une bonne assimilation des aliments, indispensables à la poursuite de l'effort.

\* « Le grand fond à style libre », 33 FF, port compris, en vente chez l'auteur, S. Cottereau, B.P. 55, 12400 St-Affrique (France).

## Contre crampes et courbatures : des phosphates

La sueur de notre corps est sécrétée par quelque 2 millions de glandes sudorales eccrines; on en dénombre par exemple 750 par cm<sup>3</sup> au pli du coude, mais seulement 155-250 par cm<sup>3</sup> sur la poitrine.

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 à 3 litres en l'espace de 24 heures. Mais durant un certain temps le corps 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 (env. 9,5 mg/l), du potassium (env. 7,5 mg/l), du sodium (env. 52 mg/l), du calcium (env. 4 mg/l), du magnésium (env. 3 mg/l), du fer (env. 1,15 mg/l pour l'homme; env. 1,61 mg/l pour la femme), du cuivre (env. 0,06 mg/l), du zinc (env. 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, 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 la magnésium, le potassium ou le calcium.

## Les effets du BIOFIT ou du FITOGÈNE

Le Professeur Ernst Jokl, qui dirige le laboratoire de physiologie du travail de l'université de Lexington (Kentucky, USA) a examiné il y a quelques années l'importance de deux phénomènes :

- les effets sur l'endurance de petites doses de phosphates de sodium ;
- l'absorption de phosphates en liaison avec la diminution des douleurs musculaires (courbatures, etc.) qui se manifestent fréquemment après un effort intensif et répété.

Et le Professeur Jokl d'affirmer, après avoir eu re-

*Dans ces conditions, Gilbert Zanchi a essayé puis adopté le FITOGÈNE pour la marche de grand fond. Objectif visé : faciliter la récupération au cours et après des efforts prolongés. En effet, bien que peu sujet aux courbatures et aux crampes, il lui semblait utile de maintenir son potentiel d'effort à un niveau maximum le plus longtemps possible en le restaurant sans cesse.*

*Lorsque Zanchi essaya le FITOGÈNE pour la première fois, il venait de vivre une très dure course de sélection à Rouen (en 1975 : 195 km en 24 h) ; de plus, son suiveur avait malheureusement laissé se briser les thermos de potage salé. Zanchi n'avait donc pas absorbé de sel durant les 10-12 dernières heures de la compétition. D'où des ennuis très légers, non seulement sur le plan musculaire, mais sur le plan physiologique (lèvres enflées et gercées, et deux semaines de patience avant de pouvoir à nouveau manger correctement...)*

## Un appoint indiscutable

*C'est à ce moment-là que Zanchi me demanda de l'accompagner à la deuxième course de sélection (200 km de Méru). Discutant avec lui de problèmes de ravitaillement et de ses malheurs de la course précédente, je songeai immédiatement au FITOGÈNE. Par temps frais et beau, 182 km seront accomplis en 22 h 30, sans « coup de pompe » spectaculaire, et sans avoir cherché à se défoncer à tout prix, la sélection pour Strasbourg-Paris étant pratiquement acquise. Comprimés de FITOGÈNE utilisés : 3 à 2 h du départ ; puis durant la nuit et par temps frais, 1 toutes les 4 h, puis toutes les 3 h le matin, puis toutes les 2 h dès que Zanchi fut à l'épreuve de la chaleur et du soleil ; au total, environ 15 comprimés en 22 h 30.*

*Impressions premières : le FITOGÈNE constitue un appoint indiscutable ; aucun problème de soif lancinante, ni de déshydratation par manque de sel.*

*Récupération : n'a jamais été aussi rapide après une telle épreuve (léger entraînement dès le 3e jour suivant !). Aucun ennui sur le plan musculaire.*

*Strasbourg-Paris 1975 : en bref, départ des 25 sélection-*

*cours au FITOGÈNE : « Les différentes expériences que nous avons réalisées permettent de conclure qu'une dose quotidienne de 1 g (1000 mg) de phosphate de sodium favorise un accroissement des facultés d'endurance d'un sportif convenablement entraîné. Et — ceci concerne surtout les athlètes sujets aux courbatures et aux douleurs musculaires — l'absorption de cette dose accélère la récupération ». Le Professeur Jokl précisait en outre que les effets secondaires de l'absorption de phosphates de sodium sont nuls.*

## Composition du BIOFIT (goût de menthe)

- Une tablette de BIOFIT contient :
- 217,0 mg de phosphate monohydraté de sodium dihydrogénisé ;
  - 160,0 mg de phosphate bi-hydraté de sodium monohydrogénisé ;
  - 150,0 mg de chlorure de sodium (sel de cuisine) ;
  - 17,9 mg de carbonate de potassium hydrogénisé.

## Composition du FITOGÈNE (goût de sel)

- Une tablette de FITOGÈNE contient :
- 217,0 mg de phosphate (comme ci-dessus) ;
  - 160,0 mg de phosphate (comme ci-dessus) ;
  - 150,0 mg de chlorure de sodium ;
  - 20,2 mg de bicarbonate de potassium.

## Utilisation du BIOFIT ou du FITOGÈNE

60-15 min. avant tout effort physique important (entraînement ou compétition) absorber 1-3 tablettes avec un peu de liquide (eau, thé, jus de fruit). Cette dose varie selon les besoins individuels, et selon la durée de l'effort et la température ambiante.

Au cours d'une épreuve de 100 km, absorber en outre 1 tablette toutes les 1-2 heures.

15-30 min. après la fin de l'entraînement ou de la compétition, absorber 2-3 tablettes avec un peu de liquide (ne jamais sucer ces tablettes).

## Précision

Après avoir mis au point le FITOGÈNE, produit par la firme EB, le Dr Holzheu-Eckardt a mis au point le BIOFIT, qu'il produit lui-même. — N.T.

Samedi 1 Octobre 1977

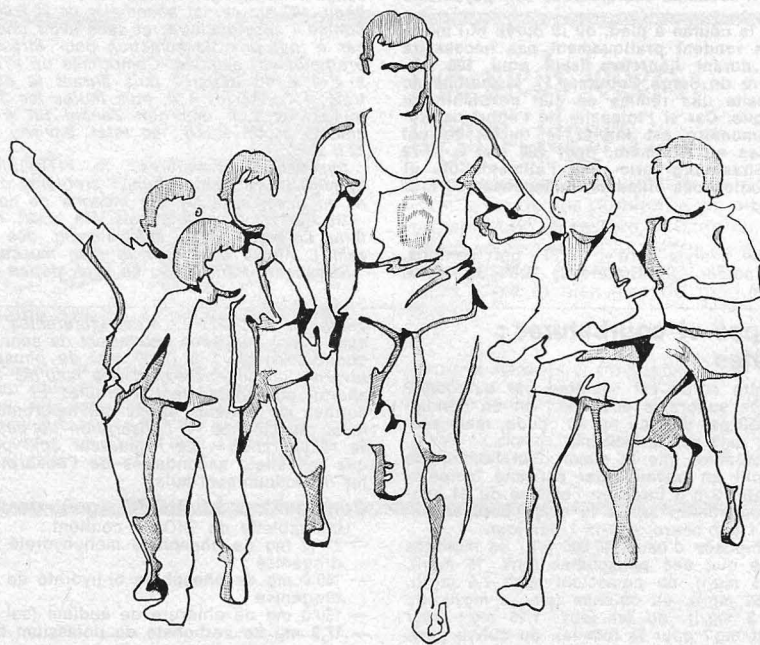
Départ à 15 heures

6<sup>e</sup>

# 100 km de Millau

EN 1976 : 920 PARTANTS 525 ARRIVANTS

... le pèlerinage aux sources ! (De Barbeyrac)



Celui qui a fait les 100 km de Millau  
se souviendra longtemps de la nuée d'enfants qui l'accompagnent  
dans chaque village (Martinet)

STYLE LIBRE - OUVERT A TOUS - TEMPS LIMITE : 24 H

RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS : (25 FF avant le 3 Septembre)  
Bernard SOULIÉ - 4, ILN Avenue de Verdun - 12100 Millau (Aveyron)

nés le jeudi soir vers 17 h 30, arrivée à Paris (507 km plus loin) le dimanche après-midi pour les meilleurs qui restaient en course, les autres marcheurs étant arrêtés aux divers postes de contrôle vers la fin de la journée. Pour sa première tentative, Zanchi réussit à se classer 8e (sur 9 arrivants), et à accomplir 415 km.

### Aucune douleur musculaire

Commentaires : perte de poids : environ 1 kg le lendemain matin, puis 2 1/2 kg 3-4 jours après. Action du FITOGENE : prépondérante durant la course (temps ensoleillé et très chaud durant l'épreuve). **Aucune douleur musculaire** au bout des 415 km (par exemple, mollets souples, cuisses également...). Comprimés de FITOGENE : 4 avant le départ, puis 2 toutes les 2-4 h (par grande chaleur ou la nuit, lorsque cesse la transpiration) ; au total près de 45 comprimés.

En septembre 1975, Gilbert Zanchi participa à l'épreuve la plus difficile en circuit : les 28 Heures de Rouen. Parcours sinueux, « mal plat », fait soit de pavés, soit d'une couche de goudron recouvrant des pavés, et tout cela dans une intense circulation routière !

Victime d'ennuis dorsaux, Zanchi termine l'épreuve avec de réelles difficultés d'équilibre : il ne s'agissait pas d'une tendinite (comme les journaux l'ont écrit), mais d'une faiblesse d'un muscle du dos. Ce qui l'a finalement obligé à marcher penché de côté, puis à se bloquer ainsi en position de perte d'équilibre. Le médecin diagnostica à la fois un étirement et un tassement musculaires, ainsi qu'une hématurie due au tassement d'un rein et aux lésions musculaires.

En 1976, le schéma est semblable : deux courses de sélection sur 200 km au printemps, puis Strasbourg-Paris en juin. Sur les 531 km d'une épreuve disputée par une chaleur torride, Zanchi obtient la 7e place (arrêté après 484 km).

Dès les 28 heures de Roubaix, essai avec le TOP TEN, qui s'avère de prime abord un produit d'excellente valeur, en raison de la nature de ses composants et de son action multiple. Hélas, il se révéla difficile à absorber, même sous une forme diluée, durant 24 heures.

Après avoir pris connaissance de l'expérience de Cottereau avec le XL-1, Zanchi essaya également cette boisson, et l'adopta (bien qu'a priori son action soit moins complète que le TOP-TEN), à cause de son goût agréable (appréciation purement subjective) et parce qu'elle est très désaltérante par très forte chaleur.

Pour le reste, à noter que Zanchi, même sans avoir entendu parler du « régime à trois phases » (voir SPIRIDON No 12), applique plus ou moins certaines règles de cette préparation, par simple déduction personnelle. Mais il n'exagère pas dans ce domaine, car il ne lui faut en aucun cas perturber la parfaite assimilation des aliments durant les 24 heures d'une épreuve ordinaire, ou les 65-70 heures d'un Strasbourg-Paris.

Il est inutile de revenir sur les chaussures EB, qui ont fait leurs preuves : les « Sierre-Zinal » (ou UNIVERSAL) semblent les mieux appropriées à la marche de grand fond, bien qu'il s'agisse là d'une question tout à fait personnelle.

### En conclusion

Le FITOGENE est un composant essentiel de la performance dans le cas des distances de grand fond, les « additifs à la boisson », tels que le TOP TEN ou le XL-1, fournissant avant tout les divers sucres (quoique le simple morceau de sucre blanc, absorbé avec un peu d'eau, se révèle souvent la meilleure solution en parallèle avec le FITOGENE...)

Mais, il faut bien le souligner, au cours d'une épreuve de 24 heures, de 200 km ou plus, le problème diététique demeure posé. Car s'il est relativement aisé de trouver des solutions simples pour des courses jusqu'à 100 km (Cf. l'expérience de Cottereau avec du XL-1), les 70 heures d'effort d'une épreuve comme Paris-Strasbourg obligent le marcheur à se nourrir et à assimiler de façon parfaite pendant trois jours et trois nuits... en plein effort !

Quel médecin sportif, quel diététicien, quelle firme pharmaceutique (secteur de la recherche) acceptera de mettre son savoir (théorique) à l'épreuve d'un tel banc d'essai ?

## REGARDONS-Y DE PRÈS

Composition de quelques produits offerts aux sportifs

### TOP TEN (produit par Galactina, Suisse)

le petit flacon de 150 g de liquide renferme :

- 90 g de glucides (glucose + maltose + dextrine)
- vitamines A, B1, B2, B6, C, E et PP
- calcium, potassium, magnésium, chlorure de sodium
- maté, cola, myrtilles

Les coureurs à pied ont avantage à utiliser ce produit dilué dans de l'eau ou du thé.

### GATORADE (produit sous licence par MacArvid, Suède)

le sachet de 54 g (à diluer dans un litre d'eau) contient :

- 48 g de glucose
- 2 g d'orthophosphate de sodium
- 2 g de citrate de potassium
- acide citrique, chlorure de sodium, citrate de sodium, colorant et parfum (citron)

Récents essais concluants faits à Salvan.

### XL-1 (produit norvégien)

100 g de granulés (à dissoudre dans un liquide quelconque) contiennent :

- 82 g de glucose
- 11,2 g de fructose
- 0,6 g de sodium (citrate et chlorure)
- acide citrique, parfums naturels, chlorophylle

### ISOSTAR (produit par Wander, Suisse)

un sachet de 45 g (pour un demi-litre de boisson) contient 160 kcal (670 joules) ou :

- 38,2 g de saccharose
- 2,1 g de malto-dextrine
- 1,8 g d'acide citrique
- 0,9 g de sels minéraux (soit 250 mg de sodium, 35 mg de potassium, 1 mg de manganèse, 14 mg de phosphore)
- des vitamines : 850 unités de vitamine A, 0,2 mg de B1, 0,3 mg de B2, 0,25 mg de B6, 0,2 mg de B12, 12,5 mg de C, 2,5 mg de PP.

arôme : citron ; produit très désaltérant

### « Bénéroc » Roche (produit par Hoffmann-La Roche, Suisse)

1 sachet de 10 g de granulés (à dissoudre dans un verre d'eau) contient :

- 250 mg de calcium
- 100 mg de potassium
- 170 mg de magnésium
- 1080 mg de phosphate
- 10 mg de vitamine B1
- 15 mg de vitamine B2
- 25 mg de vitamine B6
- 20 mg de nicotinamide
- 20 mg de pantothénate de calcium
- 500 mg de vitamine C
- 50 mg de vitamine E

### CHAMP (produit par Dr Fresenius, RFA)

1 sachet de 25 g (poudre à dissoudre dans 200-250 ml d'eau chaude) contient :

- 19,7 g de glucides
- 1,0 g de citrate de potassium
- 1,7 g de citrate de sodium
- essences naturelles
- saccharine
- des sels minéraux : 20 mg de sodium, 10 mg de potassium, 5 mg de magnésium, au total 75 kcal (315 joules)

### ASKAR (produit par Askar, Bayonne, France)

en sachets de 40 ou 80 g, 100 g contiennent :

- 84,5 g de glucose
- 14 g de fructose
- 0,4 g de chlorure de sodium
- 0,2 g de chlorure de potassium
- 0,9 g d'arôme naturel (orange ou citron)

The New York Road Runners Club  
announces The

# New York City Marathon

**Dimanche 23 octobre 1977**

Ouvert à tous et à toutes

Championnat national seniors et vétérans

Championnat international par équipes

**Records :** 2 h 10' 09'' 6 par Bill Rodgers (1976)  
2 h 39' 11'' par Miki Gorman (1976)

**Parcours :** tracé dans les rues de New York : Straten Island,  
Brooklyn, Queens, The Bronx et Manhattan

**Départ :** au Verrazano Narrows Bridge

**Arrivée :** à Central Park

**Coueurs étrangers :** tous accueillis aux Nations-Unies !

**Tee-shirt et médaille :** à tous les « finishers » (plus de 2000 en  
1976 !)

**Attention :**

seules les 4000 premières inscriptions seront acceptées !

**Inscriptions (jusqu'au 23 septembre) et renseignements :**

New York Road Runners Club

P.O. Box 881

FDR Station

**New York, N.Y. 10022 (USA)**

# SPIRIDON - BELGIQUE

asbl

## Merci Christian !

De plus en plus accaparé par ses occupations professionnelles et désirant consacrer un maximum de temps à sa famille (quatre garçons turbulents qui rêvent de suivre les traces de leur papa), tout en continuant à se défendre sur les routes et les stades, CHRISTIAN LIEGEOIS — co-fondateur de la revue et animateur pendant plus de cinq ans du mouvement en Belgique — a demandé à être déchargé de ses fonctions auprès de la revue et de Spiridon-Belgique.

C'est non sans un pincement au cœur, et avec beaucoup de regret que nous avons pris connaissance de sa décision. Car on n'aime point voir partir quelqu'un de la trempe de Christian. N'oublions pas que si à l'heure actuelle le mouvement « éclate » en Belgique, si des réalisations de plus en plus ambitieuses peuvent être envisagées, c'est grâce au fait que pendant plus de cinq ans, à la force du poignet et de l'esprit, avec beaucoup d'obstination digne d'un vrai Ardenais, et avec un enthousiasme sans faille, Christian a construit patiemment une base solide.

Quitter le mouvement, ce serait inconcevable ; ainsi, à la demande du conseil d'administration Christian a accepté de devenir président d'honneur de notre asbl.

Au nom de tous les coureurs sur route, au nom des autres également, nous te disons « Merci Christian ! Merci de nous avoir fait connaître cette magnifique revue et ce merveilleux esprit Spiridon ! »

## Les crêtes de SPA

Ces merveilleuses « Crêtes de Spa » ont eu lieu. Et avec quel succès ! Un succès tel qu'il est impensable que l'an prochain il n'y ait pas une deuxième édition des « CRETES ».

Les coureurs espèrent, l'A.C. SPA ayant ouvert la voie, que d'autres organisateurs, aussi courageux, aussi enthousiastes que CHARLES GARDIER et son équipe, se décident à créer de belles courses. Car enfin, les « Crêtes » l'ont prouvé (et aucun des Spiridoniens venus de l'étranger ne nous contredira), nous ne manquons pas de jolies régions où il doit être aisé de tracer d'agréables parcours, ni d'un potentiel de coureurs qui ne demandent qu'à s'élancer pour des courses nouvelles sur des parcours nouveaux.

**Lundi 15 août (Fête de l'Assomption)**

### 3e Cross de la Forêt à Saint-Martin (Valais)

organisé par le Ski-Club St-Martin.

Parcours ouverts à tous et à toutes : 2 km, 5 km et 15 km en une seule boucle.

Départ et arrivée à Saint-Martin.

Vestiaires et douches à disposition.

Renseignements : Alexis Voide, 128, av. Mce-Troillet, 1950 Sion (Suisse).

Tél. (027) 23 18 61.

## Plus que quelques jours !

Jusqu'au 30 juin prochain nous faisons bénéficier les nouveaux abonnés de France, Belgique et de Suisse d'une

### réduction spéciale de 50 %

sur le prix de la première année d'abonnement. S'ils le désirent, les nouveaux abonnés de France, de Belgique et de Suisse peuvent donc se contenter de payer

**30 FF, 240 FB ou 18 FS**

pour les 6 premiers numéros d'un abonnement à SPIRIDON (soit plus de 360 pages, dont 90 pages de photos inédites !)

à détacher ou à recopier

Nouvel abonné à Spiridon, je verse pour les 6 premiers numéros la somme de 30 FF/240FB/18 FS à Bourquin\* (France), Trullemans\* (Belgique), ou SPIRIDON, 1922 Salvan, CCP 19 - 7201 (Suisse).

Faire débuter mon abonnement avec le No .....

Date ..... Signature .....

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

\* Adresser ce coupon à Bourquin, Trullemans ou Tamini (adresses : voir à la page 58).

## Jusqu'au 30 juin !

### Trophée Spiridon Belgique

Réunis en conseil le 14 mai dernier, les administrateurs ont décidé d'attribuer au terme de la présente saison des courses sur route un « Trophée Spiridon Belgique ». Un règlement sera élaboré prochainement et envoyé à tous les abonnés belges à SPIRIDON. Il est probable que les premières courses qui entreront en ligne de compte pour l'attribution de ce Trophée seront : Seraing le 19/6, La Houssière (Braine-le-Comte) le 25/6, et les « 3 Provinces » le 3/7.

### Stand Spiridon

Les vacances approchent à grands pas, les fabricants vont fermer momentanément leurs usines, les livraisons seront retardées, les formalités administratives aussi, et notre économiste-tésorier prendra ses vacances. Pensez-y et renouvelez à temps votre équipement !

Le stand sera évidemment à toutes les courses considérées pour l'attribution du « Trophée Spiridon Belgique ».

# Merci M. Goyers!

Le 18 mars dernier, Monsieur Goyers, secrétaire général de la Ligue Royale Belge d'Athlétisme, fondée en 1889, signait une lettre destinée à Charles Gardier, président du R.C.A. de Spa, organisateur de l'épreuve CIME des « Crêtes de Spa ».

On pouvait y lire le curieux post-scriptum suivant : « Nous constatons précisément que c'est vous qui organisez pour la L.R.B.A., mais qu'il s'agit en fait d'une organisation de SPIRIDON, mouvement dissident absolument pas reconnu et qui ne désire apparemment pas respecter les règlements fédéraux. Nous lisons en effet dans d'autres revues et notamment celle des vétérans que les femmes de tous âges sont acceptées, de même que les hommes nés en 1958 et après, etc., etc. C'est donc bien à titre exceptionnel que nous vous accorderons cette fois l'autorisation sollicitée. »

Au nom de tous les coureurs de ces premières « Crêtes de Spa », au nom des spectateurs : merci Monsieur Goyers, d'avoir su fermer les yeux à bon escient. - NT

## Un triomphe pour l'athlétisme

Le soleil jouait à saute-mouton dans les nuages, par-delà les cimes spadoises, et il fallait que le dieu Eole fût en grande condition pour balayer, d'un souffle rageur, leurs espiègleries qui se dessinaient en ombres fuyantes autour du château de la Fraineuse. Nous craignons qu'en outre la pluie vint dévaler ces gamineries de la Nature. Fort heureusement, quelque souvent en bord de rupture, les nuages ne s'ouvrirent pas tout au long des « Crêtes de Spa ».

Fort heureusement car, pour les centaines de coureurs qui s'étaient agglutinés depuis l'aurore au château de la Fraineuse, la course s'annonçait assez difficile sans que la pluie s'en mêlât. On peut vous l'assurer : grimper le Thiers des Rexhons sur un sol lourd et boueux n'est pas une partie de plaisir...

Donc nous avions franchi les grilles du parc de la Fraineuse, le cœur rempli d'un espoir presque utopique : celui de retrouver un athlétisme vrai et sain, gommé de ses artifices et de ses pompes. Nous ne fûmes point déçu, certes pas. Et, nous l'affirmons sans crainte aucune d'être démenti par quiconque a assisté ou participé à ces extraordinaires « Crêtes de Spa », premières du nom : par son caractère de course pleine, par l'ambiance exceptionnelle qui en émanait, par l'esprit vrai de sportivité qui s'en dégageait, cette organisation conjointe du RAC Spa, de Spiridon Belgique et de l'ADEPS s'est muée en un véritable triomphe pour la course à pied.

## Malheur aux absents...

Et encore, faut-il souligner l'organisation exemplaire qui rehaussa la valeur des « Crêtes » : canaliser, discipliner, et en fin de compte contenter l'ensemble des participants, voilà le remarquable tour de force réussi par le staff de Charles Gardier et de Jean-Pierre Talbot \*, les dirigeants spadois.

Vous pensez peut-être : « Ce chroniqueur exagère la qualité de cette course... »

Bien au contraire. Mais, bien évidemment, il faut avoir pris la peine de s'être dérangé au cœur des Hautes-Fagnes pour le savoir. Il faut avoir perçu cette aura qui englobait plus de deux mille coureurs et marcheurs heureux d'un même enthousiasme, forts d'une même motivation, pour avoir compris que l'on a vécu ce dimanche à la Fraineuse, un événement hors du commun.

Malheur aux absents... Ils ne verront jamais la course à pied qu'à travers une longue-vue !

Soyons rassurés : bien que nous n'en ayons guère aperçus, on peut être certain que l'un ou l'autre dirigeant de la L.B.A se trouvait sur le parcours pour se rendre compte de certaines vérités premières de l'athlétisme...

\* Talbot, ou Tintin à l'écran.

Sur le parcours...

Comme au Thiers des Rexhons par exemple ! Quel spectacle ! Quelle féerie ! Quel éblouissant moment de sport !

Le Thiers des Rexhons c'est tout simplement la piste de ski qui lacère la colline sur plus d'un kilomètre de long ; c'est un boyau qui dévale de deux cents mètres de dénivellation.

C'était dimanche matin, l'endroit stratégique par excellence des « Crêtes » ! Car plutôt que de la descendre, cette piste, les coureurs étaient cette fois priés de l'escalader à la force des jarrets : pas de remonte-pente ! Imaginez-vous installé tout en haut d'une colline, découvrant sous vous un immense escalier d'herbe et de boue, un escalier aux marches géantes et pentues. C'est par là que sont passées plus de deux mille personnes, hier matin, sinon la souris aux lèvres, du moins le cœur léger.

C'est là aussi qu'en tête de la course Alan Blinston, troisième du 5000 m d'Athènes en 1969 (derrière I. Stewart et Sharafutdinov), donna à la course son orientation définitive, en lâchant le merveilleux Ron Hill (39 ans), à l'amplitude de foulée anormalement courte. C'était au huitième kilomètre de l'épreuve. Blinston allait poursuivre harmonieusement pour vaincre glorieusement cette première « CIME » belge de l'histoire. Il fut ainsi le premier d'un paquet de Britanniques (Anglais, Ecossais, Gallois ou Irlandais). (...)

Terminons sur une note d'humour : réflexion entendue bien après l'arrivée :

— Ce qu'il y avait de formidable aussi, c'est de savoir qu'il y avait encore des tas de gars derrière...

C'était peut-être le millième arrivé qui parlait...

Yves Mortier, « Les Sports » du 25 avril 1977.

## Les locomotives furent britanniques !

(...) C'était incontestablement une réussite totale, la première concrétisation de cet idéal Spiridon qui fait de plus en plus de chemin dans les esprits. La preuve aussi que des compétitions athlétiques de ce genre ont leur raison d'être et sont indispensables pour toucher un public de plus en plus large qui a besoin de ce retour à la nature à notre époque de la vitesse et de l'électronique.

(...) On attendait deux vedettes belges : elles n'y étaient point alors que, pourtant, elles s'étaient annoncées il y a quelques semaines. On peut dire que l'on ne s'en est même pas aperçu, car ce qui comptait avant tout c'était la participation de l'ensemble de ces gens et non pas celle de l'un ou l'autre champion.

En fait, les compétitions Spiridon souhaitent le concours des meilleurs afin que ceux-ci puissent lancer le mouvement et jouer le rôle de « locomotive », mais ce n'est pas absolument indispensable pour rencontrer le succès.

Ici, à Spa, les « locomotives » ont été britanniques : six insulaires aux six premières places, huit dans les dix premiers !

Ron Hill, l'ancien champion d'Europe de marathon, aujourd'hui quadragénaire, et toujours fringant, s'est étonné de l'absence de ces « Crêtes de Spa » de vedettes belges, notre pays étant réputé dans le domaine des longues distances.

On n'a pu que lui répondre qu'il y a un monde de différence entre la mentalité sportive britannique... et la nôtre.

(...) Chez les féminines, qui avaient droit à leur première compétition officiellement admise par la fédération, Magda Ilands, la petite Louvaniste, n'a mis au fond que vingt-six minutes de plus que Alan Blinston, le vainqueur masculin. C'est peu et c'est remarquable tout à la fois, preuve absolue que les craintes formulées dans le passé concernant ce genre de compétition étaient sans fondement...

La Belgique ne disposait plus depuis la disparition du cross Populaire d'une grande et belle course de masse. Les « Crêtes de Spa » ont meublé un vide qui ne laissait pas d'être inquiétant. Car nous sommes persuadés qu'ils seront peut-être deux mille l'an prochain à venir tenter l'expérience et rien ne dit que le nombre n'augmentera pas encore considérablement par la suite.

Jacques SLUYS, « La Dernière Heure » du 26 avril 1977

Photos ci-contre : en bas : départ des « Crêtes de Spa » ; en haut : Blinston vient de lâcher Ron Hill (photos José Boutet).







# Classements

## Au stade

3'000 m f., Abidjan, C.I., 8 janvier  
Martine Logbo 12:12,3 RN  
(12 ans, 35 kg pour 120 cm...)

5'000 m f., Oradea, ROU, 16 mars  
T. N. Marasescu 15:41,4 RM  
(a.RM: 15'48"8, J. Brown, USA)  
Puica 16:17,4; Jacob 16:17,6...

10'000 m f., Copenhague, DK, 19 mars  
Loa Olafsson, DK 33:34,2 RM  
(a.RM: 34'01"4, Vahlensieck, RFA)  
Rasmussen (17 ans) 35:10,0; Henriksen  
38:28,4...

Par km: 3'12"8; 3'19"3; 3'22"2; 3'21"8;  
3'23"6 (16'39"7 aux 5 km); 3'25"4;  
3'26"2; 3'23"6; 3'23"8; 3'15"2. -  
Blessée 8 mois en 1976, Loa Olafsson  
(voir photos ci-contre) est née le  
25.1.1958. Entraînée par P. Bistrup  
et conseillée par Lydiard, Loa, qui  
passera son bac cet été, a débuté à  
12 ans; elle a déjà réussi 2'05"9 sur  
800 m (en 1974), 4'17"3 sur 1'500 m  
(1975) et 9'27"8 sur 3'000 m (1974).

On pourra la voir à l'oeuvre sur 8 km  
le 22 octobre prochain à Martigny  
(Suisse), où elle donnera la réplique  
à Chantal Langlacé, Sarolta Monspart,  
Cornelia Bürki, etc. - NT.  
EVOLUTION DU RECORD MONDIAL

39:25,0	G. Schmidt, RDA	1966
39:10,0	H. Middecke, RDA	1966
38:06,4	A. Cummins, EIRE	1967
35:30,5	P. Cacchi, Italie	1970
(34:08,0)	A. Beames, Australie	1972)
35:00,4	J. Brown, USA	1975
34:01,4	C. Vahlensieck, RFA	1975
33:34,2	L. Olafsson, DK	1977

1 heure, Roma, I, 9 avril  
T. Fava 20 km 416 RN  
(58'43"8 pour les 20 km)  
Jacona 19km665; Accaputo 19km 558;  
Arena 19km504; Calogero 19km477 ...

1 heure, Bologna, I, 9 avril  
Magnani 19km736; Mangano 19km672 ...

1 heure, S. Donato M., I, 9 avril  
Alberto Cova, junior 18 km 870 RN  
l'ancien RN junior datait de ... 1914  
(18km060 par Carlo Speroni).

10'000 m, Santiago, Chili, 15-17.4.  
Warnke 29:07,2; Tibaduiza (COL)  
29:25,6; Fava (I) 29:55,6; Rodriguez  
(COL) 30:05,4; V. Mora (COL) 30:17,2;  
Tipán (EQ) 30:33,2; Pérez (BOL)  
30:54,8; Geis (USA) 31:19,4  
5'000 m: Warnke 13:54,8; Fava (I)  
13:58,8; Tibaduiza (COL) 14:08,8;  
Schleder (BR) 14:21,2; Tipán (EQ)  
14:21,2; V. Mora (COL) 14:22,6; Geis  
(USA) 14:36,6; Rodríguez (COL) 14:37,2  
800 m: Ulloa 1:53,8; Molina 1:54,3;  
A. Gonzalez (F) 1:55,0; Cortés 1:57,9  
1'500 m: Rios 3:49,6; Gonzalez 3:51,6  
800 m f.: Aubry (F) 2:12,5; Caicedo  
(COL) ...

100 km, Lausanne, CH, 16 avril  
G. Raymond, Lausanne 7:30:05  
(voir photo de la page 38)

## Photo ci-contre

La Danoise Loa Olafsson, 19 ans et  
33'34"2 sur 10'000 m (record du monde),  
vue par celui qui la guide depuis  
l'âge de 12 ans: son entraîneur P. Bis-  
trup.

\*\*\*\*\*

10 km 47'21", 20 km 1h31'55",  
30 km 2h15'03", 40 km 3h00'17",  
50 km 3h44'40", 60 km 4h29'19",  
70 km 5h13'30", 80 km 5h58'46",  
90 km 6h46'56", 100 km 7h30'05"  
Par 20 km: 1h31'55", 1h28'22",  
1h29'02", 1h29'27", 1h31'19"...

5'000 m, West London, GB, 27 avril  
Bedford 13:46,0; Prince 13:46,6...

800 m, Des Moines, USA, 29+30 avril  
Wilson 1:46,06; Boit (KEN) 1:46,13;  
Wohluter 1:46,15  
5'000 m: Rose (GB) 13:27,20... Spils-  
bury (5e junior à Düsseldorf) 13:59,9  
800 m f.: Knudson 2:03,4...  
5'000 m f.: Neppel 15:52,3; Anderson  
15:57,0...

1 mile, Philadelphie, USA, 30 avril  
Waigwa (KEN) 3:53,8; Scott 3:55,1;  
S. Foster 3:55,1; Spiers 3:56,9...

1 heure, Genève, CH, 30 avril  
L. Moser, Berne 19 km 310  
(1:02'10" aux 20 km)  
Nikliés 18km631; Baudet 17km957; Perren  
17km796; Kolly 17km231...

50 km, Ewell, GB, 30 avril  
T. D. Ritchie\*, GB 2:51:38 RM  
(a.RM: 2h56'56"; J. Keating, 1973)  
Gill 3:04:11; Newton 3:05:06...  
\* 10 km en 34'29"; 20 km en 1:08'54";  
30 km en 1h42'24"; 40 km en 2:16'29"

1 heure, Fribourg, CH, 11 mai  
Wulliemier 18km211; Portmann 18km125;  
Perren 17km671; Pomey 17km425; Margot  
17km395; Kolly 17km118; Ançay 17km037;  
Rigolet 16km757; Mewly 16km716; Stritt  
16km510; Haymoz (45') 16km497...  
(35 classés!)

20 km: Wulliemier 1:06'13  
25 km: Wulliemier 1:23'58"9  
30 km: Portmann 1:43'14"5

3'000 m, Göttingen, RFA, 14 mai  
Fleschen 7:46,56; Hudak 7:58,37;  
Uhlmann 7:59,87; Poschmann 8:00,87...

10'000 m, Westwood, USA, 14 mai  
Kimbombwa (KEN) 28:13,4...

800 m, Kingston, JAM, 14 mai  
Boit (KEN) 1:44,7; McLean (USA)  
1:45,2; Newman (JAM) 1:45,3;  
Robinson (USA) 1:45,9...  
1'500 m: Scott (USA) 3:39,8; Overtt  
(GB) 3:39,8; Bayi (TAN) 3:39,9...  
800 m f.: Campbell (USA) 2:03,8...

1'500 m, Gateshead, GB, 14 mai  
T. Steve Cram, 16 ans 3:47,7

800 m f., Stretford, GB, 15 mai  
Kazankina (URSS) 2:05,5; Colebrook  
2:05,6; Providokhina (URSS) 2:06,9

800 m f., Lille, F, 15 mai  
T. M.-F. Dubois 2:02,4

3'000 m, Londres, GB, 21 mai  
Bayi (TAN) 7:53,3; Overtt 7:53,4;  
Lawler 7:54,3; Malinowski (POL) 7:55,4  
5'000 m: Nyambui (TAN) 13:34,6; Her-  
mens (NL) 13:35,6; Black 13:40,4; Rono

10'000 m, Helsinki, FIN, 21 mai  
Simmons (GB) 28:02,14; Nikkari 28:14,8

1 mile f., Bucarest, ROU, 21 mai  
T. N. Marasescu, Roumanie 4:23,8 RM  
(a.RM: 4'29"5, Lutz-Larrieu, USA)  
Passages: 800 m en 2'12"8, 1'000 m en  
2'46"0, 1'500 m en 4'06"1  
(v. photo dernière page de couverture)

800 m f., Los Angeles, USA, 21 mai  
Brown 2:02,9; Knudson (CAN) 2:04,5

800 m, La Havane, Cuba, 21 mai ?  
Juantorena 1:45,8; Newman 1:46,0...

5'000 m f., Westpoint, USA, 23 mai  
Jane Merrill 15:41,8

## Hors stade

Env. 8 km, Quito, Equateur, 14 mars  
800 partants, dont 32 fem. (Zurita)  
1. Luis Tipán 23:20  
(12e à la corrida de São Paulo)  
2. Sixto Vasquez 23:56  
Camacho, Zapata, Argoti...  
...Magdalena Caizabanda 30:33

14 km 500, San Andres, COL, mars ?  
T. Perez, Costa-Rica 41:01  
2. Rodriguez, Colombie 42:02  
3. Tibaduiza, Colombie 42:10

7,5 km, Téhéran, Iran, mars ?  
Vojdanzadeh 22:01; Hamada (JAP) 22:13  
4. C. Stewart 23:01...

16 km, Alençon-Médavy, F, 26 mars  
Moins de partants qu'en 1976, mais bien  
meilleure organisation.  
Eudier 51:09; Ancion 51:50; Roussel  
51:56; Guillaume 53:10; Beunard 53:42;  
Swanni 54:04; Castiaux 54:26; Van  
Laere 54:35; Jouvencelle 54:56; Radenac  
55:00; Meunier 55:38; Heslot 55:44;  
Monin 55:54; Chatel 55:57; Alavoine,  
Leitch, Sochard, Lepotier, Houdot, Lè-  
ger, Bliss, Vermont, Vallée, Bisson...

Vétérans I: Query 57:00; Sartin 57:30;  
Laroue 58:30; Carrayol 1:00; Manéin  
1:01; Blanchon 1:01; Gouesse 1:01:30;  
Gaugain 1:02:30...

Vétérans II: Blanchard 1:00; Châtelais  
1:00:30; Lacorre 1:03:30; Bechenec  
1:06:30; Guesnon 1:07...  
Vétérans III: Michon 1:13; Daubricourt  
1:13...

Féminines I: Langlacé 1:01; Christians  
1:05; Leïtèvre 1:10:30; Michet 1:16;  
Leroy 1:19...

Féminines II: Sculfort 1:20; Baudein  
1:22; Lasbèis 1:23...  
Populaires: Vigue 57:30; Schneider  
57:30; Guillaume 58:30; Aveline 59:00;  
Perrin 59:30; Sillanfest 59:30...

10 km, Pont l'Abbé, F, 27 mars  
T. Bedford, GB 28:04  
2. Boxberger, France 28:15  
Paugam 28:52; Samuel (GB) 29:04; Car-  
by 29:08; Rault 29:19...

15 km, Epinal, F, 27 mars  
"Il fallait montrer aux Spinaliens, qui  
n'avaient pas vu depuis près de 30  
ans, que des hommes et des femmes savent  
encore se libérer du contexte dans le-  
quel notre époque les enferme, pour cou-  
rir, heureux comme seuls peuvent l'être  
des enfants. C'était formidable... Tous  
avaient reçu une médaille, et les engage-  
ments étaient gratuits; et finalement,  
tirage au sort du seul lot: un splendide  
bureau de 1600 F... Plus de 400 ins-  
crits dont 350 non-incrimés..."  
(Halbwachs)

1. Tijou, Epinal 49:17  
Bontemps, Adam, Petitcolin, Durand,  
Wambst (vét.), Barbier, Claude, Mer-  
cier, Bon (vét.), Bareth, Halbwachs  
(vét.), Tanneur, Villemain, Nurdin,  
Pierre, Reveillez, Leroux, Sibille,  
Zurbach, Franscechi, Adam...

Non-incrimés (7'500 m): Vandeweehve  
25:15; Müller, Michel, Regennas, Du-  
lieux...

Féminines: Baudoin, Meny, Delon...

14 km 250, Genève, CH, 3 avril

Au total 179 classés
1. Veyrat, France 48:05
2. Nikles, Genève 48:09
3. Lenta, France 49:46
4. Perren, Sierre 50:26
5. Moulin, Sion 50:40
6. Richart, France 52:31
7. Pettelot, France, + 40 52:34
Grolimund, Chevallay, Blanc, Manzoni, Laubscher 53:57; Blein, Gilliard, Irschlinger (+50), Barrot, Deléaval, Kunz, Aebly, Delaloye, Fedrigo 55:19; Lortet, Rotzer, Garcin, Tournereau, Sutter, Saez, Wasem, Antille, Multin, Oswald, Guibert, Piney, Caul-Futy...
46. P. Boimond, Genève, +50 58:55
126. Eliane Gubler, CAG 67:25
Juniors: Espir 23:56; Jordan 25:10; Jeannerat, Merino, Rouge, Prisi...

21 km, Milan, I 3 avril

1. Kidir, Ethiopie 1:03:26
2.-8.: voir p. 37 du n° 31
9. Magnani, Italie 1:07:36
10. Maux, Belgique 1:07:49
11. Bocci, Italie 1:07:57
12. Moser, Suisse 1:08:13
13. Little, Australie 1:08:21
14. Erotavo, Italie 1:08:35
15. Bicourt, GB 1:08:40
Cervigni, Gerbi, Marche...
19. C. Stewart (GB) 1:09:27... 21. Funk (CH) 1:09:53... 23. Evans (PG) 1:11:04; Soler (CH) 1:11:45... 33. Pro (E) 1:14:50... 37. Daemens (B) 1:16:12...
39. Jacques (B) 1:16:28; Genoud (CH) 1:16:44... 44. Steffny (RFA) 1:18:10; 45. Berlie (CH) 1:18:37; 46. Hejda (CH) 1:18:47; Vuadens (CH) 1:18:52; G. Lani-ni 1:19:35; Bagnoud (CH) 1:19:54; Gra-ziani (YOU) 1:20:11; Aeschbach (CH) 1:20:24... 53. Guidicetti (CH) 1:20:39; Rhadi (Maroc, 48 ans!) 1:20:44; Piumi (CH) 1:20:46; P. Schmid (CH) 1:21:53
57. Cruciata, Italie 1:22:05
Savoy (CH) 1:22:25; Dysli (CH) 1:22:31; Fodor (F) 1:23:07... 62. D'Orlando (I) 1:23:30; Théodoloz (CH) 1:23:45...
65. Serruys (B) 1:24:01... 67. Mihalic (YOU, + 50) 1:24:50; Scherly (CH) 1:25:08... Tamini (CH) 1:33:26...

28 km 150, Compregnac, F, 3 avril

154 partants
1. Audiger, Calvisson 1:44
2. Brengues, Millau, 45! 1:48
Clavère, Pibou, Sauveplane, Fabre, Schmitt 2:13; Babec, Gallois...

8'970 m, St-Brieuc, F, 3 avril

1. Levisse, Angers 25:23
2. Tijou, Epinal 25:26
3. Slater, GB 25:28
4. Black, GB 25:48
Bessières 25:49; Le Vaillant 25:50; Rault 25:53; Gyselincq (B) 25:55; Caraby 25:56; P. Hélène 26:37; Bal-louud 26:46; Daniel 26:52; Ward (EC) 27:06; D. Hélène 27:09; Soubitez 27:53
Interrégionaux (5'900 m): Guillou, M. Gyselincq, Plesse, Savary, L. Gyse-linck, Briand, Ollivier, Turnier...

21 km, Besançon, F, 3 avril

Au total 83 classés
1. Rapy, Bourg-en-Br. 1:12:00
2. Radisson, Sochaux 1:13:31
3. Charondière, Sochaux 1:14:18
4. Beurey, Paris 1:14:21
5. Do Rosario, Besançon 1:16:07
Lopes, Woelfflin, Farez, Cuissard, Manière, Galliot, Muller 1:20:06; Salvi, Thomas, Guinot, Vuillemin, Ritzenthaler 1:20:49; Braesch, Gantz, Mangin, Cardin, Ducrot, Ancel, Diet-rieh (vét.)
Non-licenciés: Davy 1:14:34; Bouscarle

1:22:18; Oriet, Razurel, Brissaud...

15 km, Geleen, NL, 3 avril

1. K. Lismont, Belgique 46:33
2. Vonk, Hulst 46:39
3. Kolders, A.A.A. 49:33
Fairly, Daams, Pulles, vandenHoek, van Amstel, Jacobs, Visschers...
...Spauwen 56:21... Ilands...

30 km ?!, Laredo, E, 3 avril

Fernandez 1:26:16 (!), Hidalgo 1:26:27; Perau 1:27:00; Anton 1:27:45...

100 km, Grünheide, RDA, 3 avril

38 partants, 14 classés...
Winkler 7:45:15; Kahms 7:46:03; Albrecht 8:17:00; Emmrich 8:18:17

15 km, St-Damien, CAN, 3 avril ?

Chouinard 50:00; Proulx 50:29; D. Bouchard 50:41; Gagnon 51:16; A. Tremblay 53:03; Boulerice 53:23; Goulet 53:46; J. Poirier 54:24; Dal-taine 55:04; Rochette 55:06; G. Cyr 55:11; Fillion 55:18; Laporte 55:23; St-Amour 55:33; J. Cyr 55:37; Gauvin, R. Gagnon, Bernard, Doyon, Duguay 57:52...
Vétérans: Olah 59:30; Roy 63:21; Desrochers, Gagnon, Trudeau...
Féminines: Crête 73:53; Picard...

25 km, Paderborn, RFA, 9 avril

Champ. national - 1'435 partants !
1. Warnke, Chili 1:14:20
2. Orthmann, RFA 1:14:52
3. J. Schirmer, RFA 1:15:16
4. Päivärinta, Finlande 1:16:28
5. Hellwig, RFA 1:16:56
Mielke 1:17:02; Gorbunov 1:17:06; Hein (DK) 1:17:16; Leibold 1:17:18...
19. Jesberg, 43 ans! 1:18:36
...Rathert (aveugle!) 1:28:16
59 coureurs à moins de 1h21'00" !
Féminines: Vahlensieck 1:30:12; Teske 1:30:52; Angenvoorth 1:32:56...
54 femmes à moins de 2h !

56 km, Capetown, AS, 9 avril

1. Brian Chamberlain 3:15:22 R

20 km, Pleven, BUL, 10 avril

Lernev 1:03:58; Valtchev 1:05:27...
Vétérans (8 km): Milev 26:58; Todorov...

Env. 20 km, Eupen, B, 11 avril

Pluie, neige, parcours très exigeant mais très beau (Trullemans)-257 classés
1. Sevrancks, Tienen 1:03:34
2. Scheeren, Herzogenrath 1:04:05
3. Boursie, Arlon 1:04:46
4. Leyens, Malmédy 1:07:03
5. Knopf, Siersdorf 1:07:21
Herbots, Vallers, Dumortier, Jacobse, Van Roy, Bogaerts, Hinzmann, Kreft, Vandeput, Comhair, Weber, De Roo, Hens-mann, Verbeylen, Heuschen, Flechet 1:11:43; Versluys, Mackels, Jordens, Deville, Havenith, Delhey, Schosse, Tijli, Effenberg, Bollens, Massa, Van-dooren, Kieven, Theissen, Schwall 1:13:45; Smeets, Sevenants...
46. Trullemans, X.L. 1:15:37
72. Depoplomont, + 50 1:18:45
218.F..Delhassé, Bertrix 1:44:02

8'045 m, Feltham, GB, 11 avril

Steere 23:08; Ford 23:26; Adams 23:58, ...Prestand 24:29...

7 km, Ste-Hélène, CAN, 16 avril

Slezak 22:57; Leheurte 23:16; Lépine 23:20; Harrison 23:28; Norman 23:54; Landry 24:04; Mercier 24:06; Lamou-reux 24:17; Mercer 24:27; Hamilton 24:30...

12 km, Aubonne, CH, 17 avril

Au total 221 classés
1. Laubscher, Riehen 41:24
2. Fischer, Brugg 41:45
3. Moulin, Orsières 42:34
4. Thomet, Belfaux 44:05
5. Lopez, France 44:12
6. Coudray, Chamoson 44:19
7. Crotzaz, Sierre 44:46

Deriaz, Manzoni, Meier, Laubscher, Jaussi, Guignard, Eichholzer, Manière, Isakovic 46:17; Mange, Rime, Lipp, Bailiod, Riesen, Deléaval, Maillard, Stettler, Boeuf, JF. Meylan, Oberli (aveugle!) 48:16; JC. Meylan, Multin, Jotterand, Ehrsam, Pralong, Barmaz, Maire, Metzener, Dysli, Redard, Moret, Savoy 49:10; Barrot, Dumusc, Mounir, Dupraz, Gibaud...

Vétérans I (42 classés)

1. Serex, Lausanne 44:57
2. Gilliard, Lausanne 45:54
3. Rochat, Lausanne 46:08
Fedrigo, Panchaud, Schmutz, Aebly, Leutywiler, Couyoumdjelis 48:04; Coset-tini, Chessex, Delvysin, Borel, Gil-lard...

Vétérans II (13 classés)

1. Sterki, Biberist 46:20
2. Irschlinger, Carouge 46:42
Regard, Sommer, Desarzens (dont nous saluons le retour à la course à pied!)
Féminines (3 cl.): Bracco 53:36; Bas-sin, Monod (ex-championne de natation) 1:10:34

12 km 500, Allauch, F, 17 avril

Au total 83 classes "Parcours pittores-que et touristique, vallonné, véritable "ambiance SPIRIDON" (Roure)
1. Reffray, Marseille 43:37
2. Bidian, Carpiagne 45:40
3. Bernard, Cavailon 46:05
4. Guérin, ASPTT 46:19
5. Mariani, USPEC 46:20
Commers, Mititello, Benoît, Leborgne, Tailler, LARGERON, Coutard, Felgei-roller, Olivier 51:58; Morille...
Vétérans: Boudet 47; Bonny, Schuck, Nicosia, Palandri, Ragaru, Volan, Vi-gneron, Borg 1:03...
Féminines: Reffray 61:50; Chastoul...

21 km, La Ferté-Bernard, F, 17 avril

Caraby 1:10:20; Eudier 1:11:05; Sabi-ne 1:12:15; Lemeaux 1:12:42; Brosse 1:14:22; Taverne 1:14:30; Bourdin 1:14:43; Breton 1:14:48; Sochard 1:14:51; Castel 1:15:00; Caire, Le Joly, Vivier, Jallet, Eslian, Costa, Turnier, Mèdes, Curt, Fournier, Cen-drier, Bellenfant, Rascalou, Guérault, Beauvallet, Maréchal, Guern, Pierre, Ménager, Daumas, JN. Cendrier, Potier, Le Noach, Deshayes, Testard, Baudry, Lesage, Masson, Bourdon (1:21:35)... (Classement officiel non reçu)

37 km, Annecy, F, 17 avril

1. Veyrat, A.C.A. 2:07:30
2. Baudet, Suisse 2:10:57
3. Lenta, 27° B.C.A. 2:16:32
4. Gavoret, 27° B.C.A. 2:18:49
5. Jacquier, Suisse 2:19:41
G. Garcin, Grolimund, Richard, Cheval-lay, Haymoz 2:25:10; Janon, Cornioley, Ansermet, Garcin, Tournereau, Baum-gartner, Rigolone... (38 classés)

25 km, Rivières-S-Tarn, F, 17 avril

course de montagne; 146 partants
1. G. Hurtes, Rodez 1:25:40
2. A. Hurtes, Rodez 1:34:46
Pailley, Robert, Cavalier, Gineste 1:41:15; Fabre, Lescure, Rouquet, Bousquet 1:47:10... Sipurani...

21,650 km, Metz, F, 17 avril  
 2'347 classés (record) "Par tirage au sort entre tous les arrivants, nous offrons un voyage de 7 jours en Grèce pour 2 personnes, 5 bicyclettes, et un équipement sportif de 600 F." (Barthel)

1. Baury, Verdun	1:08:45
2. Roussel, Margny	1:09:00
3. Prévot, Epinal	1:10:05
4. Gasch, Nevers	1:10:10
5. Didime, SMEC	1:10:38
6. Reitz, RFA	1:13:55
7. Lemoine, Vittelet	1:14:17

Bauerle, Roy, Simonet, L'Hôte, Hertel  
 1:16:43; Cheavance, Krier, Baill, Colas, Michel, Schalk, Coppens 1:19:26; Schmauch, Buggenhout, Marchal, Schwinden, Théate, Schneider, Bocage 1:23:15; Contal, Accurso, Fischer, Introvigny, Nurdin, Warin...

Vétérans I  
 1. Sigrand, Longwy 1:16:28  
 2. Wurtz, Mulhouse 1:16:49  
 3. Manent, Bourse 1:16:52  
 Sartin, Cherrack, Niedercorn, Bohm, Introvigne, Ianaconne, Farettra, Fehr, Valentin, Romer, Pascal...

Vétérans II: Muller 1:31:08; Muzika 1:32:04; Pestiaux, Collin, Baynaud...  
Vétérans III: Couturier 1:40:42; Prémolli 1:49:30; Gire, Ruch

Féminines: Cabus 1:33:09; Faur-Riou 1:33:58; Vanson, Réale 1:46:07...

Non-licenciés  
 1. Schmitt, RFA 1:11:16  
 2. Quère, Trèves 1:12:21  
 3. Cousse, BA 102 1:14:55  
 Samtmann, Martin, Rogne, Jolibois, Guena, Deplace 1:17:05; Montheillet, Thiéry, Vaccon, Lamilla, Nalle; Pacorel, Bon, Lurion, Trenti 1:19:13; Hascoet, Sauvain, Khelifi, Jacob, Chabin, Pailieux, Crovisier, Fleurival, Thibault, Laskawiec, Rochholz 1:21:24

15 km, Sachsenhausen, RDA, 17 avril  
 Kuschmann 44:18; Bräutigam 44:31;  
 Umbach 44:49; Lautzschmann 45:32  
Vétérans: Jöckel 50:56; Lorenz 51:13;  
 Schlesier 52:54...  
 16-17 ans: Tronnier 47:53; Weiss 48:16  
 15 ans: Kienast 51:15; Heilmann 51:29  
 14 ans: Strauss 52:03; Wohmann 53:30  
 13 ans (7,5 km): Valentin 26:47; Gruszkiwicz...  
 12 ans: Schwape 29:22; Stichling 30:57

100 km, Illertissen, RFA, avril  
 Van Kästeren (NL) 7:03:01; Kaesbohrer 8:12:17...

7 km, Valparaiso, CHI, 19 avril  
 Warnke 22:31; Fava (I) 22:46; Schleder (BR) 23:17; Tipán (E) 23:21; Rodrfugez (BR) 23:43; Tibaduiza (COL) 23:48; Perez (BOL) 23:50; Esterio (ARG)...  
 ... Genoveva Caro 29:56... Zamorano 30:06... Rojas (BOL) 31:20...  
 Au total 402 classés (Guarda)

100 km, Dillingen, RFA, avril  
 Aussicker 8:19; Schöffler (CH) 8:49; Bader 8:57; Vögeli (CH) 9:34...

100 km, Belvès, F, 23+24 avril  
 230 inscrits, 204 partants, 115 classés  
 Temps lourd, nuit fraîche, vent d'ouest assez fort, gênant.  
 "SPIRIDON nous a servi, d'abord par la publicité, ensuite par le courrier des lecteurs qui nous disaient ce qu'ils voulaient trouver dans une course de grand fond. Nous avons donc essayé de leur donner ce qu'ils recherchaient: bonne organisation, ravitaillements variés et copieux, masseurs et surtout accueil et ambiance de fête... Le public ne va plus au stade pour voir les

compétitions d'athlétisme; il faut donc que les athlètes aillent au public... Nous voulions que la course sur route devienne aussi populaire que le vélo. Tous les spectateurs ont préféré notre 100 km à une course cycliste: c'est plus amusant, ils ont le temps de voir les concurrents, de leur parler, de leur offrir à boire ou à manger, de les accompagner un brin à pied ou à vélo... -Samedi je n'ai pas travaillé, sauf pour traire les vaches, m'a dit une spectatrice. Cette course, ça a été notre journée..." (Dr Carcenac)

1. Le Potier, Villacoublay	7:50
2. Capdeviole, Fumel, 42	9:10
3. Delboy, Toulouse	9:14
4. Miraben, Barentin, 52	9:26
(voir photo p. 2)	
5. Pauzat, Mérignac, 30	9:32
Rathery, Criado, Boudry, Chauvaud, Imm (9:58), Placide, Dupoux, Campbell, Cribier, Fabre, Lucas...	
47. Mathevet, Grinols, 50!	14:01
57. Viebahn, RFA, 60	15:18
58. Berjél, Paris, 28	15:19

"Parcours légèrement vallonné, très bonne organisation, et même exceptionnelle pour une première édition." (Cottereau)

20 km, Chalet-à-Gobet, CH, 24 avril  
 Au total 188 classés (+ 36 sur 10 km)  
 Taxe d'inscription: 2 Fr, nombreux prix mais pas de classement séparé pour vétérans et féminines. (NT)

1. Küng, Payerne	1:07:24
2. Laubscher, Genève	1:09:15
3. Decurminge, France	1:10:23
4. Fedrigo, Martigny	1:10:37
5. Cerny, Lausanne	1:10:48
6. R. Perren, Pully	1:10:58
7. Baillod, Corcelles	1:11:31
8. Bétrisey, Flanthey	1:12:13
9. Wohnrau, Montreux	1:12:21
10. J. Hablutzel, St-Gingolph	1:12:27

Kundig, JF. Meylan, Lipp, JC. Meylan, Rigolone, Bucher, Durussel, O. Emery, Bochud, Mange, Richard 1:13:40; Favre, Coudray, Hojois, R. Thomet, Roubaty, Dorthe, Delaloye, Jotterand, Moret, Devaud, Siegmann, Argenio, Metzner, P. Simon, Jeannotat 1:15:06; Garnier, Hilty, Viviani, Turler, Mauron, Kaltenrieder, Lauenstein, Kneuss, Cassetini, Cardinaux...  
 91. Bracco, Tour-de-Peilz 1:21:21  
 144. S. Marguerat, Bussigny 1:28:04  
 148. M. Marguerat, Bussigny 1:29:53  
 Hors concours: Michel X (sic) 1:07:05; Reichenbach 1:08:10; Huber 1:08:10; Serex 1:08:40; Isakovic 1:09:03; Robles 1:09:22; Reymond 1:09:30

25 km, Hluboka, CSSR, 24 avril  
 Au total 223 classés.  
 Kana 1:23:29; Soukup 1:24:14; Hlavacek 1:24:27; Lupomek 1:24:40; Benes 1:24:45; Urbanowitz (AUS) 1:25:06; Cvicek 1:25:15; Douda 1:25:25; Hruska 1:25:48; Rusek 1:25:53; Hagen (AUS, + 40) 1:26:37... Sramek 1:30:01  
 ... Sladek 1:30:26...  
 39. Woelfflin, France, 31 1:30:44  
 41. Schlesier, RDA, 42 1:30:58  
 48. P. Vetter, Suisse, 22 1:32:11  
 59. Genoud, Suisse, 25 1:33:29  
 89. Müller, France, 23 1:38:10  
 91. Blazek, CSSR, 40 1:38:24  
 102. Gantz, France, 33 1:39:48  
 164. Cervena, 22 1:49:46  
 166. Scherly, Suisse, 36 1:49:58  
 180. Schelcher, France, 20 1:53:24

11 km, Sesto Fior., I, 25 avril  
 Course de montagne (Oneto)  
 Paolinelli 41:04; Corti 41:42; Olivari 42:55; Paoletti 43:48 ...

6'400 m, Budapest, HON, 30 avril  
 Uhlemann (RFA) 18:12,8; Kerekjártó 18:18,8; J. Szekeres 18:24,0; Mohácsi 18:25,0; Hutton (GB) 18:26; Poschmann (RFA) 18:27; Andreica (ROU) 18:30... (Monspart)

20 km, St-Georges-de-L., F, 1er mai  
 348 participants  
 1. G. Hurtes, Rodez 1:12  
 2. Brengues, Millau 1:14  
 3. Cottereau, Millau 1:14  
 Pailley, A. Hurtes, Gineste 1:23; Robert, Fabre, Cartayrade, Schmitt, Grezes, Almeras, Lescuré ...

20 km, Barvaux-Ouffet, B, 1er mai  
 1. Ancion, Bertrix 1:03:45  
 2. Liégeois, Bertrix 1:07:07 (voir photo p. 59)  
 3. Boursie, U. Lorraine 1:07:50  
 4. Leroy, Liège 1:09:24  
 5. JM. Verstrepen 1:09:36  
 Dujkaerts, Hensmens, Dorckens, Delhez, Antoine 1:13:07; G. Verstrepen, Schosse, Massa, Smets (vét.) 1:16:03; Briquemont, Trullemans 1:17:18; Lamy...

25 km, Helsinki, FIN, 1er mai  
 Merckushin (URSS) 1:15:54; Nikkari 1:15:54; Salonen 1:16:25; Gotski (URSS) 1:17:33; Kopjarz (POL) 1:17:37; Pierzynka (POL) 1:19:39  
 ... 14. Viren 1:24:42

25 km, Rochetoirin, F, 8 mai  
 1. Julien, Trochim 1:32  
 2. Tournau, Anney 1:38  
 3. R. Begot, Rives 1:40  
 4. Multin, Annemasse 1:42  
 5. Cellar, Trochim 1:42:14  
 Beck, Jagle, Brissaud 1:44:45; Djeddar, Perrin, Rouby, Bourgeois, Brochier 1:50:08; Robaire, Pena...  
Vétérans I: Vernay 1:41; Jond 1:43;  
Petit-Prêtre 1:53; Di Gioia 1:54; Bouvier...  
Vétérans II: Bohny 1:41:20; Lacaze 2:02; Durand, Bevilacqua...  
 Féminines: Y. Di Gioia 2:34:20; Jagle...

20 km, Draveil, F, 8 mai  
 Au total 336 classés (vétérans)  
Vétérans I (40-44), 114 classés  
 1. Staëns, Belgique 1:07:09  
 2. Brosse, Marolles 1:07:19  
 3. Queury, CASG 1:10:38  
 4. Carrayol, Châteaudun 1:12:17  
 5. Pettitmand, Dijon 1:13:04  
 6. Verdier, AC Citroën 1:13:07  
 7. Bonnin, Issoudun 1:13:40  
 8. Batsleer, Belgique 1:15:06  
 9. Crampon, US Métro 1:15:09  
 10. R. Bernard, CASG 1:15:16  
 Paul, Nègre, Garnier, Robert, Leroy, Colliot 1:17:07; Richard, Lavielle, Canu, Pascal 1:17:37; Hauray, Reboul, Cornu, Deslandes, Villemant, Lesbiez, Ghotto, Hurier, Neveu, Bloyer 1:20:10; Garnier, Lucas, Petithomme, Andrieu, Taulée...

Vétérans II (45-49), 85 classés  
 1. Sommier, Evreux 1:09:55  
 2. Manem, Bourse 1:11:40  
 3. Sempérez, Gagny 1:13:03  
 4. Martères, ASPP 1:13:09  
 5. Renard, Eaubonne 1:15:42  
 6. Belkacem, ASPV 1:16:23  
 7. Hurier, Eaubonne 1:16:25  
 8. Marchesi, US Thomson 1:18:05  
 Noury, Barthélemy, Nollet, Zamy, Crochet 1:19:41; Alarcon, Truel, Zutter, Boulanger, Bianchi, Kurz, Raimboeuf 1:21:32; Le Peltier, Bouyer, Duchauffour, Aubron, Castagnes, Helay, Vacher  
Vétérans III (50-54), 63 classés  
 1. Féléaud, Massy 1:14:12  
 2. Garnier, CASG 1:15:18

3. Martins, Bailly 1:17:45  
4. Touzeau, USOAM 1:19:18  
5. Luglienco, Orsay 1:19:48  
Manguin, Hurbain, Serruys 1:21:13;  
Raynaud, Bourquin 1:22:25; Marie, Du-  
poux, R. Veillard, Saillant, Santoni  
1:24:53; Bardet, Musika, Bigue, Ma-  
quin, Bord, Tessier, A. Veillard, Lu-  
curon...

**Vétérans IV (55-59), 26 classés**  
1. Cadario, US Métro 1:25:57  
Longuet 1:25:54; Loreau, Gibrat, Le-  
prelle, Coeuret 1:29:37; Leraillie...

**Vétérans V (60-64), 10 classés**  
1. Fougousse, CASG 1:17:57  
2. Dumas, CASG 1:18:09  
3. Michon, AS Bourse 1:23:51  
Daubicourt, Even, Hocq, Gaillard...

**Vétérans VI (65-69), 6 classés**  
1. Dupuy, Limoges 1:27:39  
Marceron, Herlem, Letellier 1:44:21...

**Vétérans VII (70 et plus), 5 classés**  
1. Charbonneau, Le Chesnay, 73 1:34:34  
Ponthieu, Salobert, Cormier, Pernoud  
Vét. fem. I (35-39), 10 classées

1. Réale, M. Laffitte 1:33:50  
Van Hall, Laneau, Legall, Bertrand...

**Vét. fem. II (40-49), 13 classées**  
1. Sommier, Evreux 1:25:52  
Iost, Grandamad, Ozenne, Springer...

**Vét. fem. III (50 et plus), 2 classées**  
1. Cauvin, ASP 1:55:37  
2. Versini, Bourse 2:05:36

**20 km, Sable, F, 8 mai**  
276 engagés, 198 classés

1. Breton, Châtellerault 1:07:07  
2. Sochard, Le Mans 1:07:28  
3. Léger, Bonnetable 1:07:31  
4. Pointu, US Normandie 1:07:35  
5. Meunier, Le Mans 1:08:09  
6. Lecluse, St-Maur 1:09:37  
7. Maréchal, US Normandie 1:10:44

Bernède, Nonin, Pottier, Thévenet  
1:12:47; Luder, Lebot, Lorient, Bân-  
sart, Bohème, Ménager 1:14:30; Lème,  
Tannion, Blu, Cunière, Forget, Bout-  
tier 1:16:55; Hubert, Morineau...

**Vétérans I: Baudry 1:12:37; Houery 1:13:22; Gouesse 1:13:49; Burgevin 1:14:40; Thibaudeau 1:16:05; Léger, Brosse, Sablayrolles, Beauvais...**

**Vétérans II: Duquesnoy (temps ?)**  
**Féminines: Cornou 1:38:15; Cormier...**

**Populaires: Aveline 1:08:40; Sillan-  
fest 1:09:38; Magnère 1:11:52; Tri-  
boulet 1:12:17; Cornou 1:13:45; Jé-  
rôme, Leleu, Androuard, Bobinet,  
Braun...**

**16,090 km, "Michelin", GB, 8 mai**  
Distance remesurée, et jugée exacte.

1. I. Stewart 45:13 !  
(RM sur piste: 45'57"2 par Hermens)  
Reilly 47:34; Taylor 47:45...

19. L. Carroll 50:29...  
27. D. Francis 51:05...

**5,4 km, Zagreb, YOU, 8 mai**  
Steere (GB) 15:36; Milne (GB) 15:37;  
Kearns (GB) 15:37; Olizarenko (URSS)  
15:37; Zvonicec (CSSR) 15:37; Wallin  
(S) 15:38; Nedibajuk (URSS) 15:43;  
Omutchin (URSS) 15:45; Poniatowski  
(POL) 15:48; Moser (CH) 15:52...

**4'226 m, Ljubljana, YOU, 9 mai**  
Steere (GB) 11:29; Lisec 11:32; Kuz-  
manovic 11:32; Milne (GB) 11:32;  
Kearns (GB) 11:33; Wallin (S) 11:33;  
Grillaert (B) 11:34; Nedibajuk (URSS)  
11:35; Rombaux (B) 11:35; Zvonicec  
(CSSR) 11:37; Moser (CH) ...

**20 km, 3-Rivières, CAN, 8 mai**  
70 classés, 79C, parcours plat

1. Curtin, Toronto 65:10  
2. P. Côté, Québec 65:32

3. Racine, Ottawa 66:08  
4. Chouinard, Québec 66:50  
5. Norman, Montréal 67:35  
...L. Voghel, Sherbrooke 84:17

**257,8 km, Göteborg-Stockholm, S, 13-14 mai**

Relais par équipes (105!) de 30 étu-  
diants, dont au moins 5 jeunes filles  
(Winge)

1. ASV Zürich, Suisse 14:43:01  
2. Sexmästeriet FFS, Göteborg 14:48:58  
19. Eindhoven, Hollande 18:05:00

**20 km, Repentigny, CAN, 14 mai**

Env. 100 particip.; beaux prix (Duguay)  
1. Jahouar, Montréal 67:14  
2. Bédard, Chaparral 70:38  
3. Bégin, Centaures 71:29  
...Gendron, Chaparral 95:15

**11 km 200, Savigny, CH, 15 mai**

Pour populaires et vétérans. Parcours  
vallonné, asphalté, bonne organisation,  
nombreux prix. (NT) 227 classés

1. Binder, Bex 39:41  
2. Lipp, Morges 39:47  
3. Bétrisey, Flanthey 40:08  
4. Cerny, Lausanne 40:20  
5. Marchon, Cerniat 40:31

Nicoluz, Baillod, Deléaval, J. Hab-  
lutzel, Garnier, Mange, JC. Meylan  
41:52; Coudray, A. Favre, Siegmann,  
JP. Raymond, Piney, Pfaffli, Jotte-  
rand, Fivat, Savoy 42:22; Gibaud, JF.  
Meylan, Mottiez, Gay, Mounir, Wohnrau,  
Bertholet, Durussel, Boeuf, Calame,  
Kunz, Metzener, Dumusc, Mayor 43:16;  
Kuhn, Liardon, Oberson, Peissard...

**Vétérans I (49 classés)**  
1. Feuz, Villeneuve 41:11  
2. Rigolone, Genève 41:30  
3. Toulorge, Genève 41:41

Doret, Damond, Armengol, Ronchietto  
43:31; Grenak, Deleysin, Erne, Jaccaud,  
Tamini 45:28; Acquadro, Helbling, Met-  
tand, Desarzens, Künzi...

**Vétérans II et III (18 classés)**  
1. Saez, Genève 41:52  
2. Fontaine, Lausanne 42:38  
Boimond, Meier, Regard, Pamblanc, JP.  
Desarzens 48:54; Chabloz...

**Féminines (8 classées)**  
1. Marguerat, Bussigny 50:28  
Claudet, Miéville, Stampfli 56:14...

**Hors concours: Clerc 37:24; Corbaz 37:36; Isakovic 38:03; Capt 38:26; Serex 39:03; Robles 39:07...**

**21,1 km, Porrentruy, CH, 15 mai**

Au total 200 classés

1. Funk, Belp 1:08:14  
2. Rohrer, Kerns 1:08:18  
3. Towler, GB 1:09:07  
4. Dähler, Frauenfeld 1:09:14  
5. Niklès, Genève 1:10:12  
6. Schilter, Stans 1:10:41  
7. Margot, Genève 1:11:24  
8. Beuchat, Epauvillers 1:11:48  
9. Zahnd, Biemme 1:11:55  
10. Amez-Droz, Courtelary 1:12:06

Hofstetter, Cattin, Reymond, Kottelat,  
Wahlen, Pomey 1:14:13; R. Siegenthaler,  
Willemine, Cottaz 1:15:54; Nallard,  
Roner, Jacquenoud, Lehner, Michelin,  
Giudicetti, Varin, Baudoin 1:19:07;  
Hannapel, Gantz, Braesch, Monney, Leu-  
enberger, Gewiss, Antille, Reusser...

40. Ritzenthaler, France 1:22:48  
60. O. Vetter, Sierre 1:28:42  
75. G. Birrer, Nidau 1:34:27  
77. P. Joye, Porrentruy 1:36:52

**Vétérans I (24 classés)**  
1. Fillingier, France 1:11:34  
2. Wurtz, France 1:14:13  
Vallat, Heuberger, Ellenberger, Borel,  
Lecoultre 1:27:17; Willemine, Hahn,  
Chardonnens, Groffilliey, Feyer, Flaig...

**Vétérans II (10 classés)**  
1. Sterki, Biberist 1:20:16  
Dietrich, Bourlier, Muller, Veillard...

**Populaires (56 classés)**  
1. Ancel, France 1:14:20  
2. Bourqenez, Ajoie 1:14:52  
3. Gérard, France 1:16:53

Davy, Lallemand, Péquignot, Oberli  
(aveugle!) 1:20:50; Argenio, Delaloye,  
Maître, Wermelle, Emond, Marzano,  
Jeannin 1:23:56; Ingold, Manière, Per-  
ron, Rotzer, Jolissaint, Chabin...

**Env. 10 km, Broc, CH, 19 mai**

Au total 260 classés

1. Moser, M'buchsee 29:54  
2. Corbaz, Lausanne 30:05  
3. Glanazz, Farvagny 30:23  
4. Stritt, Tafers 30:50

Villoz, Meuwly, Pasquier, Binder  
31:40; Marchon, Croisier, Fasel, Cail-  
le, Sudan, Rigolet 32:45

15. JM. Both, Neiriveu, 18 32:51  
Glanzmann, Clément, Borcard, Oswald,  
Eggertswyler, Mange, Chavaillaz, Dé-  
vaud, Geinoz 33:38

25. M. Moser, M'buchsee 33:49  
Mauron, De Toffel, Bugnard, M. Clément,  
Thürler, Cardinaux, Durussel...

36. E. Romanens, Bulle, 13 ! 35:04  
41. P. Pasquier, Marsens, 16 35:44  
44. Wicht, Le Mouret, 15 35:54  
45. Chardonnens, Domdidier, 46 36:17  
46. Rauber, Broc, 13 36:18

48. Bracco, Tour-de-P., 47 36:25  
53. M. Kolly, SAB, 13 36:43  
57. Simon, Lausanne, 47 37:07  
62. I. Bracco, Tour-de-P. 37:26

66. Grossrieder, Villars-Gl., 49 37:42  
73. Gillard, Bulle, 51 38:04  
96. P. Lewin, Romont, 11 ! 39:56  
97. S. Gattoni, Bulle, 22 39:57  
130. S. Meuwly, Neiriveu 44:12  
134. Progin, Marly, 51 45:05

**114 km, Sudgav, F, 19-22 mai**  
En 4 étapes; 80 coureurs + 286 marcheurs  
Pfefferhouse-Danemarie (28,4 km)

Cunin 1:44:02; Cattin 1:44:57; Wallen-  
stein 1:45:42; Lehner 1:46:29; Weiff-  
lin 1:47:05; Doppler 1:49:42; Languille  
1:50:20; Baudouin 1:51:14; Winderber-  
ger 1:51:15; Cornou 1:52:11; Dupoux  
1:52:29; Varin 1:52:44; Pionnier 1:53:05;

(suite à la page 33)

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*



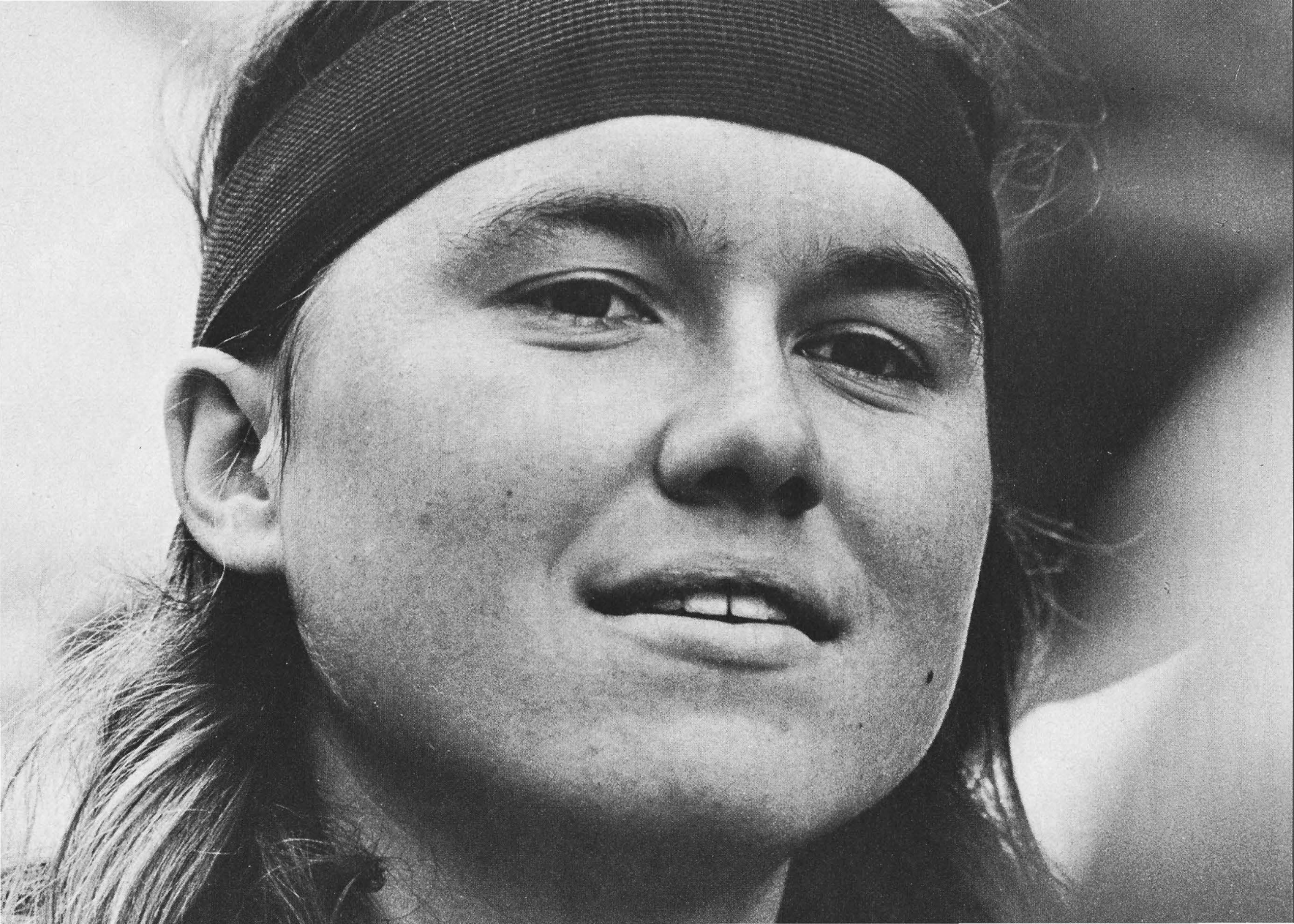


Dave Cannon, nouveau champion d'Angleterre de marathon





Jack Foster (45 ans), 3e du semi-marathon de Puerto-Rico



Seigneuric 1:53:40; Gantz 1:54:11...  
 Dannemarie-Aitkirch (24 km)  
 Cunin 1:26:34; Wallenstein 1:29:25;  
 Woelfflin 1:30:34; Cattin 1:31:23;  
 Languille 1:31:26; Lehner 1:32:55;  
 Seigneuric 1:35:24; Doppler 1:35:24;  
 Winderberger 1:37:26; Baudouin  
 1:37:27; Cornou 1:37:55; Dupoux  
 1:39:14; Gantz 1:40:25...

Aitkirch-Folgensbourg (30 km)  
 Cunin 1:50:08; Cattin 1:50:21;  
 Woelfflin 1:50:45; Wallenstein  
 1:51:29; Languille 1:51:53; Seigneuric  
 1:55:19; Doppler 1:57:32; Baudouin  
 1:57:42; Dupoux 2:01:05; Lehner  
 2:02:30; Cornou 2:02:35; Pionnier  
 2:06:49...

Folgensbourg-Pfetterhouse (32 km)  
 Cattin 1:59:59; Cunin 1:59:59; Languille  
 2:03:53; Wallenstein 2:04:03;  
 Baudouin 2:06:51; Seigneuric 2:07:06;  
 Woelfflin 2:07:22; Lehner 2:07:33;  
 Doppler 2:08:25; Dupoux 2:12:49;  
 Winderberger 2:14:12; Ridder 2:15:24;  
 Cornou 2:17:46; Pionnier 2:20:04;  
 Varin 2:23:00; Gantz 2:27:40...

Classement général (114 km)  
 1. Cunin, AC Sundgau 7:00:43  
 2. Cattin, Suisse 7:06:40  
 3. Wallenstein, RFA 7:10:39  
 4. Woelfflin, N.Brisach 7:15:46  
 5. Languille, Ile de France 7:17:32  
 6. Lehner, N.Brisach 7:29:27  
 7. Doppler, CSSL 7:31:03  
 8. Seigneuric, Ile de France 7:31:29  
 9. Baudouin, Pfetterhouse 7:33:14  
 10. Dupoux, Ile de France 7:45:37  
 Cornou 7:50:27; Winderberger 7:50:41;  
 Pionnier 8:03:44; Varin 8:10:27;  
 Gantz 8:10:48; Mangin 8:21:19; Marck  
 8:25:06; Charité 8:41:09; Ridder  
 8:46:35; Comte 8:47:38; Theillier  
 8:47:48; A. Moll 8:51:55; Veillard  
 9:08:38; F. Moll 9:14:09...

... 33. R. Cornou 10:24:11; Letellier  
 (+ 60) 10:49:05... (42 classés)  
 ... Ollmann (1er marcheur) 14:25:21...

55 km, Estavayer, CH, 21 mai  
 T80 participants  
 Goetschi (vét.) 3:51:20; G. Raymond  
 3:56:12; Barrot 4:02:45; Jeyt 4:03:25;  
 Birrer 4:06:33; Nussbaum 4:08:50 ...

**Marathon**  
 Marathon, Khartoum, SOU, février ?  
 123 partants; 22-37°C - K. Omar en  
 tête jusqu'au 25<sup>e</sup> km (1:18:58), puis  
 abandon.  
 1. J. Narat, 31 2:19:51

Marathon, Stockholm, S, 13 mars  
 6. Östbye, Suède, 56 ans. 2:29:51  
 Östbye a débuté en marathon à 37 ans,  
 en 1958 (2:40:22). Voici quelques-unes  
 de ses meilleures performances:  
 2h32'27" en 1959; 2h20'20" en 1960;  
 2h25'56" en 1964; 2h23'55" en 1965;  
 2h27'32" en 1966; 2h20'12" en 1967;  
 2h20'54" en 1968 (à 47 ans!);  
 2h23'56" en 1969; 2h25'19" en 1972;  
 2h29'20" en 1974; 2h26'35" en 1976;  
 et 2h29'51" le 13 mars dernier. Öst-  
 bye est végétarien depuis ses débuts  
 en marathon. (Winge)

\*\*\*\*\*  
**Photo ci-contre**  
 La Française Langlacé a mis plus d'un  
 an pour digérer ses premiers succès,  
 repartir de zéro et recueillir le  
 fruit chronométrique de son mûrisse-  
 ment: 2 h 35'15" pour les 42,2 km du  
 marathon, record du monde féminin.  
 (Photo Luc GYSELINCK)

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

Marathon, Montréal, CAN, 20 mars  
 Corcoran 2:38:11; McBlain 2:38:46; Ma-  
 chek 2:39:12; Norman 2:39:35; Gregory,  
 Bérubé, Roy, Laporte, Beateni, Witlock,  
 Louisseize 2:48:55...  
 ... L. Voghel, 23 3:25:34  
 31 km 880: Slezak 1:56:50; Stebbins  
 1:58:31; Sime11 1:59:05; Kangelis...  
 21 km 590: Lépine 1:14:08; Jahouar  
 1:15:09; Troulx 1:16:42; Voorhis...

Marathon, Liévin, F, 26 mars  
 IT manquaît env. 1 km (Harmand)

Marathon, Montauban, F, 3 avril  
 "470 partants, parcours aller-retour,  
 bonne organisation, fort vent, prix  
 intéressants, énorme succès populaire"  
 (Machado)

1. Rye1andt, Belgique 2:33:17  
 2. Machado, Portugal 2:33:21  
 3. Delerue, Rennes 2:35:32  
 4. Moreno, Toulon 2:35:38  
 5. Rascalou, Paris, vét. 2:39:26  
 Grimal 2:44:16; Becher 2:46:05; Meyer  
 2:48:00; Bernard 2:51:40; Dr Turblin  
 (vét.) 2:52:14; Olinsky 2:52:29; Guil-  
 lermo 2:53:19; Gonzalez 2:53:19; Se-  
 gura 2:53:19; Triboulet 2:54:27; Bou-  
 tier 2:59:00; Moulin 2:59:21; Lourmiè-  
 re, Andrivon, Delboy, Lasserre, Raspail,  
 Levêque, Dziedzic, Vivet, Robert, Mar-  
 chat 3:15:16...  
 88 à moins de 4 h, 210 à moins de 5 h...

Marathon, Cavailon, F, 3 avril  
 76 partants  
 1. Lacroix, Valence 2:27:05  
 2. Verney, Marseille 2:29:10  
 3. Guignard, Chenove 2:32:57  
 Angelvy 2:33:42; Laugier 2:34:01; Du-  
 mas 2:34:11; Mérimin 2:36:31; Silvère  
 2:39:51; Guérin 2:42:24; Bernard  
 2:43:20; Jimenez 2:49:54; Dumaine, Ar-  
 naud, Bonny, Mariani, Rivière, Mayer,  
 Bonneau 2:58:58...

Marathon, Faro, POR, 3 avril  
 25 partants, champ. nat.; beaucoup de  
 voitures + mauvais ravitaillement  
 (Machado)  
 1. R. Graça 2:24:35  
 (étudiant en médecine dernière année)  
 Aldegalea 2:25:33; Barbosa 2:34:00;  
 Prudencio 2:35:17; Viegas 2:37:00;  
 Araujo 2:40:43; Raposo 2:42:40; L. de  
 Jesus 2:43:16; Moreira 2:45:29...

Marathon, Athènes, GR, 6 avril  
 "Conditions très difficiles, pas un  
 nuage, 23-25°C, fort vent de face. Ra-  
 vitaillements tous les 5 km... mais pas  
 d'eau pour les 2 premiers Britanniques  
 (seulement pour le Grec!). Organisa-  
 tion moins bonne qu'il y a deux ans:  
 pas de temps officiel pour les 9 der-  
 niers, pas de médailles, pas de vin offi-  
 ciel comme en 1975, etc." (Bleasdale)  
 "Une course du diable... C'est la der-  
 nière fois!" (Mouat) 99 partants  
 1. Tsimingatos, Grèce 2:39:36  
 2. Mouat, GB 2:41:20  
 3. Laptev, URSS 2:44:53  
 4. Jones, P. de Galles 2:46:36  
 5. Lazarides, Grèce 2:47:40  
 6. Mada (ALG) 2:51:10; 9. Archer (GB)  
 2:51:41... 13. Bleasdale 3:07:43...  
 23. Seegers (RFA) 3:26:16... 64. Lis-  
 ter (GB) 63 ans 4:46:25...

Marathon, Meiringen, CH, 16 avril  
 Temp.: 90C; humidité: 30%. -Ch.national  
 Excellente organisation (Jeannotat)  
 1. Umberg, Berne, 27 2:19:48  
 2. Moser, Berne, 32 2:21:54  
 3. Schilter, Lucerne, 26 2:23:50  
 4. Reier, RFA, 36 2:23:59

5. Kaiser, Brühl, 35 2:24:06  
 6. Häfliger, Zurich, 25 2:24:35  
 7. Nikles, Genève, 24 2:25:22  
 8. Wildscheck, Zurich, 34 2:26:25  
 9. Rohrer, Lucerne, 27 2:26:46  
 10. Pfister, Kirchberg, 33 2:27:27  
 11. Schüpbach, Bâle, 32 2:28:08  
 12. Margot, Genève, 27 2:29:20  
 13. Perren, Sierre, 34 2:29:20  
 14. Wirth, Zurich, 29 2:29:31

Strobel 2:31:00; D. Siegenthaler  
 2:34:15; Markstaller (40) 2:34:20;  
 Wild 2:34:22; Rügsegger 2:35:12; Bar-  
 ben 2:35:48; Scheidegger 2:36:52; Po-  
 moy 2:38:56; Felder 2:39:02; P. Schwei-  
 zer 2:40:36; Berlie 2:42:41; Schwegler,  
 Hintermann, Gross, Wiedmer, Althaus  
 2:43:44; Schneeberger, Fiechter, E.  
 Gisler, HJ. Schweizer, Eichenberger,  
 Feuz 2:47:26; Rauber, Altamura (47)  
 2:48:57; Borst, Kunz, Saez (53)  
 2:49:55; Griffon, von Däniken, Jaquenod,  
 Aufder Mauer, Niederöst, Cattin, Benz,  
 Stieger, Kolly...

109 classés dont 65 à moins de 3 h,  
 97 à moins de 3 h 30

Marathon, Creil, F, 16 avril  
 "Joli cadre forestier, 4 boucles mesu-  
 rées à la roue de géomètre, temp.  
 12-14°C, parcours ombragé et abrité,  
 plat et macadamisé, très bon accueil."  
 (Salzenstein)

1. Martin, Vanves 2:25:00  
 2. Emery, Le Vésinet 2:27:12  
 3. Berdal, Anzin 2:34:32  
 4. Deneuville, St-Maur 2:37:18  
 5. Dubus, Maubeuge 2:37:32  
 6. Poinson, Creil 2:39:14  
 Levasseur 2:40:08; Ollivar 2:43:08;  
 Bakari 2:44:14; Lemaire (vét.)  
 2:46:33; Salzenstein 2:46:58; Davrin-  
 che 2:48:28;  
 13. Loir, Amiens 2:51:41  
 Cornu 2:53:29; Demarc 2:55:56; Hachi  
 2:56:45; Richard 2:57:28; Criado, Til-  
 let, Crochet...  
 24. Landry, Plessis-B., + 50 3:11:16  
 31. Daubricourt, Outreau, + 60 3:29:44  
 32. Berdal, Anzin 3:31:57

Marathon, Maassluis, NL, 16 avril  
 Vriend 2:21:39; Lamkin (GB) 2:23:28;  
 Towler (GB) 2:23:40; Darlow (GB)  
 2:24:43; Kooi 2:24:50; v.d.Weiden  
 2:26:34; van Alphen (vét.) 2:27:33;  
 Graham 2:27:41; ... v.d.Hoeck 2:30:04  
 (177 classés)

Marathon, Otsu, JAP, 16 avril  
 2. Lismont, Belgique 2:14:08  
 2. Akieda, Japon 2:17:56  
 3. K. Ito 2:18:57

Marathon, Metz, F, 17 avril  
 344 partants; voir sous "hors stade"  
 1. Bousset, Metz 2:30:57  
 2. Rapy, Bourg 2:34:40  
 3. P. Poncet, Vrigneaux 2:36:10  
 4. Kosmala, Luxembourg 2:43:09  
 5. Lepotier, St-Maur 2:44:15  
 Vautier 2:45:02; Colas 2:46:22; Renner  
 2:46:30; Cunin 2:46:44; Reinertsen  
 2:47:11; Donat 2:47:59; Hartenberger  
 2:48:08; Metzger 2:49:24; Klein, Gue-  
 rin, Thomas, Bragard, Blanc, Ansard,  
 Delmonico 2:55:05; Schuck, Impens,  
 Breit, Herzog, Malouda, Ochs, Joseph,  
 Lecluse...

Vétérans I: Boos 2:57:34; Rayebois  
 3:00:05; Mayberry 3:03:54; Schær  
 3:04:31; Vernay 3:06:52; Meveille,  
 Guvenaux, Sacco 3:09:05; Derube, We-  
 ber, Barthel, Dellieux...  
 Vétérans II: Fonck 3:08:40...  
 Vétérans III: Gaillard 3:54:10; Bastien  
 Féminines: Hourtoulle 3:30:05...

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

**Marathon, Boston, USA, 18 avril**

2'933 partants (Prouty + Duguay)  
1. Peter Bubiak, Canada 2:14:46  
(voir photo de la p. 29)

Né en Allemagne en janvier 1945, Bubiak, d'ascendance ukrainienne, émigré au Canada, a pris le nom et le prénom de 2 sprinters, devenant ainsi... Jerome Drayton.

- 2. V. Balli, Turquie 2:15:44
- 3. Maxwell, USA 2:17:21
- 4. Wayne, USA 2:18:18
- 5. V. Fleming, USA 2:18:37
- 6. T. Fleming, USA 2:18:47
- 7. Tuttle, USA 2:19:42
- 8. Berk, USA 2:19:48
- 14. Anderson (AUS) 2:21:51... 19. Mc Daid (EIRE) 2:23:25... 23. Vera (P.R.) 2:24:05; Hughson (CAN) 2:24:15; Cusack (EIRE) 2:24:25... 30. Usami (JAP) 2:25:28... 37. Landriault (CAN) 2:26:39... 39. Sander 2:27:12...
- 41. Yetman (CAN) 2:27:42... 56. Friel (CAN) 2:29:33... 79. Chouinard (Qué) 2:32:12... 113. Patenaude (CAN) 2:34:56... 250. Worthen (Qué) 2:42:48... 300. Mainguy (Qué) 2:45:00...

**Féminines (126 classées)**

1. Gorman, 42 2:48:44  
Bevans 2:51:27; Lorrain 2:56:17; Olinek (CAN) 2:57:09; Matocci 2:59:05; Forshee 3:01:17; Ulyot 3:01:45; De Moss 3:03:57; White 3:04:10; Sullivan 3:04:47; Petersen 3:05:08... 16. Doolittle 3:06:43; 17. De Mendonça (BR) 3:07:05... 19. Kuscsik 3:08:30...  
24. Anderson 3:11:45...  
Drayton a débuté en course à pied en 1963, réalisant peu à peu 2'00"5 sur 800 m, 3'53"0 sur 1'500 m, 7'57"0 sur 3'000 m (en salle) et surtout 46'13"6 (record du monde) en 1970 pour 10 miles, contre 46'44"0 à Ron Hill en 1968; mais aussi 13'35"0 sur 5'000 m et 28'13"8 sur 10'000 m. Ses débuts en marathon datent de 1968 (2:23:57, puis 2:16:11). L'année suivante, il gagne à Fukuoka en 2:11:13, renouvelant sa victoire en 1975 (2:10:08) et en 1976 (2:12:35).

**Marathon, Rodenbach, RFA, 23 avril**

1. Gorbunov 2:19:32... Vahlensieck 2:40:48... Witte 2:58:46...

**Marathon, Porz-Eil, RFA, 24 avril**

Sensburg 2:17:49; Morales (HOND) 2:17:49... Schneider 2:59:14... Schiek 3:03:45...

**Marathon, Marseille, F, 24 avril**

- 1. Graca, Portugal 2:29:15
- 2. Angeily, Marseille 2:31:03
- 3. Tafébi, Algérie 2:35:37
- 4. Laugier, Toulon 2:40:01
- 5. Moreno, Toulon 2:42:05
- Sylvère 2:45:10; Font 2:46:44; Raffa 2:47:04; Jossot 2:48:25; Seigneuric 2:50:15; Jimenez 2:52:46; Marchisio, Chaine, Schuck, Machado 2:57:09; Martin, Nicosia...

**Marathon, K.M. Stadt, RDA, 30 avril**

Circuit de 5 km; 100°C; humid. 97%

- 1. Päivärinta, Finlande 2:13:32
- 2. Arnhold, RDA 2:14:26
- Umbach 2:14:43; Eberding 2:15:07; Koucorek (CSSR) 2:15:16; Müller 2:15:18; Gros (POL) 2:15:38; Truppel 2:15:41; Lesse 2:16:10; Babinyec (HON) 2:16:23; Sawicki (POL) 2:17:07; Krsek (CSSR) 2:17:14; Helwig (RFA) 2:17:33; Knies 2:19:15; Norman (GB) 2:19:31; Mladek (CSSR) 2:19:55... Galabov (BUL) 2:23:20; Schröder 2:23:27... Mocsari (HON) 2:25:15... Mecser (HON) 2:32:58

**Marathon, Nogent, F, 1er mai**

Environ 400 partants  
Hecquet 2:18:09; Fossé 2:19:06; Priannon 2:19:17; Bobés 2:19:31; Héralut 2:19:31; Moissonnier 2:19:40; Margerit 2:20:07; Mathieu 2:20:04; Lacour 2:21:43; Didime 2:22:42; Mounes 2:23:38; Sehedic 2:23:53; Duquerois 2:24:47; Bouvier 2:24:49; Gasch 2:25:31 (Classement officiel non reçu)

**Marathon, Oyarzun, E, 1er mai**

Ch. national, sous le patronage de SPIRIDON-Espagne

- 1. Manguan, Burgos 2:21:33
- 2. Perau Gelet, Madrid 2:22:16
- 3. Anton Palacio, Madrid 2:22:47
- 4. Gaitan, Madrid 2:24:09
- 5. Landa, Canguro 2:24:32
- Berasain, Fdez-Diaz, Aldealega (POR) 2:29:26; Gimenez, Gomez, Tor 2:30:43; Gonzalez, Wild (CH) 2:34:24;
- 14. Chantal Langlacé, F 2:35:15.4 RM (a.RM: 2h38'19", Hansen, USA, 1975)  
Temps de passage: 10 km en 37'05", 20 km en 1:13'02", 30 km en 1:49'57", 40 km en 2:27'25".

Abandon d'Annick Loir au 18<sup>e</sup> km.  
"Un juge venu de Madrid a essayé de faire pression sur les organisateurs pour que les deux femmes prennent le départ 10 min. après les hommes. Peine perdue. - Parcours mesuré plusieurs fois avec la roue de géomètre. 52 partants. 50 coupes, 30 plaques, écussons, prix, diplômes à chacun, organisation impeccable de C.D. Herrera appuyé par la firme "Mamut". Ambiance basque typique." (Lasa et Toro) "Ce qui me plaît aussi, c'est que je viens du même coup de réussir 9'45" sur 3'000 m et 4'38" sur 1'500 m 6 jours après le marathon. Je vais me consacrer à la piste cet été, mais mon rêve c'est de courir la Corrida de S. Paulo. Et pour cela, je viendrai à Martigny disputer la corrida de sélection." (Langlacé)

**EVOLUTION DU RECORD DU MONDE**

3:40:22	Piercey, GB	1926
3:37:07	Lepper, USA	1963
3:27:45	Greig, GB	1964
3:19:33	Sampson, NZ	1964
3:15:22	Wilton, CAN, 13 !	1967
3:07:26	Pede-Erdkamp, RFA	1967
3:02:53	Walker, USA, 16	1970
3:01:42	Bonner, USA, 19	1971
3:00:35	Berman, USA, 35	1971
2:55:22	Bonner, USA	1971
2:49:40	Bridges, USA, 23	1971
2:46:36	Gorman, USA, 38	1973
2:46:24	Langlacé, France, 19	1974
2:43:54	Hansen, USA, 26	1974
2:42:24	Winter, RFA, 33	1975
2:40:15	Vahlensieck, RFA, 26	1975
2:38:19	Hansen, USA, 27	1975
2:35:15	Langlacé, France, 22	1977

**Marathon, Spilamberto, I, 1er mai**

Ch. national, pluie + froid (Oneto)  
Accaputo 2:19:16; Angeletti 2:19:47...

**Marathon, Bienne, CH, 7 mai**

Au total 591 classés, avec hélas encore la cat. des semi-vétérans (1937-1944) et celle des vétérans dès... 41 ans. (NT)

- 1. Reiter, RFA 2:25:52 R
- 2. D. Siegenthaler, Bern 2:28:07
- 3. Urbach, RFA 2:31:05
- 4. Heim, RFA 2:33:28
- 5. Aebi, Ostermundigen 2:33:35
- Spuler 2:34:47; Cattin 2:35:38; Hofstetter 2:38:06; Gwerder 2:38:39; Birrer 2:39:19; Jaussi 2:40:40; Jacquier 2:41:20; Aregger 2:41:39; Willemain 2:42:40; Althaus 2:43:19; Schweizer 2:43:43; Ullrich 2:44:19; Chapalex

2:44:23; A. Müller 2:45:34; Barraud 2:46:49; Wismann, Bär, Pffiffner, Zeder, Bernet, B. Müller 2:49:40 (voir aussi "Tribune"), H. Portmann, Graf, Cina, Berger, Steiner 2:51:52; von Däniken, Rochat, Horn, Lengacher, H. Flaig, Caille 2:54:24; Puinti, Egli, Marti, Oriet, Galliker, Negri, Büschlen, Struss, Blondeau 2:57:05; Gisler, Friederich... (au total 49 à moins de 3 h, 134 à moins de 3h15, 191 à moins de 3h30, 329 à moins de 4 h)

**Vétérans I (40-49 ans), env. 125 cl.**  
1. Tschanz, Lengnau 2:36:25  
2. Goetschi, Aegerten 2:37:36  
3. Roner, Au 2:45:28  
Businger, Rochat 2:52:11; Eracle 2:53:40; Lüthi, Dürrschabel, Püippe 3:02:46... Baumgartner 3:06:44; Le-coultre...

**Vétérans II (59 classés)**  
1. Sterki, Biberist, 50 2:49:53  
2. Schumacher, Gebenstorf, 50 2:51:58  
3. Käppeli, Aarau, 54 2:54:57  
4. Fontaine, Lausanne, 55 2:58:15  
Irschlinger 3:00:57; ... E. Müller 3:14:28... Mathys 3:22:28; Gillard 3:23:08...

**Féminines (18 classées)**  
1. Holdener, Zug 3:11:23  
2. Habel, RFA 3:14:09  
Eberle, Leuenberger 3:51:41... Gaudard 4:16:27...

**Marathon, Rugby, GB, 7 mai**

Ch. national, 72 classés  
1. Cannon 2:15:02  
(voir photo de la p. 30)  
Kirkham 2:16:02; Dugdale 2:17:16; Macgregor 2:18:31; Gunstone 2:19:07; Staunton 2:19:52... 9. Watson 2:21:48  
15. Eales 2:24:44... 34. Wigley 2:32:20

**Marathon, Prague, CSSR, 8 mai**

Wiezzyk (POL) 2:18:56; Tomanek 2:19:04...

**Marathon, Ottawa, CAN, 15 mai**

T200 partic., très bonne organisation, parcours rapide, pas d'automobiles. (Duguay)  
1. M. Dyan, Ontario 2:18:05  
2. Lavalley, Ontario 2:19:05  
3. Legge, Ontario 2:20:44  
9. P. Montuoro, Québec 2:27:25  
12. A. Taylor, 50 ans 2:28:06  
27. H. Gregory, Québec 2:34:33  
42. J. Rochette, Québec 2:40:28  
... Joan Heale, 25 3:02:22  
... Sylvia Weiner, 46 3:25:04

**Marathon, Angers, F, 21 mai**

- 1. Letaltec, Grandchamps 2:30:42
- 2. Houdot, St-Malo 2:32:24
- 3. Bernède, Chantenay 2:36:10
- Dohin 2:38:03; Jan 2:40:26; Chateigner 2:41; Heuveling 2:41:56; Lesage 2:44; Gouesse 2:45; Fayen 2:46; Lorre 2:47; Thibaudeau 2:49; Potier 2:50; Geviss 2:51; Blü 2:52...

**Marathon, Amsterdam, NL, 21 mai**

- 1. Rodgers, USA 2:12:46
- 2. McDavid, Eire 2:16:14
- 3. F. Szekeres, Hongrie 2:16:47
- 4. Thompson, GB 2:17:47
- Deakin (Eire) 2:19:54; Wayne (USA) 2:19:54; Vriend 2:21:03; Kubelt (RFA) 2:21:14; Cusack (Eire) 2:21:26; Seri (JAP) 2:21:44; Umberg (CH) 2:22:47... Legowski (POL) 2:24:55; Hill (GB) 2:26:07...

**Cross-country**

12 km, Tripolis, GR, 27 mars  
Cross des Balkans; 109 classés (Tchengler)  
1. Florouï, Roumanie 36:46

# NEW BALANCE SPIRIDON\*\*\*

NEUF LARGEURS POUR CHAQUE POINTURE !

\*\*\* Le 1er mai dernier, la firme américaine « New Balance » a baptisé SPIRIDON le modèle « 320 », classé meilleure chaussure d'entraînement par la revue « Runner's World ».

De partout, les témoignages spontanés de coureurs affluent, unanimes : la « New Balance Spiridon » est vraiment la meilleure !

**Bernard Vœffray (Suisse) :**

« J'allais oublier : les « New Balance » : extraordinaire ! Pour te le dire, j'attendais d'avoir fait un bon millier de kilomètres. Et dans tous les terrains : boue, neige (fraîche et fondue), « tiffa », montagne, terrain lourd, et route puisqu'elles sont destinées à la route. Eh bien, je le redis : extraordinaire ! Surtout que j'ai toujours eu tellement de difficultés à « chausser »... »

Ces numéros en largeur, c'est pas croyable que certaine grande marque n'y ait pas pensé plus tôt. **Après vingt ans de course à pied, je dis : enfin ! Et qui me connaît sait que ce n'est pas de la pommade !...** » (2 février 1977)

**Gilbert Barthel (France) :**

« Je suis très satisfait des New Balance, car du fait de mes 72 kg. je me range plutôt dans la catégorie des « mi-lourds » et j'avais toujours des difficultés pour trouver des chaussures bien compensées et souples à la fois. »

« A l'issue du marathon couru avec les New Balance, je puis affirmer que je n'ai éprouvé aucune douleur aux pieds, et les 42 km. ne m'ont infligé aucun de ces petits bobos habituels. En particulier, la souplesse des New Balance est remarquable, et elles confèrent aux pieds une aisance exceptionnelle, même durant les épreuves les plus longues. » (20 avril 1977)

**Armin Scheurer (Suisse) :**

Es ist ein sehr gutes und auch angenehmes Gefühl, darin zu laufen und marschieren... (Traduction : on éprouve un sentiment très agréable à courir et à marcher avec des New Balance. Marcher, car je ne suis plus très rapide. Tout de même, en courant avec ces chaussures, je ne sens presque plus de douleur à mon genou handicapé. Et la forme de ces chaussures : fantastique ! Elles ont réussi la prouesse de s'adapter impeccablement à mes pieds super-larges... » (4 mai 1977)

(Armin Scheurer, Ecole fédérale de sports de Macolin, coach de l'équipe nationale d'athlétisme durant plusieurs olympiades.)

**Jean Fontaine, 55 ans (Suisse) :**

« Formidable ! Rodage 25 km., et première compétition avec les New Balance : le marathon de Bienne en 2 h. 58' 15" ! » (9 mai 1977)

**A votre première commande** joignez le dessin-empreinte de votre pied NU dessiné — stylo tenu verticalement ! — sur une feuille de papier. Car il y a 9 largeurs pour chaque pointure, de 3 1/2 à... 15 !

Pour le moment, seul le modèle « New Balance Spiridon » est en vente (pour l'entraînement et la compétition sur route).

**Bientôt importés :**

— un produit révolutionnaire pour réparer soi-même les semelles usées ;

— le modèle « N. B. tous terrains » (semelle à profil très spécial) ;

— le modèle « N. B. super-compétition » (exclusivement pour la compétition sur route).

Les commandes sont enregistrées dès maintenant ; les livraisons seront faites selon l'ordre chronologique des commandes.

Des coureurs sont vos fournisseurs :

**en France :** Seigneuric, avenue du Bois 24, 77230 Moussy-le-Neuf. Tél. 430 94 65.  
Sport et Santé, articles SPIRIDON, rue Jean-de-Bernardy 65, 13001 Marseille. Tél. (1691) 66 74 19.

**en Belgique :** Sirdon-Belgique, Delhasse, Pierre-Saint-Hubert 17, 5400 Marche.  
Tél. (084) 312 473.

**en Suisse :** Articles SPIRIDON, 1922 Salvan. Tél. (026) 8 22 12.

2. Vušovic, Yougoslavie	37:19
3. Yurdadon, Turquie	37:33
Nicolescu (ROU), Betini (ROU), Tchilikov (BUL) 37:59; Kuzmanovic (YOU), Lukic (YOU), Dinev (BUL), Lisec (YOU), Valtchev (BUL), Copu (ROU), Kourits (GR), Balli (TUR) 38:28; Andonov (BUL) 8'000 m (espoirs): Salman (TUR) 24:23; Ionete (ROU) 25:09; Vassilev (BUL) 25:13; Maslov (BUL) 25:16; Zanev (BUL) 6'000 m (juniors): Papachristos (GR) 18:37; Velickov (BUL) 18:38; Kanev (BUL) 18:40...	
4'000 m (fémmines)	
1. Marasescu, Roumanie	13:10
2. Onbacheva, Bulgarie	13:20
3. Puica, Roumanie	13:29
Iacob (ROU), Pehlivanova (BUL), Yatsinska (BUL), Pergar (YOU), Sverc (YOU)...	

Env. 9 km, Tunis, TUN, 22 avril  
Medani 27:19; Omar 27:27; Narat (tous Soudan) 27:31; A. Zadem 27:34...

4'500 m, St-Cloud, F, 24 avril

Pour vétérans

1. Gottardo, VP	15:24
2. Bernard, CASG	15:26
3. Marchesi, Villem.	15:36
Henras, Badets, Gillot, Leroy...	
45-50 ans: Genevois 15:18; Belcacem 15:47; Bailliet 16:05; Depoix, Rameau, Raimboeuf, Roudot...	
50-55 ans: Garnier 15:27; Martins 15:57; Hillion, Louasil, Vermet...	
55-60 ans: Marlier 18:11; Mousserat... + 60 ans: Fougousse 16:27; Dumas...	
Fémmines: Baudein 18:38; Rondot...	

14 km, Tachkent, URSS, 24 avril

Finale pour le prix de la "Pravda". Près de 2'000 participants. - Temps Jour, + de 30°C (Teder)  
Mossejev 42:19; Kuznetsov 42:50; Mikhailov 42:52; Menchikov 42:53...  
8 km: Sellik 23:38; Olizarenko 23:39; Antipov 23:39; Orlov 23:43; Fedotkin Juniors (5 km): Pyrkin 14:48; Kotov 14:48; Okorokov 14:49...  
Fém. juniors (2 km): Agletdinova 6:01; Guskova 6:02; Rodina...  
Fém. (2 km): Bragina 5:55; Ulmassova 5:56; Poryvkina 5:57...  
Fém. (3 km): Romanova 9:18; Bondarchuk 9:31; Sadretdinova 9:35; Semhova-Katjukova 9:40; Tursunova...

8 km, Châtillens, CH, 8 mai

"Parcours rendu difficile par la pluie. Ecoliers hélas privés de leur chrono." (Mieville) 73 classés  
Clerc 30:21; Giannaz 30:35; Capt 30:47; Guignard 31:26; Reichenbach 31:38; Crottaz 31:42; Boeuf 31:50; Rudaz 32:12; Ersann 32:30; Schmutz 32:42...

CIME

Crêtes de Spa, B, 24 avril

20 km, déniv. 320 m; cat. C; parcours vallonné et boueux. -Chronométrage et classements laissent à désirer, mais le reste fut un succès. NT.  
(Voir textes et photos pp. 22 et 23.)  
Au total 692 classés + plusieurs centaines de "touristes".

1. Blinston, Angleterre	1:10:08
2. Hill, Angleterre	1:10:40
3. Jones, P. de Galles	1:10:50
4. Richard, P. de Galles	1:11:05
5. Presland, Angleterre	1:11:20
6. Morris, Angleterre	1:12:35
7. Boursie, U.L.A.	1:12:50
8. Samuel, P. de Galles	1:13:20
9. Mac Evilly, Eire	1:13:27
10. Fischer, Suisse	1:14:35
11. Liégeois, Bertrix	1:15:08

12. Van Ranst, Bornem	1:15:38
13. Hendrickx, Spa	1:15:50
14. Sanok, Dour	1:16:55
15. Valles, Hasselt	1:16:55
16. Perren, Suisse	1:17:25
17. Delerue, France	1:17:50
(voir photo de la couverture)	
18. Berlie, Suisse	1:18:05
Bogaerts, Duyckaerts, Castiaux, Crottaz 1:19:07; Comhair, Buytaert, Chrétien, Leroy, Stockmans, Colleau, Van Laere, Poncelet, Roman 1:21:00; Dumont, Oppliger, Depré, Thévenet, Nicolet, Massa, Bourguignon, Steven, Rooms, Spencer-Ellis, Salvé, Soler 1:22:55; Vijgen, C. Stewart, Moulin, Carles, Hensmans, Van Dooren, Ornelis, Defauw, Gérard, Miette, Zeggars, Van Lancker, Leclercq, Simons, Pirotte, Schosse, Jolet, Cunière 1:26:30; Vandeveld, Gravy, Jacques, Pibon, Demoulin, Allard, Poppe, Geers, Delhez, D. Gérard, Deroux, De-windt, Verstrepen, Van Parys 1:29:00... 89. Trullemans, X.L.	1:31:54

Vétérans I (103 classés)

1. Seye, Gent	1:17:32
2. Salavarda, Liège	1:17:48
3. Staelens, Brugge	1:20:42
4. Monseur, B. Wallon	1:21:35
5. Marchand, Hainaut	1:23:50
6. J. Nicolas, Bertrix	1:24:12
7. Fol, X.L.	1:25:01
8. Aebly, Suisse	1:25:18
9. Niedercom, Luxembourg	1:25:22
10. Hanneux, X.L.	1:25:30
Dechamps, Quidouse, Declodet, Dauchot, Ferrarini, Warmimont, Ramael, Somville, Devilliers 1:29:15; Coene, Chessex, Sculier, Batsleer, Kruit, Moyeart, Pascal 1:32:07	
36. Tamini, Suisse	1:34:45
79. Delhasse... 83. Debaue...	

Vétérans II (39 classés)

1. Depoplomont, Traznie	1:34:15
2. Marquet, Liège	1:36:40
3. Wisman, Hollande	1:38:10
4. Bouckaert, Brugge	1:41:25
5. Loreau, Billancourt	1:43:20
Bourquin, Vasseur, Bogaerts, Schrijnen, Grégoire, Serruys, Veillard, Snyerts, Nicolet, Symons, Coeuret...	

Fémmines (54 classées)

1. Ilands, Brugge	1:34:50
2. Justin, Malmédy	1:46:20
3. Mary, France	1:47:40
Darthez, De Preter, Wisman, Delhasse, Rouan, Branders, Heukemes, Defraeye, Watteny, S. Defraeye... 24. DeLoffre... Jeunes	

Classés avec les "populaires" pour les besoins de la cause, ils donneront lieu à un classement CIME séparé.

Cross du Jorat, CH, 30 avril

9 km, déniv. 690 m, cat. C; parcours raccourci à cause de la neige.

Au total 72 classés.	
1. Soler, Savognin	32:13
2. Berlie, Sierre	35:19
3. Fischer, Brugg	35:36
4. Coudray, Chamonix	35:55
5. Meuwly, Neirivue	36:40
Ançay 37:12; Carron 38:13; Tornay 38:21; Dorsaz 38:34; Déléz 39:09; De-cunninge 39:14; Delacretaz 39:19; Besson, Dubosson, Morisod, R. Déléze... Vétérans I (15 classés)	
1. Granger, Troistorrents	35:42
2. Mariéthoz, Nendaz	38:00
3. Matthey, Travers	38:20
Aebly 38:29; Devilliers 38:57; Chessex 40:40; Clerc 40:56; Couyoumdjelis 41:01; Rieder 42:47; Roth 43:26; Met-tan 44:26; Fedrigo, Carron 45:28... Vétérans II (2 classés...) Irschlinger 38:16; Fontaine 41:56 Fémmines (3 classées...) BelTon 49:59; Baehler 52:57...	

Jeunes (11 classés)  
\*T. Herrmann, Le Châtel 37:50  
Lange 39:02; Premand 39:20; G. Carron 40:04; Cajeux 41:40; Rouiller...

Crêtes du Pays Basque, F, 8 mai

28 km, déniv. 740 m, cat. B.  
"Un grand bravo à Etchart et à ses NAPURRAK (en basque = "débrouillards"). Conditions idéales, beaucoup de succès." (Labastie)-Classement terminé 5 min. après l'arrivée du dernier, mais j'ai hélas oublié de faire reproduire le temps. Le spectacle de l'après-midi a heureusement permis de couvrir le déficit de la course elle-même." (Extart)  
"La course est magnifique, et sur le plan des productions folkloriques et de l'ambiance, ça dépasse tout ce qu'on a vu ailleurs." (Debaue et Berlie)

1. Yerga, Espagne	2:01:28
2. R. Toro, Espagne	2:01:35
3. Berlie, Suisse	2:04
4. Olamusi, Espagne	2:13
5. Extart, Espelette	2:18
6. Oppliger, Suisse	2:22
Lacarra, Arnal, Destibeaux, Elicetche, Mignot, Bertrand, F. Toro, Filet, Sanson, Doucourea, Saintores, Risterucci, Mincoye, Skopine, Dulor, Marchat, Carlier...	

Vétérans I (10 classés)

T. Labastie, Bayonne	2:21
Mayer, Bequembois, Blimon, Chessex (CH), Darracq, Van Malaise...	
Vét. II (1 cl.!) Auby (F) 3:30	
Fémmines (3 classées...)	
T. DeLoffre, Suisse	3:31
Dagorret, Ithurri	
Jeunes (5 classés...)	
T. M. Toro, Espagne	2:17
Lasa (E), Daguerre, Larronde...	

Grenoble-St-Nizier, F, 19 mai

19 km 300, déniv. 956 m, cat. C.  
Au total 481 classés

1. Bobes, St-Etienne	1:14:47
2. André, Briançon	1:14:54
3. Mathieu, Châlon	1:15:47
4. Rapy, Bourg	1:16:54
5. Le Gonidec, Ile BCA	1:18:12
6. Corgier, ASUL	1:18:35
7. Lepotier, St-Maur	1:18:53
8. Tosello, Nice	1:19:33
9. Texier, Grenoble	1:20:18
10. D. Poncet, Roanne	1:20:30
Lafarge, Julien, Meyer, Berlie 1:24:31; E. Poncet, Delaup, Teuma 1:28:50; Begot, Hubert, Bonaz, Millot, Colonge, Mauger, Richard...	

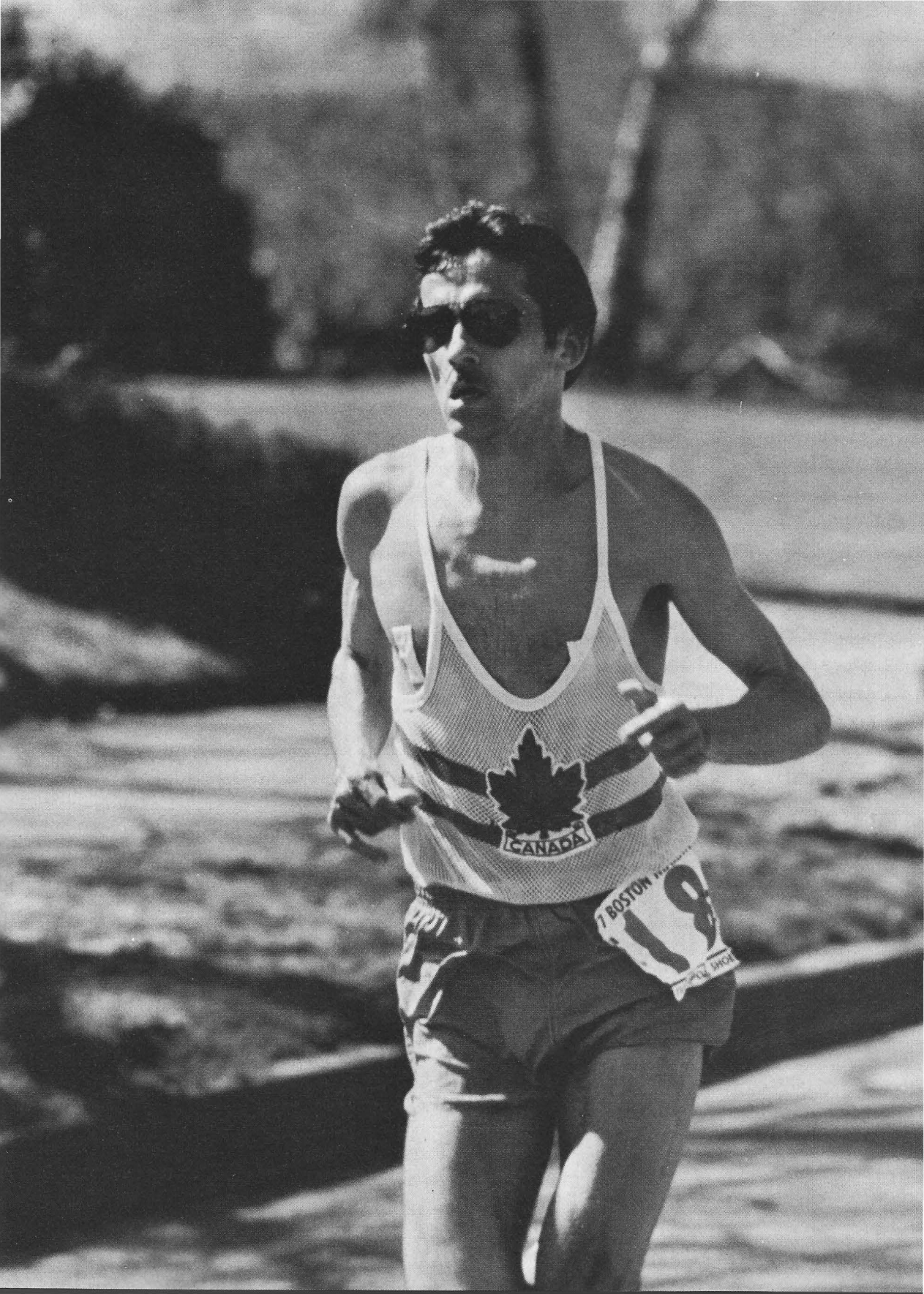
Vétérans I (42 classés)

T. Aebly, Suisse	1:29:40
2. Vernay, AACP	1:31:10
3. Bertrand-Dias, ASP	1:32:50
4. Devilliers, ASPTT Gren.	1:34:00
5. Clerc, Suisse	1:35:10
Pinon, Deguillebon, Jong, Cossetini, Normand 1:39:10; Chessex, Guipponi, Blanc L., Di Gioia, Bouvier, Tardif... Vétérans II (14 classés)	
T. Bonny, Marseille	1:30:10
Daniel 1:50:10; Stripoli, Simon, Lacaz, Emard 2:03:50; Brageul, Patouillard... Fémmines (65 classées...) T. Subot, CAF 1:45:00 (suite à la page 39)	

\*\*\*\*\*

Photo ci-contre

Jerome Drayton, un Canadien venu d'Allemagne et originaire d'Ukraine, vainqueur du marathon de Boston, par abandon de Rodgers, écopé à quelques kilomètres de l'arrivée!  
(Photo Steven E. SUTTON/DUOMO)  
\*\*\*\*\*







2. Garestiar, Lyon 2:04:10  
 Mermier, Di Gioia, DeLoffre 2:17:30;  
 Smaghe, Y. Di Gioia, Loubet, Damiani,  
 Huot, DeLachenal R. et S., Launey,  
 Vilain...  
 Jeunes (79 classés!)

1. LM, Loubet, Vercors	1:27:34
2. Colomby, GUC.	1:30:30
3. Wermelle, Suisse	1:30:30

Guadaloppa, Meyzenc, Fayen, Bruneti,  
 Bezy, Escolan, Monparler, Aissaoui,  
 Fournier, Hurtado 1:53:30; Brun, Par-  
 di, Lacour, Delefosse, Collet...

Ascension Mt-Faron, F, 19 mai  
 14 km 700, déniv. 480 m, cat. B.  
 330 classés - "Belle course, bien orga-  
 nisée, il manquait l'indication des  
 km; peu de coureurs car environ 200  
 militaires. Surprise désagréable:  
 absence totale de SPIRIDON dans cette  
 course CIME, mis à part le stand fort  
 discret des Reffray." (Trullemans)

1. Gorbunow, RFA, 27	51:26,9 R
2. Soler, Suisse, 33	51:36
3. Schneider-Str., RFA, 28	53:16
4. Cacciatore, Aix-I-B., 34	54:03
5. Broggi, Italie, 22	55:00
6. Ascheri, Italie	55:18
7. Wolfelsperger, Forbach	56:31
8. Vaillant, La Seyne	57:28
9. Font, Marignane	58:09
10. Laugier, Toulon	58:36

Grillo 58:54; Ouppliger 59:20; Moreno  
 59:38; Crescente 59:50; Marchisio,  
 Lanini, Bertrand, Desrousseaux, Mores-  
 chi, Renaudo, Hémyer, Ravat, Bleasdale  
 1:02:56; Duno, Chevalier, Russo, Mi-  
 let, Bregliasco, Segura, Trullemans  
 1:04:55; Canonge, Bay, Antoine, Re-  
 nard, Joubert, Rocca...

Vétérans I (33 classés)

1. Taylor, Lyon	57:39
2. Bonneau, C.S.M.S.	59:54
3. Cecci, Italie	1:00:40
4. Cruzalèbes, Cannes	1:03:17
5. Beloeil, Cannes	1:04:06

Mayer (organisateur), Duvert, Rous-  
 seau 1:08:40; Fernandez, Risola,  
 Steimetz, Lapis 1:12:00; Latour, Ra-  
 beau, Renaudo, Gayme 1:14:44; Siegl,  
 Debaue, Guillemot...  
 Vétérans II (8 classés)

1. Fleurot, Fréjus, 52	1:15:13
2. Boesch, Hyères, 61	1:20:05
3. Auby, US, 58	1:20:45

Le Scavarec, Tari (73!), Nicolas...  
 Féminines (13 classées)

1. Dupont, Toulon, 24	1:23:48
2. Freitag, RFA, 21	1:26:22
Porta, M. Philip, Patte, C. Philip...	

Jeunes (91 classés!!!)

1. Lorenzati, Italie	1:04:27
2. Boulahia, Hyères	1:05:30

Benet, Meunier, Contreras, Sartor  
 1:15:38; Chaillan, Le Ledan, Denimor-  
 tier, Pouzol, Mahieu 1:21:18; Gobbo,  
 Roulet, Jourdan, Peglion, Dubief, Ma-  
 cqua 1:24:46...

Saut-Doubs-Ferme Modèle, CH, 21 mai  
 15 km 800, déniv. 875 m, cat. B.  
 Un modèle d'organisation impeccable,  
 un parcours difficile et varié, un  
 public enthousiaste, des coureurs sur-  
 \*\*\*\*\*

**Photo ci-contre**  
 On l'avait dit (et d'ailleurs il l'é-  
 tait!) trop chétif pour devenir sol-  
 dat. Mais Docteur "Course à pied" a  
 fait du Vaudois Gilbert Reymond l'un  
 des meilleurs spécialistes de la  
 course de grand fond: 100 km sur piste  
 en 7 h 30'05".  
 (Photo Yves JEANNOTAT)  
 \*\*\*\*\*

pris par la valeur des prix: qu'on se  
 le dise! - NT.  
 131 classés

1. Soler, Savognin	1:02:14
2. Schneider-Str., RFA	1:03:29
3. Broggi, Italie, 22	1:04:20
4. Gorbunow, RFA	1:05:46
5. Zahnd, Grandval	1:06:33
6. Mathiss, France	1:07:49
7. Fischer, Brugg	1:08:39
8. Berlie, Sierre	1:09:00
9. Jacot, Chaux-de-Fonds	1:11:19
10. Giudicetti, Soleure	1:12:08

Ouppliger, Decurninge, Steiner, Hugue-  
 nin, Lengacher, Dysli 1:16:19; Vau-  
 thier, Gay, Carron, Attinger, Argenio,  
 Guyon, Calderari, Moret, Clisson, Per-  
 rinjaquet, Jeannin, Mauron...

Vétérans I (41 classés!)

1. Tschanz, Lengnau	1:07:07
2. Setz, Wangen	1:10:02
3. Villemin, Bienne	1:11:05
4. Mariéthoz, B.Nendaz	1:13:46
5. Aeby, Grand-Lancy	1:15:05

Matthey, Schmid, Leutwyler, Vallat,  
 Buratto, Devillers 1:18:36; Zürcher,  
 Perone, Sacco, Lingg, Fattton, Favre,  
 Roth, Tamini 1:23:50; Armengol, De-  
 leysin...

Vétérans II (8 classés)

1. Irschlinger, Carouge	1:14:08
2. Bonny, France	1:14:36
3. Baruselli, Saignelégier	1:15:30

Matthys, Devenoges, Sciboz, Villedem...  
 Féminines (4 classées...)

1. Bracco, Tour-de-P.	1:24:29
Freitag 1:49:15; Ragaru, DeLoffre	

Jeunes (15 classés)

1. Wermelle, Saignelégier	1:14:41
2. Hermann, Bex	1:16:52
3. Carron, Fully	1:17:37
4. Fattton, Fenin	1:18:09

Cajeux, Junod, Steudler, Pagnard...  
 Dialogue surpris lors du souper:  
 Gorbunow: "Tu as déjà couru sur piste-  
 te?"  
 Broggi: "Oui, j'ai déjà couru..."  
 Gorbunow: "Quel temps sur 5'000 m et  
 10'000 m?"  
 Broggi: "J'ai couru sur piste, mais  
 seulement à l'entraînement..."  
 Gorbunow: "Ah bon, et quand as-tu com-  
 mencé à courir?"  
 Broggi: "Il y a deux ans..."  
 Gorbunow (à part): "Et moi qui ai com-  
 mencé il y a onze ans..."

Classements clos le 26 mai

**Derniers envois**

5'000 m, Ludwigshafen, RFA, 22 mai  
 Fleschen 13:26,5; Weigt 13:35,7...  
 10'000 m, Dortmund, RFA, 28 mai  
 UHtemann 28:03,4; Fleschen 28:09,1;  
 Weigt 28:24,8...  
 800 m f: Van Nuffel (B) 2:02,32;  
 Hock 2:02,36...  
 3'000 m f., Sotshi, URSS, 28 mai  
 1. Bondartschuk 9:02,0  
 3'000 m, Varsovie, POL, 28 mai  
 Malinowski 7:53,8; Musyok (KEN)  
 7:54,4; Wasilewski 7:54,5; Gomez (MEX)  
 7:54,7...  
 800 m f: Langhammer (RDA) 2:00,8;  
 Kátóřík 2:00,8...  
 3'000 m f., Bâle, CH, 30 mai  
 Bürki 9:10,64 RN; Moser 9:47,26...  
 100 km, Turin - St-Vincent, I, 1er mai  
 1. Elvio Gennari, I 6:07 !!!

Marathon, St-Affrique, F, 14 mai  
 Comptes financiers joints au classe-  
 ment.-181 part., 115 arr. (Cotteteau)

1. Brengues, Millau, 45!	2:37:49
2. Seigneuric, Moussy, 30	2:41:35
3. Poirier, Balma	2:44:50

Rancal 2:54; Roiland 2:54:45; Sagnet  
 2:55:15; Crémoux 2:57:15; Fabre  
 3:00:12; Boutier, Gineste, Combe,  
 Delboy, Piani, Bourdoncle, K'BiDi,  
 Sauveplane, Zuliani, Labedan...  
 19. Monique, Rome, Uchad 3:48

20 km, Orsay, F, 15 mai

1. Martinet, Orsay	1:10:16
2. Pechon, Viry-Châtillon	1:11:22
3. Lepotier, St-Maur	1:11:43
4. Lecluse, St-Maur	1:11:53

Tutou, Rascalou, Pierre, Carayol, Bour-  
 rinet, Félaud 1:15:58; Behaguel, De  
 Tourreil, Jaquemin, Cohonner...  
 ... Benis-Tutou 1:34... (55 classés)

100 km, Steenwerck, F, 18-19 mai  
 "Fort vent qui gêna les coureurs. Par-  
 cours plat, propice à une bonne perf.,  
 mais itinéraire rendu difficile de  
 nuit par l'état du sol. Distances mar-  
 quées tous les 5 km. Bon accueil des  
 organisateurs." (Levasseur) 85 classés

1. Levasseur, Lagny, 29	7:56:29
2. Dumesnil, Amiens, 41	9:03:57
3. Martin, Tours-S-Marne, 29	9:09:14
4. Delvallez, Doullens, 33	9:29:41
5. Burm, Wilrijk, 47	9:41:29

Leguen, Pascal, Trolle, Carette, Van-  
 graefschephe, Huyart, Dubruque 11:41:00  
 17. Bastien, Cortin., 68 ! 11:57:24  
 27. Hutmacher, Detteh., 62 ! 13:50:10  
 32. M. Réale, M.Laffitte, 37 14:14:26

20 km, Sept-Iles, CAN, 22 mai  
 Au total 479 participants (Dada)

1. Deschesne, Mt-Joli	1:09:20
Morin 1:14:15; Paré 1:14:35; R.Caouette	

1:15:11; Dallaire, G.Caouette, Bern-  
 nard, Duhaime, Méthot 1:18:06; Bou-  
 dreau, N.Tremblay, Roy, Bhéror...  
 23. Lise Dumais, cadette 1:25:35  
 ... L. Deschesnes 1:28:10  
 ... L.M. Dallaire 1:30:19

Marathon, Fleurus, B, 28 mai  
 "Champ. national; dép. 16 h, très  
 chaud; très belle course de Gyselincx,  
 largué au 30e km puis vainqueur!"  
 (Trullemans) Comme Roelants à Munich,  
 Ancion avant tout axé sur cette course-  
 le-là... 58 part., 31 classés  
 E.Gyselincx 2:23:22; Damian 2:27:05;  
 Parmentier 2:27:24; Rombaux 2:27:39;  
 Gils 2:28:28; Dewanker 2:30:18;  
 Ryeilandt 2:31:03; Boursie 2:31:23;  
 De Saever 2:33:33; Ancion 2:34:52;  
 Peeters 2:35:17; Liégeois 2:35:56;  
 Duprix 2:39:34; Mertens 2:41:03;  
 Dirickx 2:46:44; Peeters 2:48:11;  
 Ketels 2:53:29...

10,5 km/804 m, Ascona, CH, 28 mai  
 Course CIME, voir aussi prochain n°  
 Soler 43:11; Tramonti 43:55; Caccia-  
 tore (F) 44:39; Meile 45:17; Broggi  
 (I) 45:36; Lechmann 46:13...  
 8. Berlie... Martin (jun) 52:33...  
 Sainieri 70:22...

12 km, Novi, I, 29 mai  
 Johannes (ETH) 35:24; Hailu (ETH) 35:38;  
 Fava 35:43... 8. Soler (CH) 38:31...  
 13. Lanini (CH) 42:18...

16,5 km, Vallorcine, F, 29 mai  
 Au total 132 classés; valtonné

1. Towler, GB	1:00:15 R
2. Perren, Suisse	1:02:56
3. Corbaz, Suisse	1:03:29

(suite au prochain numéro)

Ouvert à tous et à toutes

**Dimanche 25 septembre 1977 à 15 h.**

### **3e semi-marathon du Limousin (21 km 100)**

de PANAZOL (sortie est de Limoges)  
à ST-LEONARD-DE-NOBLAT

- diplôme + souvenir à chaque arrivant
- certificat médical obligatoire

Inscriptions (jusqu'au 15 septembre)  
en joignant 10 F. : **Guy Vignaud**,  
3, av. Général-de-Gaulle  
**87400 St-Léonard-de-Noblat** (France)

(préciser date de naissance, adresse et club).

**Malleray - Bévillard\* le 10 septembre :**

### **8e Tour de Moron (50 km)**

organisé par la Société de marche SMMB  
Cat. : marcheurs (âge min. : nés en 1961)

Jeunesse et Sports : jusqu'à 20 ans

Coueurs : élite (21-32 ans), seniors 33-44 ans), vétérans (45-60 ans).

Départ : de 6 à 8 heures pour marcheurs et « Jeunesse et Sports », à 9 heures pour les coueurs.

Départ et arrivée: halle de gym de Bévillard

Délai d'inscription : 22 août.

Renseignements : **Fred Uhlmann**, Grand-Rue 3, **2735 Malleray** (Suisse).

\* Malleray-Bévillard se trouve sur la route Bienne - Moutier.

**A Sornac le dimanche 7 août vers 14 h 30**

### **Course du Plateau de Millevaches (11 km 500)**

*ou l'occasion de votre première compétition en route vers le marathon (voir tableau de la page 12 du No 31)*

Patronage : « Echo du Centre » avec le concours de la FSGT

Catégories : jeunes de moins de 18 ans - populaires - élite - vétérans I, II et III

Prix :

1 coupe au vainqueur de chaque catégorie  
1 coupe pour le classement par équipe (élite) sur trois coueurs

15 médailles

Plus de 100 cadeaux (allant d'un transistor à la boîte de pâté du pays)

**Engagements : 10 F**

(pour les adultes seulement)

**jusqu'au 30 juin : J. CHAMBOUX**,  
8, rue de Verdun, **94500 Champigny (F)**

Tél. 886.00.16

**dès le 1er juillet : J. CHAMBOUX**,  
**19290 Sornac (France)**, tél. 94.61.29

Préciser nom, date de naissance, catégorie, club.

« Soyez assuré que les « bavures » de l'an dernier ne se reproduiront pas. » (J. Chamboux)

**Pontcharra-St-Maximin (Isère)**

**Jeuudi 14 juillet à 10 heures**

### **Rallye pédestre de la Tour d'Avallon**

— distance : 25 km

— parcours : très varié, en forêt

— limite d'âge : 15 ans

— toutes catégories et allure libre

— prix : coupes et prix-souvenirs à chaque participant

— droit d'inscription : 10 F

Engagements (avant le 9 juillet !)

**Claude Vizioz, St-Maximin**

**38530 Pontcharra (France)**

Tél. 97 63 18

## Le super-régime glucidique contre la « crise de l'énergie »

Y a-t-il pour l'athlète une solution à la « crise de l'énergie » ? Existe-t-il un régime miracle favorisant les performances athlétiques et les capacités d'endurance ? Y a-t-il un programme alimentaire permettant de se garantir des performances de pointe semaine après semaine ?

Si l'on en croit les résultats de certaines recherches passées et présentes, la réponse à ces questions est un oui clair et net ! Oui, un régime existe, qui permet à l'athlète d'améliorer de 100 % ses capacités d'endurance et de 5-10 % sa performance maximale.

Dans un récent numéro de «Sports Illustrated» le joueur de football Kyle Rote junior expliquait comment il appliquait ce régime : « Le régime d'un joueur de football, disait-il, doit être correct, car il lui faut beaucoup d'énergie. Au début de la semaine qui précède le match j'absorbe beaucoup de protides pour consolider mes muscles ; le soir avant le match, je consomme des pâtes à l'italienne pour disposer rapidement de l'énergie nécessaire ; et juste avant de disputer le match je mange une banane, à cause du potassium et du phosphore, excellents contre les crampes et l'épuisement. »

Le régime de Rote ressemble, bien qu'imparfaitement, au régime de super-compensation mis au point par le médecin suédois Eric Hultman. Son but est d'accumuler le plus de glucides dans le corps, et si possible sous forme de glycogène musculaire, source essentielle d'énergie pour les muscles soumis à un régime exténuant. Avec pour cobayes des skieurs de fond, Hultman a découvert qu'en manipulant les régimes et les plans d'entraînement on pouvait assurer à l'athlète des réserves supérieures à la normale de cette substance immédiatement convertible en énergie. D'où ce programme en trois étapes, échelonné sur sept jours :

**Les trois premiers jours.** Très très peu de glucides. Par contre, ces trois jours l'athlète peut consommer peu ou beaucoup de protides, et de lipides (graisses), ou tout simplement jeûner. L'important c'est qu'il s'abstienne d'absorber des glucides.

**Le quatrième jour :** ce jour servira à épuiser les dernières réserves de glycogène (déjà bien entamées) par un entraînement prolongé.

**Les trois derniers jours :** ce sont des jours à très forte consommation de glucides. L'athlète mangera alors de grandes quantités de céréales, de pain, de fruits, de légumes, de miel, de confiture, etc. Cela détermine une super-compensation, avec constitution de grandes réserves de glycogène (contrôlables par biopsie du muscle).

Auparavant, Hultman avait constaté qu'après un entraînement épuisant les réserves de glycogène ne s'étaient pas accrues chez des sujets

bénéficiant d'un régime normal ou riche en protides. La durée moyenne d'un effort soutenu sur un ergocycle (ou bicyclette ergométrique) avait été de 57 min. pour des sujets soumis à un régime protidique, de 114 min. pour ceux soumis à un régime équilibré, et de 167 min. pour ceux bénéficiant du super-régime glucidique. Une étonnante victoire de la diététique !

Ces démonstrations concluantes réalisées en laboratoire ont ensuite été confirmées sur le terrain par Bengt Salin. Les coureurs ayant adopté ce régime ont accompli une course de 30 km en 135 min. en moyenne, contre 143 min. (dans les mêmes conditions) après un régime équilibré. Les effets du régime se sont déjà manifestés dès le 9e km, ou 40 min. après le départ.

La performance et l'endurance dépendent des réserves de glucides stockées sous forme de glycogène. Pour arriver à constituer des réserves nettement supérieures à la normale, le coureur doit tout d'abord aspirer hors de ses muscles tout le glycogène qui s'y trouve, et favoriser une super-restitution en consommant ensuite des aliments riches en glucides. Quant aux protides, aliments traditionnels de la force et de la vigueur, ils ne sont pas ici d'une grande utilité. Car Hultman a trouvé que le glycogène est produit dix fois plus rapidement à partir des glucides que des protides.

Bien que ce régime ne convienne pas à chacun (voir notre prochain article à ce sujet), tout athlète devrait être au courant des avantages du super-régime glucidique, tout particulièrement pour éviter les coups de pompe ou les baisses de rendement des fins de parcours. Ou cette sensation de manquer de « jus » à l'approche de la ligne d'arrivée.

### Docteur Sheehan, cardiologue et marathonien

(tiré de « The Physician and Sportsmedicine » et traduit de l'anglais par M. Jossen et N. Tamini.)

**Dimanche 16 octobre 1977 à 10 h. 45**

### 6e St-Imier - Mont-Soleil

(CIME B), 6 km 300 - déniv. 500 m.

Cat. CIME : élite, jeunes, vétérans I et II, dames + par équipes.

Challenges et prix.

Renseignements et formules d'inscriptions :

**F. Jaques**, rue du Centenaire 17, 2400 Le Locle (Suisse). Tél. (039) 31 59 03.

**R. Huguenin**, Soleil 30, 2610 St-Imier (Suisse). Tél. (039) 41 34 73.

**Dimanche 18 septembre 1977**  
à la Fontaine du Berger (à 8 km  
au nord de Clermont-Fd)

### 3e « Marathon » des Volcans (31 km)

ouvert à tous et à toutes.

Parcours vallonné autour des volcans d'Auvergne

Engagements (10 F) : **A. Lacour**,  
Clermont Université-Club  
rue Poncillon, **63000 Clermont-Fer-**  
**rand.** Tél. 93 94 33 (17-20 h.)

**Dimanche 28 août à 16 heures**  
à Cassel (Nord)

### 3e « Circuit des Géants » (23 km)

deux fois l'ascension du Mt-Cassel.  
Ouvert à tous et à toutes.  
Prix : à tous les classés.

Engagements (5 FF) : **Marc Bigourd**,  
« Circuit des Géants »,  
24, rue Bollaert, **59670 Cassel.**

## LE GRAND FOND A STYLE LIBRE

**UN LIVRE INDISPENSABLE  
pour acquérir cette qualité fonda-  
mentale : L' ENDURANCE.**

UN LIVRE écrit par un coureur au service des coureurs, mais aussi du dilettanté, de l'amateur amoureux de la marche et de la course. Un livre clair, précis, qui traite de l'alimentation, de l'hygiène de vie, de l'entraînement, de l'équipement, des blessures, de la compétition, des moyens de supporter la chaleur, ... etc.

33 F.F. Port compris, à commander à :

Serge COTTÉREAU - B.P. 55  
12400 St-AFFRIQUE - France.

A découper ou à recopier

Je désire (par retour du courrier) ..... livre(s)  
« Le Grand Fond à style libre » 3<sup>e</sup> édition

Nom .....

Prénom .....

Rue et N° .....

N° postal et localité .....

Pays .....

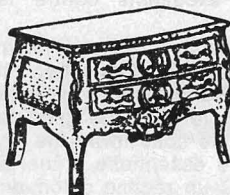
Signature :

Conditions avantageuses pour commandes groupées

### Pendant l'effort, à chacun son style,



### mais le Meuble de Style c'est : EPOQUES de FRANCE



303, rue du Fg-St-Antoine  
75011 PARIS (Métro Nation)  
Tél. 343.21.55

**Georges TESSIER**  
Ebéniste-Décorateur, et...  
coureur à pied.

**20 août 1977**

### semi-marathon de Vivonne-Plage

21 km à travers bois.

Autres épreuves ouvertes à tous.

Engagements (10 F) : **Jacques Rous-**  
**sel**, U.S.V., **86370 Vivonne** (France).

**Dimanche 25 septembre à 15 heures**

### 1er semi-marathon de Mouzon (Ardennes)

21 km ouvert à tous et à toutes  
Médaille et autocollant à chaque arrivant.  
5 coupes individuelles + 7 coupes par  
clubs (5 coureurs).

Inscriptions (10 F) (gratuite pour les étran-  
gers) :

**M. Peyronnet**, **08210 Mouzon** (France)  
Tél. (24) 28 22 62

# Un été à la montagne

## Treize courses CIME vécues par un étudiant parisien

J'ai débuté en course à pied en 1974, à 17 ans, grâce au premier professeur de sport « correct » que j'ai eu (on sait qu'il y en a peu). Puis j'en ai fait régulièrement tous les dimanches, avec un groupe de jeunes filles du P.U.C. (Paris Université Club), entraînées par ce même professeur.

Préférant les longues distances, je fis mon premier semi-marathon à La Ferté-Bernard, en avril 1975, découvrant du même coup l'ambiance particulière des courses de fond. Beaucoup plus agréable, ma foi, que l'ambiance très fermée des courses sur piste du P.U.C.

Je cessai ensuite tout sport — à cause de la première année de médecine — d'octobre 1975 à février 1976 ; cette cassure m'a plutôt nui. J'ai repris en m'abonnant à SPIRIDON, dont j'aime les articles et l'absence de publicité inutile (pour les voitures, les parfums, les cigarettes, etc.) SPIRIDON m'a tout d'abord donné ce que l'entraîneur du P.U.C. ne pouvait me donner : un calendrier des différentes courses hors stade. Et notamment celle de *Sierre-Zinal*, dont j'avais déjà entendu parler : je résolus d'y participer, ayant appris aussi l'existence de la CIME (Coupe internationale de la montagne — Championnat d'Europe). Comme je me trouvais en dernière année junior, et que j'aime les courses de fond et les courses de côte, je décidai de participer aux treize courses requises pour obtenir le maximum de points.

C'est ainsi que j'ai découvert « l'ambiance SPIRIDON ».

### Ce chaleureux public italien !

Je tiens très fermement à réhabiliter la course du Monte Faudo (27 juin 1976), « fleuron de la CIME », comme on l'avait qualifiée en 1975. Elle a certes des défauts, mais des défauts excusables.

Voici comment je l'ai vécue. La veille, il faisait très beau (l'Italie des cartes postales). Je parviens avec un peu de peine à trouver le bureau où l'on donnait les dossards (l'un des trois points faibles de cette course). Puis un peu d'entraînement en soirée, et je dîne d'une bonne cuisine italienne appréciée dans la tiède ambiance d'une terrasse d'un restaurant d'Imperia.

Le lendemain matin, le départ est donné sur une route où malheureusement le trafic n'a pu être interrompu. Ce n'est pas un défaut, mais une simple constatation. Un camion avait emporté nos vêtements jusqu'au sommet, où nous attendait une énorme citerne d'eau tirée par ce camion. Départ correct, la course se déroulant par une forte chaleur, l'une des difficultés de cette course.

Mais il y avait ce chaleureux public italien, qui avait préparé de très nombreux seaux d'eau, des marmites de thé et des poignées de morceaux de sucre. Ce public si souvent décrié, et que j'ai trouvé bien sympathique ! Il venait en aide à tout le monde sans distinction : aide en eau (possibilité d'en avoir à chaque minute grâce à ce public et aux motards), mais aussi aide morale, par exemple quand un coureur commençait à ne plus voir très clair, ce qui m'est arrivé.

Une chose m'a frappé, une autre m'a choqué : — Un coureur que je savais français (je l'avais dépassé, et l'avais reconnu à son maillot) est monté dans une voiture, et je ne l'ai jamais revu. A-t-il repris la course ? Je ne le pense pas, car — vous le savez aussi bien que moi — lorsqu'on s'arrête et que l'on s'assied, les muscles commencent à se figer. Sur-tout quand on n'en peut plus, ce qui devait être le cas de ce gars ; ensuite, on ne peut plus repartir, qu'on le veuille ou non.

— Un autre coureur français se faisait suivre par une voiture pour son ravitaillement personnel en eau. A partir d'un certain moment, les suiveurs à moto n'avaient plus une goutte d'eau à nous offrir, se contentant d'encouragements. Je me suis donc adressé à cette voiture, qui me faisait respirer une fumée et une poussière atroces.

L'eau est la seule boisson qui apaise véritablement la soif, et c'est par cette raison qu'on n'en peut boire qu'une assez petite quantité. La plupart des autres liqueurs dont l'homme s'abreuve ne sont que des palliatifs ; et s'il s'en était tenu à l'eau, on n'aurait jamais dit de lui qu'un de ses privilèges était de boire sans avoir soif.

**Anthelme Brillat-Savarin,**  
« Physiologie du Goût ».

Mais jamais on ne m'a donné la moindre goutte d'eau, ni le moindre encouragement. Rien, rien... De la part de compatriotes... J'ai tout de même réussi à battre ce coureur, grâce au dernier raidillon, qui faisait très très mal.

Je terminais 6e junior. On dut attendre longtemps les prix (2e reproche). Prix très généreux, mais dommage que les vainqueurs des catégories n'aient pas de coupe, celles-ci étant réservées aux clubs (pourquoi ?). Longue attente qui m'agaça, car le lendemain matin je devais être à Paris. Or rien n'était prévu pour ramener les coureurs à leur point de départ (3e et dernier reproche), sauf le camion qui avait monté les prix. Mais... il était reparti avant la remise des prix, chargé d'une flopée d'enfants !

En conclusion, cette course se déroule dans un cadre magnifique, au milieu d'un folklore italien chaleureux et généreux. Quelques défauts donc, mais pourquoi s'élever contre cette course avec la violence de ces coureurs français de X... eux-mêmes parfois accusés de tricher ?

### Messieurs les Anglais, vous êtes vraiment fair-play !

Le Skiddaw Fell Race, qui s'est déroulé le 4 juillet, est sans doute l'une des courses les moins connues des Spiridoniens du continent, à cause du long trajet nécessaire. Là, l'ambiance est tout ce qu'il y a de plus « britannique ».

L'organisateur de cette course a réussi quelque chose de difficile : organiser une épreuve dure (deux ravitaillements) moyennant une taxe d'inscription très faible (moins de 4 FF). Et quelque temps plus tard il m'envoya le classement. Je tiens à remercier ici cet organisateur qui a tout fait (et réussi) pour trouver des coureurs de Manchester qui puissent m'emmener en voiture car j'avais un avion à prendre quatre heures à peine après l'arrivée de la course.

Le départ avait été d'une correction exemplaire, même si 200 m après le peloton devait s'échelonner dans un goulet de 3 m de large. Pas le moindre coup de coude : Messieurs les Anglais vous êtes vraiment fair-play ! Douches chaudes à l'arrivée et soigneurs pour les coureurs tombant évanouis après la course. Après, car durant la course je n'ai jamais vu coureurs plus durs à la souffrance. Bref, la Skiddaw est une course à recommander : elle est dure, mais on en garde un si bon souvenir, grâce à cet excellent organisateur et à cette amitié qui se crée si facilement entre les coureurs. On ne parle pas assez dans SPIRIDON de ces grandes classiques anglaises...

**Dimanche 10 juillet à 9 h. 30**  
(heure italienne)

## **1<sup>ère</sup> COURSE VERRES — COL ZUCCORE (CIME)**

19 km sur routes et sentiers,  
déniv. : 1308 m.

Cat. CIME : féminines, jeunes, seniors, vét. I et II.

**Trophées** aux premiers de chaque cat., **coupes** aux 10 premiers de chaque cat.

**Médailles en or** : aux trois premiers de chaque cat.

**Médailles en argent** : à tous les arrivants

**Trophées et coupes** : aux premières équipes.

**Nombreux prix et distinctions**

**Diplôme** à chaque arrivant.

**Engagements** : (jusqu'au 30 juin !)  
8 FS ou 15 FF  
après ce délai : 10 FS et 20 FF

Renseignements, règlements et inscriptions :

**Sci Club Challant**, case postale 44  
**11029 Verres - Italie**  
Tél. 0125/92375-96260

Attention : Trophée du Mt-Blanc !  
La course Verres-Col Zuccore est jumelée avec les deux courses CIME :

**Genève - Le Salève** (18 septembre)  
et **Aix-les-Bains - Mont-Revard**  
(16 octobre)

Classement combiné des trois épreuves : trophées, coupes, nombreux prix et distinctions

**Le 27 août à Hyères (83)**

## **semi-marathon comptant pour la CIME**

CIME : 5 tours de 4,2 km (21 km).

Populaires : 2 tours (8,4 km).

Déniv. : 120 m par tour.

Départ commun  
pour les deux courses.

Inscriptions (10 FF) : **Gérald Bardon**,  
«L'Anacapri», av. Ambroise-Thomas  
**83400 Hyères** (France),  
tél. (1694) 65 45 42.

« Chers(ères) amis(es) spiridonien(ennes), venez nombreux participer à la première épreuve CIME haut-savoyarde, sur un parcours pittoresque parmi de nombreux hameaux ; très beau panorama sur les vallées de l'Arve et du Giffre ».

**Dimanche 25 septembre à 13 h. 30**

## **Cluses\* - Croix d'Agy (CIME)**

13 km 800, déniv. 775 m.

Ouverte à tous et à toutes.

Dès 8 heures : marche populaire pour tous sur le même parcours.

Cat. : jeunes, dames, seniors, vétérans I et II.

Prix : prix-souvenir à chaque participant, prix spéciaux aux 7 premiers de chaque catégorie.

Taxe : 15 FF ou 8 FS à verser lors de la remise des dossards.

Renseignements et inscriptions : jusqu'au 20 septembre : **Gérard Costa**, place de la Poste, **74460 Marnaz** (F). Tél. (50) 98 06 98. Mentionner : nom, prénom, adresse, date de naissance, cat.

\* au cœur de la Haute-Savoie, à 40 km de Genève, à 65 km de Courmayeur, à 80 km de Martigny et 50 km d'Annecy.

L'Association Familiale Rurale de Saint-Pierre d'Allevard organise

**le 4 septembre 1977 à 10 heures le**

## **3<sup>e</sup> Circuit de Bramefarine (CIME)**

et circuit touristique + circuit des moins de 13 ans.

Souvenir à chacun - garderie - possibilité de camper.

Engagements : CIME 12 F., autres 10 F. :  
**Guy Emard**, **38830 St-Pierre d'Allevard**  
(France).

## Une magnifique région du Pays Basque

D'accord avec Berlie pour dire que Berquer fait un travail formidable pour promouvoir la course à pied dans cette magnifique région du Pays Basque où se déroulait, le 11 juillet, Ascain - La Rhune - Ascain. Il paraît qu'il a du mal à faire admettre dans sa région une course « qui amène des étrangers »... Mais grâce à sa bonne volonté, tout le monde y trouve son compte. Pour cette année (14 août), Berquer veut organiser des fêtes régionales, qui font beaucoup pour l'ambiance, même durant la course. Course très belle et très dure (à cause de la descente).

On est d'emblée mis au courant de ce qui nous attend : la côte débute presque sans transition ! Seul ennui, cette descente assez dangereuse (j'en ai encore un genou marqué) à cause des rochers entre lesquels file le sentier. Mais Berquer m'a promis que l'édition 1977 aurait un parcours de retour différent. Course magnifique donc, et qui mérite tous les encouragements de SPIRIDON ; surtout envers Berquer, que j'ai vu accueillir à bras ouverts petits et grands coureurs, mais aussi refuser certaines compromissions avec tel coureur réputé.

## La course du Languedoc ou l'ambiance « Spiridon »

Marvejols - Mende (18 juillet) devient l'une des plus importantes classiques à l'échelle européenne. Mais... doit-elle faire partie de la CIME ? Il est bien évident qu'il est difficile de bien s'y classer vu la proportion des coureurs de bon niveau. Mais à mon avis deux raisons font qu'elle n'a pas sa place dans la CIME : — il n'y a que 9 km de côte (pour une course de 23 km) répartis en 5 km (avec 325 m de déniv.) et 4 km (207 m). Ces côtes ne sont pas assez raides ni assez longues pour que l'on puisse donner la cat. A à cette course.

— Par ailleurs, il y a trop de descentes, ce qui favorise énormément les coureurs de demi-fond qui ont passé sur les longues distances, et désavantage beaucoup les grimpeurs, qui n'ont pas assez de montée pour « faire la différence ». Exemple : Soler, en tête au 1er sommet abandonne sur crampes dues aux descentes.<sup>2</sup>

Mais, à tous les Spiridoniens je recommande cette course, qui est très belle, et qui mérite largement « très bien » aux trois principaux critères : organisation, ambiance, cadre.

**L'organisation :** parfaite. On trouve facilement son dard dans une ambiance pré-course très sympathique. Aucun problème d'hébergement (d'ailleurs gratuit...) pour la nuit qui précède. Transport des coureurs et de leurs vêtements par autocar de Mende à Marvejols. Possibilité de prendre une douche confortablement.

**L'ambiance :** chaleureuse ; on y trouve réellement ce que j'appelle « l'ambiance SPIRIDON ». Le coureur n'est pas qu'un parmi la masse, mais une personne content de retrouver d'autres amis coureurs. Même si c'est sa première course, il n'aura aucun mal à se faire des amis d'occasion, lesquels pourront fort bien, au fil des courses, devenir de solides amis. Rappelons qu'une fête est organisée après la remise des prix (qui se fait peut-être attendre un peu). Mais les lots sont magnifiques et la médaille est la plus belle de toutes celles que j'ai obtenues. Devant rentrer aussitôt par train, je n'ai pu participer à cette fête, mais d'après certains coureurs elle est toujours très réussie. Lepotier avoue que s'il ne devait faire qu'une course par an, il ferait Marvejols-Mende : « A cause de son organisation, de son cadre, dit-il, et surtout à cause de l'ambiance ».

**Le cadre :** magnifique ; j'ai vraiment découvert là une région que je ne connaissais pas. Dommage que je l'aie traversée l'an dernier sous une pluie battante...

Bref, Marvejols-Mende est une course à faire et à voir.

## En catégorie A « grand luxe » : Sierre-Zinal

Pour les mêmes raisons que j'ai évoquées pour Marvejols-Mende (organisation, ambiance, cadre) la course de Sierre-Zinal (8 août) est magnifique. Ici ces trois points sont portés si haut que l'on peut vraiment dire que cette course mérite la catégorie A... « grand luxe ». Au niveau des difficultés, elle réunit tout ce que l'on peut trouver ailleurs ; il y faut :

— de grandes qualités d'endurance à cause de la distance (50 km effort) et, parfois, des conditions atmosphériques ;

— de grandes qualités de grimpeur (1500 m de dénivélé en 5 km au départ, ce qui devient gênant à cause de ces coureurs trop rapides au coup de pistolet et qui ensuite « coïncent » la course lors de l'ascension ;

— pouvoir changer de rythme assez fréquemment (notamment après la terrible montée et après l'Hôtel Weisshorn) ;

— faire preuve de souplesse, car courir sur un sentier nécessite parfois un certain sens de l'équilibre ;

— et savoir correctement descendre (partie finale).

En plus de ces difficultés naturelles, Sierre-Zinal est de plus en plus la réunion des meilleurs coureurs d'Europe (la 6e place de Ron Hill en 1976 laisse songeur), et celui qui se classe dans les cent premiers peut s'estimer d'un bon niveau.

Toute cette course, dite des « cinq 4000 », se déroule dans un cadre grandiose, la vallée d'Anniviers étant, avec celle de Zermatt, l'une des plus belles vallées du Valais, où j'ai pourtant pas mal randonné.

L'organisation y est parfaite : on peut vraiment dire que Jean-Claude Pont réussit un petit exploit chaque année, car il n'est sans doute pas commode de canaliser 1500-2000 personnes de Sierre à Zinal. Or cela s'accomplit dans le cadre d'une sécurité parfaite : multiples points de secours, beaucoup de ravitaillement avec de nombreuses personnes (qui vous mettent presque le verre sous le nez, ce qui est bien agréable, notamment à Chandolin). Bien agréable aussi de voir, vers Zinal, des petits garçons et des petites filles placés au bord du sentier et siffler lorsqu'un coureur arrive : alors les marcheurs s'écartent, donc pas besoin de faire sa propre police.

Jean-Claude Pont est lui-même coureur, et c'est très sympathique : j'aime beaucoup ce genre d'organisateur, qui comprend très bien les problèmes des coureurs.

L'ambiance : c'est celle qu'on retrouve à toutes les grandes manifestations, « l'ambiance SPIRIDON » qui vous fait oublier, le temps d'un week-end, le fracas de notre « civilisation » moderne (connaissez-vous Paris ?).

Mais cette course si parfaite est tachée par son prix : 25 FS (juste pour courir, frais d'hébergement et de repas exclus<sup>3</sup>), ce qui fait cher pour un coureur français. Je sais que ce problème a été évoqué dans SPIRIDON, et que l'organisateur fait pour chaque coureur un déficit de 7 FS. Mais j'espère qu'il trouvera une solution à ce problème.

Bref, cette course est à faire, tout est réuni pour que le coureur soit « roi ».

## La course de village : le Trophée des Martinaux

Là il n'y a peut-être pas de douche à l'arrivée (29 août), mais il y a cette fameuse « ambiance SPIRIDON ». Lavey est à la séparation des deux Suisse : la Suisse des hauts sommets (on est au pied des Dents-du-Midi) et la Suisse vallonnée (de Lavey on peut déjà se faire une idée du « plateau » suisse).

Ici nous avons affaire à une course de côte, sur sentier, d'une assez courte distance : donc une course brutale et violente. On doit « se faire mal » pendant une heure pour avoir une bonne place. L'organisateur a lui-même couru avec nous, et c'est très bien. D'ailleurs cette course est bien organisée : un point de ravitaillement, les vêtements sont montés à l'arrivée. On peut tout de même aussi se débarbouiller là-haut, et surtout il y a un repas champêtre, sans compter une course pour les gosses (tout le monde fait du sport !).

L'après-midi, en bas au village, remise des prix (beaux et nombreux : tout le monde rapporte quelque chose en plus de la plaque commémorative).

(A suivre)

Jean-Michel Dupoux

<sup>1</sup> — Oui, si l'on se réfère au règlement de la CIME, pour lequel la dénivellation n'est qu'un critère parmi plusieurs. Et puis, chaque région a la géographie — et donc la course CIME — qu'elle peut. N'est-ce pas cette diversité des courses CIME (pas de comparaison possible entre Sierre-Montana et Sierre-Zinal !) qui en fait le principal attrait ? N.T.

<sup>2</sup> — Les abandons ou les contre-performances de Soler sont dus avant tout au fait qu'il ne sait pas s'alimenter correctement avant et pendant l'épreuve. N.T.

<sup>3</sup> — Non, le prix du repas d'après-course est compris dans cette taxe, par ailleurs justifiée en p. 50 du No 29 de SPIRIDON. N.T.

## 2e Course de l'Abricot

à Saxon (Valais) le samedi 30 juillet

2 km pour écoliers (dép. 17 h.)

10 km pour dames, populaires et vétérans  
(dép. à 18 heures)

10 km pour élite (dép. à 19 h. 30)

Médailles et prix à tous les arrivants  
+ prix spéciaux.

Inscriptions (jusqu'au 20 juillet dernier  
délai), 5 Fr. pour écoliers, 12 Fr. pour  
autres catégories : **Société de développe-  
ment, 1907 Saxon** (Valais), Suisse.  
Tél. (026) 6 25 98.

Venez à Vercorin

**le 17 juillet prochain**

(en face de Sierre-Zinal !)  
et dès 9 heures participez au

### Ille Tour du Mont

ouvert à toutes les catégories

**Organisation :**

Ski-Club Vercorin Brentaz

**Inscriptions et renseignements :**

Office du Tourisme

**3961 Vercorin (Suisse)**

Tél. (027) 55 26 81

## C'EST DINGUE... !!

### DES PULLS AVEC L'EMBLÈME DE MON CLUB.



ARD Graphique SA  
CH-2520, La Neuveville  
038 51 33 18

Vêtements personnalisés  
en relief velours pour clubs,  
sociétés, écoles. Vente directe.

10%

# RICHARD



**Tout SPIRIDON court chez Richard !**

Sur présentation de votre carte-client vous  
bénéficierez de 10 % de rabais sur tout  
achat effectué dans une Horlogerie-Bijouterie  
RICHARD ou par correspondance à RICHARD  
SA Morges.



**Comme SPIRIDON, soyez dans la course avec  
des montres et bijoux RICHARD !**

BADEN BASEL BERN FRIBOURG GENEVE LAUSANNE LUGANO  
LUZERN MORGES OERLIKON SION WINTERTHUR ZURICH

**Dimanche 31 juillet à 8 h 30**

### 8e Trophée des Dents de Morcles

Le Châtel (Vaud) - Cabane de la  
Tourche

10 km (1600 m de déniv.) pour les  
cat. élite et vétérans

5 km (1000 m de déniv.) pour les  
cat. juniors et féminines

**Renseignements et inscriptions :**

René FAVROD

**1880 Le Châtel-s.-Bex (Suisse)**

Tél. (025) 5 23 88

### ANNULATION

*Par manque de collaboration de la part des  
principaux intéressés, la course CIME*

### St-Léonard - Vercorin - Crêts du Midi

*est annulée. L'Office de développement de St-  
Léonard, organisateur de cette épreuve en 1975  
et en 1976, prie les lecteurs de SPIRIDON de  
l'excuser de les priver ainsi d'une course « au  
panorama encore plus beau qu'à Sierre-Zinal »  
(J.-C. Pont), et les invite à courir le 10 juillet à  
Verres - Col Zuccore (Aoste).*

**Samedi 3 septembre dès 15 h. 15**

**16 km 400**

### de Vissoie (Anniviers)

pour féminines II,  
seniors, vét. I, II et III.

8 km 400 pour minimes, écoliers, juniors,  
féminines I et populaires\*.

Dès 20 h. 15 : fête champêtre.

Inscriptions (jusqu'au 27 août) et rensei-  
gnements : **Augustin Genoud, 3961 Vissoie**  
(Suisse) ou : chemin du Village 10, 1012  
Lausanne (Suisse), tél. (021) 28 64 46.

\* les 10 premiers populaires de 1974, 1975 et  
1976 ne sont pas admis avec les populaires en  
1977.



# Spiridon-Club de Suisse

Cotisation : 14 fr. plus abonnement à SPIRIDON  
CCP 19 - 10 762 Spiridon-Club de Suisse  
Adresse : Michèle Miéville, 1923 Les Marécottes  
au 4 juin : 445 membres

C'est fait : Manfred Dysli a accepté de prendre en charge, pour la Suisse, la surveillance et la compilation des résultats aboutissant à un classement annuel « Triathlon Spiridon » (10.000 m - 25 km - Marathon), combinaison qui a connu un grand succès, ces dernières années, au sein du Spiridon-Club d'Allemagne. Ci-dessous le règlement suisse établi par Dysli.

## Règlement du triathlon Spiridon 1977

Afin de promouvoir la course à pied en Suisse, un triathlon est mis sur pied pour la première fois cette année, sous le patronage du Spiridon-Club de Suisse. Cette compétition, organisée depuis deux ans en Allemagne, se compose d'un 10.000 m sur piste, d'une course de 25 km sur route et d'un marathon (42,195 km).

Ce concours a pour but d'améliorer la polyvalence au niveau de la course d'endurance, d'inciter les coureurs de piste à courir sur les routes et, inversement, d'encourager les marathoniens à pratiquer la course sur piste.

Les trois courses mentionnées peuvent être accomplies à n'importe quel moment de l'année.

Les trois meilleurs résultats sont additionnés selon le barème à 1000 points.

C'est le barème officiel de l'IAAF, élaboré par le professeur Jörbäck, Suède, qui est appliqué au 10.000 m, tandis que pour les deux autres épreuves, l'appréciation de la capacité d'endurance a été calculée par analogie mais de manière très précise. Les barèmes des 25 km et du marathon ont été établis par Irène Krüger (calculs mathématiques), Wilfried Pohler et Manfred Steffny. Ce tableau indique au coureur polyvalent dans laquelle des trois disciplines son niveau personnel est objectivement le meilleur, ou quelle est la performance qu'il est capable de réaliser sur les autres distances dans des conditions idéales et en suivant un entraînement adapté.

Comme il n'existe que peu de possibilités de participer à des courses de 10.000 m sur piste en Suisse, et afin de permettre aux personnes non licenciées d'y prendre part elles aussi, on tiendra également compte, à titre d'essai, cette année, des résultats de courses de 10.000 m sur route, dans la mesure où le parcours est étalonné et contrôlé officiellement.

Seuls seront reconnus les résultats de courses et de meetings offrant toutes les garanties quant à l'exactitude des parcours et des résultats.

A titre d'essai, le triathlon 1977 sera ouvert aux catégories suivantes :

- Elite, 20 à 39 ans (années de naissance 1957-1938) ;
- Seniors/vétérans I, 40 à 49 ans (années de naissance 1937-1928) ;
- Seniors/vétérans II, 50 ans et plus (années de naissance 1927 et antérieures) ;
- Dames : 1 seule catégorie.

## Luxeuil-les-Bains (France)

3e Grand Prix pédestre (15 km)  
comptant pour le  
Challenge SPIRIDON cat. C  
dimanche 28 août à 17 heures

Course pour toutes cat. (masc. et fém.),  
licenciés, non-licenciés et militaires

Challenges, coupes, médailles, diplômes  
+ prix aux 100 premiers (valeur: 8.000 FF)

Engagements (10 F) Roger CHABIN, 70300 Luxeuil-les-Bains France).  
(Vainqueurs : Kolbeck en 1975, Towler en 1976)

Semelle épaisse et ultra-souple,

## la nouvelle « ébé » est prête !

Dessus fait de nylon bleu et de cuir noir,  
talon plus large, et surtout... meilleur  
marché !

## Elle s'appelle «EB-BOSTON»

Livraison : dès fin juin

Les frais de participation au triathlon s'élèvent à Fr. 3.— pour les membres du Spiridon-club de Suisse et à Fr. 5.— pour les non-membres, mais un seul classement sera établi par catégorie. Des prix seront décernés aux premiers de chaque catégorie et, dans la mesure du possible, chaque participant recevra une distinction, un insigne, un diplôme.

Les résultats obtenus peuvent être envoyés à l'adresse suivante, jusqu'au 20 décembre 1977 :

Manfred Dysli  
Gartenstrasse 4  
4552 Derendingen

Une copie du classement devra être jointe pour les courses de 10.000 m, de même que pour celles de 25 km et pour les marathons courus à l'étranger. Parmi les coureurs suisses d'élite, Albrecht Moser, Richard Umberg et Stefan Soler, notamment, ont déjà manifesté leur intérêt à l'égard du triathlon 1977.

Etant donné qu'il n'y a pour l'instant qu'un parcours homologué de 25 km en Suisse (celui de la course de Bienne), la « Männerriege » de Subingen, près de Soleure, s'est déclarée prête à organiser, le 8 octobre 1977, une course internationale de 25 km, dont les résultats seront reconnus pour le triathlon 1977. La « Läufervereinigung » de la région de Muri va, pour sa part, faire procéder à l'homologation du parcours emprunté pour sa course de 10 km, organisée le 2 juin. Si d'autres courses analogues sont mises sur pied, elles seront annoncées ultérieurement. Les organisateurs de courses romandes qui seraient d'accord d'adapter la distance de leur épreuve à 10 km ou à 25 km (mesurée officiellement) sont priés d'en faire part au plus tôt à Yves Jeannotat, président du SCS, 2532 Macolin.

## Formules d'adhésion

Certains s'étonnent de ne pas avoir encore reçu leur carte de membre. Ce n'est pas un oubli de Michèle Miéville, notre dévouée secrétaire. Faites-lui d'abord parvenir votre formule d'adhésion complétée en bonne et due forme, comme vous en avez été averti à plusieurs reprises par circulaire. Le reste suivra !

## Cotisations

Plusieurs membres n'ont pas encore réglé leurs cotisations 1977. N'attendez plus : pour vous, ce montant représente relativement peu de chose ; pour le SCS, par contre, cette petite contribution est précieuse et indispensable puisqu'elle lui permet de travailler... pour ses membres.

Les étrangers qui ont adhéré au SCS (parallèlement à leur propre SC national) doivent payer leurs cotisations par mandat international.

## Changement d'adresse

Les membres du SCS qui changent de domicile sont instamment priés de communiquer leur changement d'adresse au secrétariat. Les PTT mettent gratuitement des cartes à disposition. Tout changement d'adresse non communiqué occasionne des frais considérables au SCS. Le calendrier des courses hors stade est toujours à votre disposition, mais... n'oubliez pas de joindre à votre demande le montant en timbres-poste pour l'expédition. Le calendrier est gratuit : alors, un petit effort !

Y.J.

---

# *Un chevalier des temps modernes à l'assaut de la Vallée de la Mort*

---

**D'aucuns prétendent qu'on a tout dit, tout vu et tout fait ; il est pourtant des hommes qui continuent à se chercher. Et le sport reste pour cette recherche un terrain fertile. Lorsqu'un Ron Clarke court un 10 000 m sur des bases « insensées » (pour son époque), et qu'il amène le record du monde à 27' 39" — sur une piste en cendrée, notez-le — ce record concrétise en premier lieu une victoire sur soi-même, ou... sur l'idée qu'on s'en fait. Pour en savoir plus, un homme a sauté dans l'inconnu ; la voie est ouverte, le chemin déblayé, après lui d'autres viendront maintenant.**

**Ces chevaliers des temps modernes, conquérants de l'impossible ou spécialistes des gestes gratuits, l'athlétisme en connaît assez fréquemment. L'été dernier aux Etats-Unis, un exploit aussi peu banal qu'inaperçu du grand public a eu pour théâtre la traversée aller-retour de la fameuse Vallée de la Mort, par le coureur néo-zélandais Max Telford, marié, père de trois enfants. L'exploit a été réalisé le 5 juillet : 246 miles, ou 396 km, en 73 h et 36 min., repos compris.**

Telford, qui émigra d'Ecosse en Nouvelle-Zélande en 1958, découvrit du même coup l'athlétisme ; il avait alors 23 ans. Après avoir réalisé 2 h 28' en marathon, il se lança, à 30 ans, sur des distances moins « mesquines »... Il faut sans doute voir là la marque de son tempérament de pionnier. Il commence par courir les 100 miles (161 km) en 14 h 58' en 1965, réussissant 12 h 48' en 1972. Mais Telford allait bientôt se mesurer à des distances dignes du Paris-Strasbourg des marcheurs. Jugez plutôt.

Il y aura tout d'abord les 420 miles (676 km) d'Auckland à Wellington, puis les 660 miles (1062 km) de Sydney à Melbourne... En 1975, après avoir battu le record du monde non stop (211 km), il décide de s'attaquer à la fameuse Death Valley, la Vallée de la Mort.

## **La chaleur, le vent, la soif**

Ce qu'il désire, c'est s'emparer du record de la traversée, qui est de 34 h 11 min. pour les

198 km, et... faire également le retour, ce qui constituerait une première ! La distance ne l'inquiète pas, bien sûr ; ici il aura surtout affaire à deux éléments : la chaleur, avec des pointes à 55° C, mais encore plus — il n'y pensait pas vraiment — un vent terrible, et une soif constante. Un vent qui l'obligea à boire très très souvent, et qui lui laissa un visage gercé...

Dans l'unique saloon de Furnace Creck, petite ville presque enfoncée dans le désert, les discussions vont bon train dans le ron-ron des climatiseurs. On parle de la grande fête du lendemain, 4 juillet, bi-centenaire des Etats-Unis. Et à Furnace Creck on s'y prépare également. Mais on parle aussi de Max, qui est parti le matin même à 5 h 30 de Shoshone, et qui paraît bien capable de mettre le record à mal. A Furnace Creck, quand on prononce le nom de la Death Valley, on sait de quoi l'on parle. Les gens du lieu marquent donc un profond respect pour cet homme venu de si loin affronter le vent et le soleil de leur désert.

Très tôt le lendemain, nous allons à la rencontre de Max. Il est 6 h, mais le thermomètre marque déjà 40° C. Une organisation parfaite devrait permettre à Max de réussir dans sa tentative. Un « motor Home » conduit par sa femme stoppe tous les 3 km pour prévenir les problèmes de Telford. Malgré la fatigue, toute l'équipe nous reçoit avec beaucoup de gentillesse, nous donnant amples renseignements sur le déroulement de l'épreuve. Un point grossit peu à peu à l'horizon : c'est Max ! Il est torse nu. Plus pour longtemps, car le soleil va monter très rapidement dans le ciel, l'obligeant à se déguiser en méhariste. Ce point silencieux nous rejoint enfin, sa femme lui tend un bidon de liquide, et fait les présentations. Max est ravi : il vient de boucler la distance aller en 25 h 33 min. (pour 198 km !) ; et sans plus que 10 min. de repos, il va s'attaquer au retour ! Je trotte quelques minutes avec lui :

— **Je ne serai vraiment heureux, me dit-il, que lorsque j'aurai réussi le retour.**

Nous continuons à bavarder tout en courant.





— **Le plus dur, ce fut juste avant Scotty Castle** (l'arrivée), **vers la fin de la nuit. J'avais mal partout, je savais que j'allais battre largement le record. Mais le mental ne répondait plus, je n'avais plus le courage de repartir. Alors, j'ai dormi trois heures, et puis mon moteur s'est remis en marche.**

« **Un coureur, c'est comme une voiture...** »

Tous les 3 km, il sait donc que le camion l'attend. Tous les 10 miles (16 km) c'est l'arrêt rapide : il sait qu'il pourra utiliser de nouvelles chaussures, sorties tout droit du réfrigérateur. Il prendra un bain de pieds, pour éviter l'échauffement, et appliquera de la crème contre les gerçures. Son nez et ses lèvres sont déjà bien abîmés malgré tout, et ça l'ennuie beaucoup car la TV néo-zélandaise est là pour filmer sa tentative. Il se force à manger un peu « **car un coureur, c'est comme une voiture, il faut toujours faire le plein** ». Le « super » sera du poulet, qui se digère bien, des bananes, riches en potassium, et de la soupe.

Toute la journée le vent souffle fortement, et quand il stoppera ce soir-là à 21 heures Max sera très éprouvé. Prendre une douche et passer quelques heures dans un bon lit... A 4 h du matin, il sera à l'endroit marqué sur la route pour poursuivre sa vertigineuse traversée. Très dure journée : des difficultés pour digérer sa nourriture, des côtes à près de 50 miles de l'arrivée, la peur causée par ce magnifique serpent qui traversait la route droit devant lui, et surtout des pieds en compote car le macadam est brûlant. Mais il continue vaillamment ; sa femme lui prépare des glaçons, qu'il s'empresse de placer dans sa casquette ; ils ne durent guère plus d'un quart d'heure, mais c'est vraiment un bon quart d'heure...

### **Victoire au bout de la nuit**

La dernière nuit fut longue, très longue, et elle faillit bien avoir raison du courage de Max. Il a maintenant mal partout, et surtout un mal fou pour ouvrir sa bouche. Grâce à l'aide de son ami John Kelly, l'ancien recordman (en 34 h 11 min. mais à la marche), qui fait un bon bout de chemin à ses côtés et le soutient moralement, Max Telford va finalement réussir. La victoire est au bout de la nuit, il la sent toute proche maintenant. D'ailleurs, le jour pointe à l'horizon, les choses reprennent vie, et Max également. Ses membres lui paraissent plus vigoureux, ses jambes semblent avoir retrouvé leur souplesse, et même ses lèvres ne lui font plus mal. Il est heureux soudain, Max, il ne sent plus rien et il file vers Shoshone.

A l'arrivée, juste une dizaine d'intimes sur la ligne symbolique, en face de la poste. Et pourtant, quel instant émouvant ! Max jette sa casquette en l'air, son entraîneur pousse des cris d'Indien, et ce sont les embrassades. Un instant qui restera gravé à jamais. Bravo Max !

Résumons-nous : Shoshone — Scotty Castle,

soit 198 km (123 miles) en 25 h 33 min., puis le retour en 48 h 3 min. Au total 73 h 36 min., repos compris, pour les 396 km.

### **Une préparation spéciale**

Amis lecteurs, si jamais l'idée vous vient de vous attaquer un jour à ce record, sachez tout de même que Max Telford, du Albert Athletic Club d'Auckland, suit en temps normal l'entraînement selon Arthur Lydiard (voir SPIRIDON no 10, page 6). Que durant l'hiver, en janvier 1976, il fit une première expérience à Death Valley, en 19 h 17 min. mais le climat était beaucoup plus supportable. Que durant 8 semaines il s'est astreint à un entraînement spécial à raison de 200 miles (320 km) par semaine. En outre, 15 jours avant la course il a couru deux heures par jour sur tapis roulant dans les conditions de chaleur extrême de la course, soit 55° C.

Sachez aussi qu'avant de se lancer dans la Vallée de la Mort, il avait profité de sa forme pour s'approprier, 2 semaines auparavant, le record du Grand Canyon : 3 h 20 min. pour passer du plateau nord au plateau sud (21 miles), et le retour en 4 h 54 min., soit 8 h 34 min. y compris les 20 min. prises pour se ravitailler. Qu'est-ce que le Grand Canyon ? Il faut savoir que le Colorado River se trouve au fond d'un à-pic de 1500 m, qui vous oblige à passer d'un climat sec et chaud à un climat tropical et encore plus chaud. En pente forcément très raide, les sentiers exigent une musculature très solide, ce qui est le cas de Max.

Texte et photos : **Patrick Aknin**

### **Les meilleures performances de Max**

Né à Hawick, en Ecosse, en 1935. Marié, trois enfants. Emigré en Nouvelle-Zélande en 1958. Profession : directeur du Y.M.C.A., à Auckland.

1965 : record des 100 miles en 14 h 58 min., en Nouvelle-Zélande

1966 : Cape Reaniga - Wellington, 1158 km en 15 jours

1969 : Auckland - Wellington, 676 km en 5 jours et 13 h

1971 : Tour du Mt-Egmont, 161 km en 12 h 48 min.

1972 : Auckland - Wellington, les 420 miles en 4 jours et 14 h

1974 : Sydney - Melbourne, 1062 km en 9 jours

1975 : 211 km (131,25 miles) de course non-stop (record du monde)

1976 : voir l'article ci-dessus

---

P.S. : L'Australien Max Telford vient de battre deux records du monde à Hawaï : celui des 300 km en 31 h 33'38" (ancien record : 34 h 26'), et du même coup celui du plus long parcours non-stop : 161 miles ou 269 km ! Telford n'a pas froid aux yeux, c'est le moins qu'on puisse dire (voir les photos des pages 49 et 50) : car c'est vraisemblablement le 1er juillet qu'il quittera Nachodka, près de Vladivostok, pour tenter de rallier... Leningrad, c'est-à-dire de traverser l'immense URSS à la course ! Cela en 126 jours. Telford a séjourné en avril à Moscou pour mettre au point sa « toile » gageure.

Dimanche 7 août 1977

## 2e semi-marathon de Condom

ouvert à tous et à toutes.

Prix à chaque arrivant(e).

Inscription (10 F) avant le 10 août :  
**Jean Dussaut**, PN 38 av. de l'Ar-  
magnac, 32100 Condom (France).

Dimanche 4 septembre à 10 h. 30

## 2e Trophée des Paccots (10 km. 400)

(Châtel Saint-Denis - La Frasse -  
Les Paccots).

A 9 h. 30 : 3 km 800  
pour écoliers(ères) et cadets(ettes).

Renseignements : **P. Dunand**, Les Granges,  
1618 Châtel-St-Denis (Suisse). Tél. privé :  
(021) 56 76 95 - prof. : 56 73 90.  
Office du tourisme : (021) 56 71 51.

Au bord de l'océan Atlantique et en bordure d'une immense forêt de pins,  
en plein été de la Saint-Martin, SPIRIDON vous emmènera

## au semi-marathon de Nazaré\*

Course « pour tous » organisée sous le patronage de SPIRIDON-Portugal

**Vendredi 18 novembre** : départ de Zurich (15 h. 20), de Genève (16 h. 45) et de  
Paris (14 h. 20). Arrivée à Lisbonne, puis à Nazaré : vers 21 heures.

**Samedi** : journée libre.

**Dimanche matin** : semi-marathon (parcours aller-retour) puis repas en commun.

**Lundi et mardi** : journées libres.

**Mercredi** : excursion facultative à l'intérieur du pays.

**Jedi** : journée libre.

**Vendredi** : départ pour Lisbonne, et soirée libre.

**Samedi** : journée libre.

**Dimanche 27 novembre** : arrivée à Zurich (14 h. 10), Genève (12 h. 35) et Paris  
(Orly-Sud) (13 h. 20).

**Prix** : FS 595.— ou 637.— selon l'hôtel (avec chambre et petit déjeuner).  
Supplément de Fr. 50.— au départ de Zurich.

**Attention** : nombre de places limité !

Inscrivez-vous dès maintenant ou confirmez votre inscription en écrivant à :  
**SPIRIDON-Nazaré, 1922 Salvan (Suisse)**  
en versant 150 FS d'arrhes (par mandat international, pour les étrangers).

N.B. Les personnes voyageant par leurs propres moyens s'inscrivent directe-  
ment auprès de SPIRIDON-Portugal, Mario Machado, av. do Uruguai 39-5.E,  
Lisbonne 4 (Portugal).

\* Nazaré se trouve à 120 km au nord de Lisbonne ; voir reportage paru dans SPIRIDON  
No 30 page 49.

A la Givrine sur Saint-Cergue (Vaud)  
le dimanche 25 septembre à 9 h.

## 3e cross-country du SC Nyon

12 km pour juniors, seniors, vétérans  
et dames. 4 km pour écoliers(ères)  
nés(es) en 1962 et après.

Renseignements et formules d'ins-  
criptions : **Serge Perrenoud**.  
Tél. (022) 92 10 77.

Le 28 août à 14 h. 30

dans le cadre de la fête champêtre  
de Charance :

## 1re Course populaire (15 km) de Gap (H.-A.)

Nombreux prix à tous.

Inscriptions : 10 F.

- **par écrit** : Mme L. Nicault, 1 bis rue de  
Serrebourges, 05000 Gap (France).
- **par téléphone** : M. Delimard, 51 26 26  
(domicile) et 51 37 84 (bureau).

# Tribune

## Pourquoi d'autres et pas moi ?

(...) Pourquoi ne pas extérioriser ma joie et la communiquer à tous ceux qui comme moi ont trouvé dans SPIRIDON cette bouffée d'oxygène indispensable pour entretenir cette petite fleur bleue qu'est la course à pied !

Voici déjà vingt ans que j'avais cessé toute compétition, les causes de ce renoncement provenant de douleurs constantes aux pieds. En effet, le port de chaussures, quelles qu'en soient la forme ou la marque, provoquait des ampoules tant auxorteils qu'à la plante du pied. Seule la course à pied dans les champs et à la belle saison me procurait de brèves évasions dans la nature. Après avoir été opéré des hallux-valgus en 1968, puis ensuite d'orteils en marteau en 1973, et pour finir d'une ostéotomie d'extension des 2e et 3e métatarsiens à un pied au mois de mars 1976, je ne me faisais guère d'illusions quant à une reprise de l'entraînement. Pourtant, à la lecture de SPIRIDON, je me reprenais à espérer.

Peu à peu, ses différents articles me préoccupaient ; pourquoi d'autres et pas moi ? Pensant que rien n'est vraiment impossible, il me fallait trouver une chaussure convenant à mes pieds, pour lesquels je devais porter d'indispensables supports plantaires.

Au mois d'août dernier, je commandai à Salvan des chaussures EB type Universal, et le 29 août je me lançai pour la première fois dans un entraînement sur route. Cinq semaines plus tard, je terminai Morat-Fribourg dans le temps de 1 h 17'' en seniors IV (plus de 50 ans). Il faut que je vous dise que, privé de course à pied, j'entretenais ma forme physique par un entraînement raisonnable à vélo.

Ainsi, grâce aux chaussures EB j'ai retrouvé le plaisir de courir, je ne ressens aucune douleur à mes pieds, j'ai l'impression de courir sur un tapis de mousse tant la conception de ces chaussures amortit la pose du pied sur le revêtement de la route. A part une fatigue bien normale, aucun ennui musculaire n'est venu contrarier ma préparation.

A tous ceux qui n'ont pas trouvé chaussure à leur pied je dis qu'EB mérite d'être essayé. (...)

René Muller, rue du Château, 2112 Môtiers,  
Suisse - 12 novembre 1976

## Une radiographie de SPIRIDON

En cinq ans d'existence et 30 numéros, SPIRIDON est une revue, la seule d'expression française, sur la course à pied, qui n'a cessé de s'améliorer... Pourtant, étant donné que c'est la seule revue survivante (« Miroir de l'athlétisme » et « Athlétisme-Magazine » ont craqué, et « Sport » qui parlait un peu de course à pied, n'a pas tenu six mois), et que je suis un lecteur insatiable, je pense que SPIRIDON peut et doit s'améliorer.

Comment ? Que lui reprochez-vous ? pourrez-vous demander.

Voyons d'abord ses points forts : SPIRIDON est actuellement plus qu'une revue : c'est un mouvement avec ses clubs français, belges et suisses, sa participation aux courses, son rôle moteur dans le changement des mentalités (ex. : grand fond féminin), l'organisation de voyages à l'étranger, la défense du coureur, l'émulation à divers niveaux (amélioration de l'entraînement, recherche médicale, diététique...).

SPIRIDON a lancé un esprit nouveau dans la course à pied : amour de la nature, passion de l'inutile (de l'inutile, qu'« ils » disent), courses ouvertes à tous, recul des barrières (barrières psychologiques, règlements anachroniques...), plaisir de courir...

Voici pour le fond. Pour la forme, les photos revêtent un caractère international, s'améliorent en qualité et s'intéressent à tout le monde. L'ouverture aux lecteurs : « Tribune », « Sachez », « Grappillons » sont des rubriques de haute tenue, difficilement améliorables, tant par leur présentation que par leur intérêt.

Passons maintenant aux points « discutables » de la revue.

Même si la parution mensuelle peut paraître difficile au niveau de l'intendance, je la préfère à la bi-mensuelle, car elle sort de plus près l'actualité. Oui, pouvez-vous rétorquer, la bi-mensuelle peut être mieux travaillée en profondeur, et est plus attendue. Ne serait-il pas possible de faire alors un tirage supplémentaire dans l'année (7 numéros au lieu de 6) avec un numéro spécial évoquant un dossier quelconque. Par exemple, histoire du marathon, le cross-country, le grand fond, pour ou contre le fractionné, etc. Certes, cette proposition vous obligerait à un effort financier, mais avouez que personne n'y serait perdant.

Le format, idéal pour certains, je le préférerais un peu plus grand, mais là je ne donne qu'un avis très subjectif, et je suis sûr que vous, comme la majorité des lecteurs, n'êtes pas prêt à vouloir le changer.

La pagination : je crois que vous pouvez sans risque aller jusqu'à 64 pages... en espérant que le prix du papier cesse de monter. Mais 60 pages c'est déjà pas mal.

Voyons enfin les points à améliorer :

Tout d'abord les résultats. Vous étiez sur la bonne voie aux pages 26 et 27 du numéro 10 : ce style résultats plus petites photos aère beaucoup plus une lecture qui devient rebutante, même si vous intercalez grandes photos, pages de résultats, annonces, pages de résultats, etc.

Les articles de fond. Attention (...) cela fait 7 pages pour le No 29, 6 seulement au No 28 ; par contre il y en avait 12 au No 27 et 10 au No 26 (un minimum). Alors : augmentation de la pagination ? ou numéro spécial supplémentaire chaque année ? ou mieux : les deux solutions combinées ? Car il est évident que vous ne pouvez gagner des pages, ni sur les photos, ni sur les annonces, ni sur les résultats, ni sur les communiqués des Spiridon-Clubs.

L'augmentation des abonnés, et là ce n'est plus de votre ressort, mais du nôtre... Il est évident que pour améliorer une revue de qualité, il faut des fonds, et il me paraît inconcevable qu'une revue de course à pied n'ait même pas 4000 abonnés pour tous les pays d'expression française, pour près de 200 000 pratiquants de courses de fond ou de demi-fond ! A nous donc, lecteurs, de faire un minimum de propagande, car ce n'est pas avec vos faibles moyens financiers que vous pouvez entamer une campagne de publicité. C'est donc au lecteur de mieux vous faire connaître. (...)

Pierre DOMEK, 73, rue Beauvoisine, 76000 Rouen, France -  
21 janvier 1977

Il est bien rare qu'un lecteur prenne la peine de distinguer, aussi bien que vous l'avez fait, les points « forts » et les points « discutables » de SPIRIDON. La plupart se contentent en effet d'une appréciation globale ou purement partielle, et très peu nous l'expriment. Merci donc de nous avoir précisé les résultats de votre examen général et détaillé.

Et voici ce que nous pouvons vous répondre :

- 7 numéros au lieu de 6 ? Oui, dès que possible. Car s'il coûte actuellement (pour les seuls frais d'impression et d'expédition) quelque 30 000 FF, un numéro nous coûte surtout beaucoup... de temps !
- Le format actuel nous paraît avant tout pratique. Mais il est aussi fonction des prescriptions des P.T.T. : un format supérieur renchéirait sensiblement les frais d'expédition.
- La pagination : SPIRIDON a passé peu à peu de 24 à 60 pages. Il peut aller à 64 pages sans dépasser le cap limite de 100 g, au-delà duquel les taxes postales augmentent nettement.
- Résultats et « petites photos qui aèrent » : nous pensons au contraire que des photos « pleine page » sont d'un meilleur effet et... tempèrent tout aussi bien la sécheresse des classements agrémentés eux-mêmes, autant que possible, de commentaires qui rendent moins arides les noms et les chiffres.
- « Articles de fond » : ils occuperaient davantage de pages en caractères plus grands. Mais faute de place, nous optons souvent pour de petits caractères.
- Le nombre des abonnés : c'est l'une des clefs du problème, et d'ailleurs vous le reconnaissez très justement. Disons-le sans fard : le nombre actuel des abonnés ne suffit pas encore à faire vivre SPIRIDON. Sans les organisateurs qui nous achètent de la publicité, sans les fervents des chaussures « EB », sans les adeptes des « New Balance » et d'autres articles de SPIRIDON, sans tous ceux et toutes celles qui ont à cœur de faire connaître LEUR revue, il y a long-



**C E N S E A U**

**Jura - France**

**Lundi 15 août 1977 à 16 heures**

# 3<sup>e</sup> SEMI-MARATHON INTERNATIONAL

**25 km 900 sur route**

Diplôme et médaille : à tous les arrivants

Nombreux prix : coupes aux premiers, 40 services à fondue...

Epreuve ouverte à tous :

licenciés ou non (certificat médical pour licenciés)

## **Renseignements et inscriptions :**

Ch. Vaucher, 39250 Censeau (France)

Tél. 16 (84) 55 11 84

Censeau se trouve sur la nationale 471 entre Champagnole et Pontarlier



temps qu'on parlerait de SPIRIDON à l'imparfait ! La bonne mine de SPIRIDON crû 77 ne doit pas faire oublier certaines vérités élémentaires.

Une anecdote : l'un des vainqueurs de la CIME de 1976 accompli un jour plusieurs centaines de kilomètres pour venir à Salvan recevoir son prix. En partant il nous demanda le dernier SPIRIDON, car, dit-il, « je le lis chez un copain ! ». Si les principaux intéressés laissent à leurs amis le soin de s'y abonner... — N.T.

## La course est-elle à Monsieur ce qu'elle est à Madame ?

L'article « Allez les vieux ! » (page 1 du no 31) nous a valu quelques roses et donc des épines ! Jugez-en :

« Bravo pour ton éditorial « Allez les vieux ! » : c'est tout à fait ça, la femme casse-pieds en moins ! » nous écrit un vétéran suisse.

« Avant de lire plus en détail SPIRIDON durant le week-end, tu me permettras de te féliciter pour l'éditorial dans lequel, me semble-t-il, tu emploies un style si naturel qu'il ne manquera pas de conquérir tous les lecteurs de la revue ». C'est l'avis d'un organisateur ami.

Mais voici les « épines » :

« J'achève à l'instant la lecture de votre article « Allez, les vieux ! » nous écrit une lectrice suisse. N'alléguez pas que je manque d'humour, mais j'en suis encore sous le coup : non des vieux, mais des réflexions de ce malheureux Grémot sur sa vie conjugale.

Vous croyez vraiment qu'elles ont droit à une place privilégiée dans une revue aussi chouette que SPIRIDON ?

Femme de coureur moi-même, je sais ce que ce sport implique sur le plan de la vie familiale : calendrier rempli de dates réservées qui vous empêchent de voir vos amis quand vous le voulez (parce qu'on ne fait pas la ribouldingue avant une épreuve), de partir en vacances au moment, par exemple, de Sierre-Zinal. Un sport qui vous oblige à laver des vêtements puant de transpiration ou dégoulinant de boue, ou à préparer des repas à des heures indues pour un coureur qui rentre claqué et qui n'a envie de rien sinon d'une soupe en sachet !

Admettons que ces désagréments sont largement compensés par les joies qu'apporte la course à pied. Rien de plus stimulant que de se retrouver en famille dans la nature. Et nos deux enfants, âgés de 4 et 5 ans, aiment enfiler leurs trainings et leurs savates pour accompagner leur père. Nous manquons rarement de l'accompagner lorsqu'il prend le départ d'une course, quitte à se lever à 5 heures du matin ! Toutefois, pensez-vous que le fait de gagner une minute sur une course de 2 heures soit particulièrement stimulant dans la vie d'un couple ? Qu'apporte aux autres la « solitude » du coureur ?

Aussi suis-je profondément déçue par cet article, qui manque de finesse et d'esprit sportif. La situation familiale de Grémot est sûrement authentique et malheureuse, mais mérite-t-elle d'être étalée « à la une » de SPIRIDON ? En attendant un éditorial moins misogynne, veuillez agréer...

Une lectrice française s'en prend surtout à ce Grémot et à tous les autres Grémot.

« Je me fais le porte-parole de pas mal de femmes, nous écrit-elle, pour répondre à l'éditorial du dernier numéro de SPIRIDON.

Ce monsieur traite sa femme avec si peu de respect que c'en est écœurant : « ... elle n'aime pas le plumard, elle n'aime pas la course à pied... » Mais a-t-il pris le temps de lui apprendre à aimer tout ceci, a-t-il essayé de lui apporter quoi que ce soit ? Pour qu'elle ne se consacre plus qu'à sa fille, elle a dû en avoir des désillusions ! Je souhaite que les nanas qu'il rencontre occasionnellement lui donnent ce qu'il n'a jamais su donner à sa femme. Il n'est pas le seul, malheureusement. A tel ou tel déplacement, on s'inquiète : « Ta femme n'est pas avec toi ? » « Ah non, liberté ! » Si

la liberté ne tient qu'à cela, pauvre mec ! Toujours ravi de partir seul, mais trop content de revenir au foyer où un bon lit vous attend, ainsi que de la bouffe... Encore faut-il accueillir le seigneur et maître avec force sourires...

Et pourtant, à chaque course que nous faisons, je vois des femmes, les femmes de ces sportifs, aider leur compagnon, les encourager, les suivre quand cela est possible, les attendre à l'arrivée avec des vêtements secs, angoissées pendant la compétition, ayant les mêmes émotions, les mêmes joies que lui. Pouvois-je partager, se comprendre, c'est formidable, non ? Sans compter toutes les femmes qui viennent, elles aussi, peu à peu à la course à pied, ce qui rapproche encore davantage les deux parties du couple, et donne à la femme un complet épanouissement. »

Sans la moindre intention de provocation, nous avons présenté le cas de Grémot, coureur d'un certain âge, venu à la course à pied en fuyant son milieu familial. Nous éprouons de la sympathie et une certaine admiration pour cet homme, pour ce vétéran recherchant et trouvant dans la course à pied et dans les voyages un antidote à ses désillusions conjugales.

Il ne nous appartient pas de porter un jugement sur la femme de Grémot, ni, d'une manière générale, sur les femmes de coureurs qui refusent de suivre leur mari. Nous sommes pourtant convaincu que pour un couple la pratique de la course à pied devrait être le fruit de décisions prises PAR DEUX PERSONNES. Nous connaissons certaines mères (de trois enfants !) qui savent pratiquer la course à pied en famille, et avec un plaisir non dissimulé. Il est vrai que leurs maris ont su garder à leur sport le caractère d'un jeu divertissant.

Il est d'autres femmes pour lesquelles la course à pied c'est — même si elles ne l'avouent pas — la... rivale ! Car elles ont le sentiment qu'elle leur ravit leur mari. Certaines d'entre elles viennent alors à la course à pied par imitation, par commodité ou... par jalousie (si, si, ça s'est vu !). D'autres enfin s'y refusent à tout prix, s'évertuant à garder leur mari pour elles seules, possessives et exclusives.

Mais de plus en plus nombreux sont les couples dont l'horizon s'élargit et dont l'équilibre se fortifie grâce à une course à pied pratiquée et vécue ENSEMBLE. Voilà pourquoi les confidences des Grémot nous alitént. —

N.T.

## Les alpinistes aussi

(...) Je ne suis pas à proprement parler un coureur à pied, mais je suis passionné de montagne, et possède à mon actif de grandes ascensions dans la face nord de l'Eiger. J'ai toujours profité de la course à pied pour parfaire ma condition physique, et m'en suis toujours fort bien porté. Je lis avec beaucoup d'intérêt votre revue SPIRIDON et y découvre une foule de conseils judicieux applicables à mon activité sportive. (...)

(Froté, Miécourt, Suisse - 19 décembre 1976).

## « Moi, pauvre amateur... »

Les anciens numéros que tu m'as fait parvenir m'ont très intéressé, et je n'ai pas fini leur lecture que déjà j'en redemande. Les articles relatifs aux divers modes d'entraînement m'ont permis à moi, pauvre amateur, d'établir une trame en vue de ma préparation pour la saison prochaine.

Avoir une revue qui nous parle de course à pied, un journal à soi où, les uns comme les autres, nous trouvons ce qu'il nous faut, la réponse à nos problèmes, la pointe de motivation qui nous manquait, avoir enfin tout cela, c'est tout simplement merveilleux.

Aussi, pour ne pas en rester là et compléter ma collection, je te demanderai de me faire parvenir les numéros suivants (...)

(Dominique Smaguine, 11/58 RCT, 60209 Compiègne, France - 28 août 1976).

Il reste encore quelques exemplaires isolés des numéros 0 à 9. Pour les autres, voir la formule de commande jointe au présent numéro, ou s'adresser directement à la rédaction.

Courez tous avec nous à Grandson

(Suisse) le 11 septembre 1977

## Concise - Grandson (14 km)

(départ de Grandson à 9 heures)

3e Course commémorative de la bataille de Grandson.

Classement par cat.: cadets, juniors, actifs, vétérans I et II, féminines, populaires.

Prix-souvenir à chacun + prix aux meilleurs de chaque catégorie.

Inscriptions (dernier délai : 15 août), 12 FS à verser au CCP SFG Grandson, 10 - 20 736

Renseignements et inscriptions : **Pierre Bloesch**, Clos au Loup 2, 1422 Grandson, Tél. (024) 24 44 56.

*« Le résultat du BIOFIT, que je prends tous les jours, est certain. Cette année, j'ai pu faire un entraînement plus intense, je récupérais mieux et musculairement c'était parfait ! »*

**Jean Le Vaillant**,  
Lannion (France), 12 juin 1976

**En France, en Belgique et en Suisse, le BIOFIT et le FITOGENE sont vendus par SPIRIDON (emballages de 100, 500 et 1000 comprimés)**

A l'attention des groupes et des clubs :

Dès maintenant et jusqu'au 31 juillet, en Suisse, 25% de réduction du prix du BIOFIT 1000.

Sur les sentiers des sommets vosgiens :

## 28 août : Ile Marathon des Crêtes

Col du Calvaire - Schlucht - Markstein.

Coureurs :

32 km, dép. 10 h. Col du Calvaire

Touristes : 22 km, dép. 8 h., La Schlucht  
32 km, dép. 8 h., Col du Calvaire

Inscriptions (pour le 15 août ! ) **J.-P. Hoerner**,  
1, rue Reubell 68000 Colmar (France)  
tél. (89) 41 64 87.

**Luc Marlier**, 14, rue de Vienne, 68000 Colmar (France).

## Calendrier

**En caractères gras** : les courses annoncées à la rédaction. Toutes les autres sont mentionnées « sous réserve ».

- 18.6 F : **Moussy-le-Neuf, 21 km** (Seigneuric, 24, av. du Bois, Moussy-le-Neuf, 77230 Dammartin-en Goële) et création du S.C. Ile-de-France
- 22.6 CH : **Lausanne (Stade Pierre de Coubertin)**, première « Soirée Rivella » : 1000 m, 3000 m, 10 000 m
- 25.6 CH : **Chêne-Bourg, 15 km** (J.-F. Ansermet, case postale 7, 1226 Thônex)
- 25.6 F : **Vergèze, 50 km** (Armand, B.P. 5, 30620 Uchaud, tél. 66 87 86 40)
- 25.6 F : **Ay-Champagne, corrida** (B. Vinot, 10, rue de la Pépinière, 51160 Ay-Champagne)
- 25.6 B : **La Houssière, 25 km**, patronage de SPIRIDON-Belgique (17 h)
- 26.6 CH : **CIME cat. B : Salvan-Emaney, 7 km 200/940 m** (Miéville, 1923 Les Marécottes, 026/8 10 48)
- 26.6 CH : **Vaas-Lens**, course alpestre
- 26.6 F : **Frouard, 23 km** (R. Roy, 7, rue du Montant, 54460 Liverdun)
- 26.6 B : **Gullegem, 20 km 800** (15 h)
- 2.7 CH : **CIME cat. B : Plans-s-Bex - Cab. Plan-Névé 6 km 800/1100 m** : A. Werly, Praz-Véguey 22, 1022 Chavannes
- 3.7 F : **Vendée, marathon** (J. Guibert, La Pinière, St-André-13-Voies, 85260 L'Herbergement, tél. 1651 38 42 16)
- 3.7 GB : **CIME cat. B : Skiddaw Fell Race, 14 km 400/840 m** (J.D. Oliver, 6 Stanah Cottages, Thirlmere, Keswick CA 12 4 TH)
- 6.7 CH : **Lausanne** : 600 m, 1000 m, 3000 m, 2000 m st. et 3000 m st.
- 8.7 CH : **Lausanne, meeting international**
- 9.7 F : **Biesheim (Alsace), 20 km piste** (+ 30 min. cadets et 45 min. juniors) à 18 h 45 et 20 h, piste synthétique (Jean Ritzenthaler, 3, Route du Vin, Kientzheim, 68240 Kayserberg)
- 9.7 B : **Bavikhove, 21 km** (16 h)
- 10.7 F : **Pic St-Loup** (34) 14 km
- 10.7 F : **Vaour, 24 km** (D. Lissardy, La Borie-Neuve, Puygouzon, 81000 Albi)
- 10.7 F : **Macaye** (64), 26 km
- 10.7 I : **CIME cat. C : Verres - Col Zuccore, 19 km / 1308 m**, voir page 44
- 11.7 F : **St-Beauzély** (12), Vallée de la Muse
- 14.7 F : **Pontcharra, 25 km**, voir page 40
- 16.7 CH : **CIME cat. C : Marathon des Alpes, 20 km / 1450 m** (Angelín Luisier, 1931 Verségères)
- 16-17.7 F : **Colroy-la-Roche, 24 heures par équipes** de 12 (J. Liotté, Colroy-la-Roche, 67420 Saales)
- 16.7 F : **Montrésor, 22 km** (Syndicat d'Initiative, Villeloin-Coulangé, 37460 Montrésor)
- 16.7 F : **Aube, 20 km** (L. Martin, Central Cash, St-Parres-aux-Tertres, 10150 Pont-Ste-Marie)
- 16.7 F : **St-Gilles (Alsace), 10 km 300 avec côtes** (Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kayserberg)

- 17.7 CH: **Vercorin, Tour du Mont**, voir page 46  
 17.7 F: **Arvert, marathon** (U.A.P.A., Guy Quantin, 17570 St-Augustin-sur-Mer)
- 17.7 F: **Avallon (89), 35 km**, voir page 14  
 20.7 CH: Lausanne: 800 m, 1500 m, 5000 m  
 24.7 CH: **CIME cat. C: Chaumont - Chasseral - Chaumont, 35 km / 740 m**, voir 2e p. de couv.  
 27.7 F: **CIME cat. A: Marvejols - Mende, 23 km 300/380 m** (Moulin, Café de la Paix, 48000 Mende)  
 27.7 I: Castelbuono (Sicile), 12 km: G.A. Pol. Castelbuonense, Patronage SPIRIDON-Italie  
 30.7 CH: **Saxon, corrida**, voir page 46  
 30-31.7 B: **Bruges, 10 + 25 km vétérans** (Serruys, Engelandaleaan 25, 8310 Bruges)  
 31.7 CH: **Le Châtel, course alpestre**, voir page 46  
 31.7 B: **Bertrix, 22 km 500** (16 h)  
 3.8 CH: Lausanne: 1000 m, 2000 m, 10 000 m, 2000 m st. et 3000 m st.  
 7.8 F: **Millevaches, 11 km 500**, voir page 40  
 7.8 F: **Condom, semi-marathon**, voir page 52  
 8-13.8 S: **Göteborg, champ. mondial vétérans disc. athl.**, voir p. 49 no 29  
 12.8 F: **Maurus, 12 km**, voir page 14  
 13-14.8 F: Rimou (35), **corrida + 21 km 500**  
 14.8 CH: **CIME cat. A: Sierre-Zinal, 28 km / 1900 m** voir page 1  
 14.8 F: **CIME cat. C: Ascaïn - La Rhune - Ascaïn, 11 km 400 / 950 m**: J.L. Berquer, maison Bichta-Eder, 64000 Ascaïn, tél. 54 03 90  
 14.8 F: **Rivesaltes** (Languedoc-Roussillon), v. p. 60  
 15.8 CH: **St-Martin, 2, 5 et 15 km**, voir page 21  
 15.8 F: **Censeau, 25 km**, voir page 54  
 16.8 B: Heysel, **mémorial van Damme**  
 17.8 CH: Lausanne: 800 m, 1500 m, 5000 m  
 17-28.8 BUL: **Sofia, Universiades** (Comité d'Organisation, 18, bd Tolboukhin, Sofia)  
 19-21.8 URSS: **Donetzk, champ. européens juniors**  
 20.8 F: **Vivonne, 21 km**, voir page 42  
 21.8 CH: **Giez-s-Yverdon, 8 km**, voir page 16  
 27.8 CH: **La Heutte, 11 km** (C.S. La Heutte, case 194, 2500 Biel 8)  
 27.8 F: **CIME cat. C: Hyères, 21 km / 600 m**, voir page 44  
 27.8 B: Heule-Watermolen, 21 km (15 h)  
 27.8 NL: **Enschede, marathon** (Fond. Marathon, Dahliastr. 154, Enschede)  
 28.8 CH: **CIME cat. B: Trophée des Martiniaux, 6 km 400 / 1210 m**, voir page 6  
 28.8 F: **Gap, 15 km**, voir page 52  
 28.8 F: **Trièves, 53 km 750**, voir page 14  
 28.8 F: **Cassel, 23 km**, voir page 42  
 28.8 F: **Argol - Ménez-Hom, 19 km 300 / 333 m**, voir page 16  
 28.8 F: **Luxeuil, 15 km**, voir page 47  
 28.8 F: **Colmar, 22 et 32 km**, voir page 56  
 28.8 I: Ronco Scricia (Alessandria), 20 km montag.  
 31.8 CH: Lausanne: 1000 m, 10 000 m, 2000 m st. et 3000 m st.  
 3.9 F: **Delle, 17 km**, voir page 16  
 3.9 CH: **Vissoie, 16 km 400**, voir page 47  
 4.9 CH: **Châtel-St-Denis, 10 km 400**, voir page 52  
 4.9 CH: **CIME cat. C: Ovronnaz - Cab. Rambert, 8 km 400 / 1348 m**, voir page 6  
 4.9 F: **CIME cat. C: Bramefarine, 23 km / 700 m**, voir page 44  
 10.9 CH: **Malleray, 50 km**, voir page 40  
 10.9 F: **Ay-Champagne, 21 km**, voir page 14  
 11.9 CH: **CIME cat. B: Charmey - Vounetz, 10 km 400/790 m**, voir page 6  
 11.9 CH: **Riehen (Bâle), marathon pour tous** (Schüpbach, Passwangstrasse 1, 4127 Birsfelden, tél. (061) 41 63 22 ou 47 71 15)  
 11.9 CH: **Concise-Grandson, 14 km**, voir page 56  
 11.9 I: Lenola (Latina), 12 km: Org. Atletica Lenola  
 14.9 CH: Lausanne: 800 m, 1500 m, 10 000 m  
 17.9 CH: **Ayent, 11 km**, voir no d'août  
 17.9 CH: **Montsevelier, 10 km 300**, voir no d'août  
 17.9 F: Mitry-Mory (77), 21 km à 15h  
 18.9 CH: **Château-d'Oex, 13 km 500**, voir page 6  
 18.9 CH-F: **CIME cat. A: Genève-Le Salève, 18 km 500 / 890 m**, voir page 4  
 18.9 F: **Toul, 24 km**, voir page 16  
 18.9 F: **Avallon (89), 50 km**, voir page 14  
 18.9 F: **Clermont-Ferrand, 31 km**, voir page 42  
 25.9 CH: **La Givrine, 12 km cross**, voir page 52

Une petite ou une grande annonce dans SPIRIDON... et votre course sort de l'anonymat. Si vous préférez, utilisez la formule d'insertion conçue à cet effet: écrire ou tél. à la rédaction: 026/8 22 12

Délai pour le numéro d'août: 15 juillet.

**SPIRIDON est actuellement lu par plus de 50 000 personnes**

*Prix d'une annonce\**

	1/8	1/4	1/2	1
	de page	de page	page	page
en FS	125.—	220.—	360.—	595.—
en FF	200.—	350.—	590.—	990.—
en FB	1775.—	3000.—	5000.—	8800.—

**Réduction de 10 % pour 2 et 3 annonces  
15 % pour 4-6 annonces**

*Inscription au calendrier  
(gratuite pour annonceurs)*

**Par ligne: 25 FS / 40 FF / 300 FB**

**Pour toute annonce, une seule adresse:  
Publi-Spiridon, 1922 Salvan (Suisse)**

*Délai pour le numéro d'août:*

**15 juillet**

\* Payable d'avance à SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse) (CCP 19 - 72 01 Tamini-SPIRIDON).

- 25.9 CH: **CIME cat. B: Fully-Sorniot 7 km 700 / 1575 m** (Camille Ançay, 1926 Fully, tél. 026/5 34 07 ou 037/52 28 21)  
 25.9 F: **Jebheim (Alsace), 10 km 300 à 15 h**: Jean Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kaysersberg  
 25.9 F: **Panazol (87), 21 km 100**, voir page 40  
 25.9 F: **Mouzon, 21 km**, voir page 42  
 25.9 F: **CIME cat. C: Cluse-Croix d'Agy, 13 km 800 / 775 m**, voir page 44  
 25.9 LUX: **Lorentzweiler, 15 km** (CA Luxembourg, case postale 248, Luxembourg-Ville)  
 28.9 CH: Lausanne: 1000 m, 5000 m, 2000 m st. et 3000 m st.

**et en avant-calendrier:**

- automne GB: **24 heures piste** (P. Goodsell, 10 Honeywood Rd., Colchester, Essex, England) préciser performances réalisées  
 1.10 B: **Nivelles, marathon**, avec patronage de SPIRIDON-Belgique (M. Goffaut, av. Trigodet 14, 1401 Baulers-Nivelles)  
 1.10 F: **Paris-Versailles, 17 km**, voir no d'août  
 1.10 F: **Millau, 100 km**, voir page 18  
 2.10 F: **Laxou-Nancy, 27 km 300**, voir no 33  
 2.10 F: **Tregueux (22) près St-Brieuc, 20 km à 15 h** (G. Philippe, 53, rue René-Coty, Tregueux, 22360 Langueux)  
 8.10 F: **Montmorency-Deuil (93), semi-marathon**  
 9.10 CH: **CIME cat. A: Sierre-Montana**  
 16.10 CH: **Chalet-à-Gobet, 6 km 600 handicap**  
 16.10 CH: **CIME cat. B: St-Imier-Mt-Soleil, 6 km 300 / 500 m**, voir page 41  
 16.10 F: **Rueil-Malmaison-Vaucresson, 1/2 marathon**  
 22.10 CH: **Martigny, corrida internationale** (dont 8 km pour féminines, avec participation de Sarolta Monspart, Loa Olafsson, Chantal Langlacé, Cornelia Bürki, etc.)  
 23.10 F: **Neuf-Brisach, marathon SPIRIDON à 10 h**  
 23.10 USA: **New York, marathon du RRC of New York**, voir page 20  
 20.11 POR: **Nazaré, 21 km 100 pour tous**, sous le patronage de SPIRIDON-Portugal (voyage SPIRIDON 8 jours au départ de Paris, Zurich et Genève, 595 et 645 FS; s'adresser à SPIRIDON-Nazaré, 1922 Salvan, Suisse en versant 150 FS d'arrhes); inscriptions individuelles auprès de: M. Machado, av. do Uruguai 39-5.E., Lisboa 4

**SPIRIDON**, revue internationale de course à pied,  
1922 Salvan (Suisse), tél. (026) 8 22 12

Rédacteur responsable :  
**Noël Tamini**, 1922 Salvan (Suisse)

Collaborateurs pour la Suisse :  
**Yves Jeannotat**, 2532 Macolin, Suisse  
**Marité Bochatay**, **Micheline Clerc**, **Michèle Miéville**,  
**Régine Theytaz**, **Jean et Yvonne Dingler**.

Collaborateur pour la Belgique :  
**Jean Trullemans**, Otterweg 105, 1600 St. Pieters Leeuw  
Collaborateurs pour la France :  
**Jean Ritzenthaler**, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kay-  
sersberg.

**Michel Bourquin**, 13 bis, av. de Chanzy, 93340 Le Raincy  
**Yves et Denise Seigneuric**, 24, av. du Bois, 77230 Moussy-  
le Neuf  
**J.-Claude et Lily Reffray**, Les Charmilles bât. C, 61 Tra-  
verse Signoret, 13013 Marseille

Collaborateur pour le Canada :  
**Joël Dada**, 8493 rue Drolet, Montréal H2P 2H8

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 le Portugal :  
**Mario Machado**, Av. do Uruguai 39-5 E, Lisbonne 4

Collaborateur pour la Grande-Bretagne :  
**Jon Wigley** Athletics Weekly, 344 High Street Rochester,  
Kent

Collaborateur pour les Etats-Unis :  
**Dr Norbert Sander**, 205 City-Island Avenue, City Island,  
N.Y. 10464.

Collaborateur pour le Brésil :  
**Claude Kaminski**, caixa postal 8353, 01000 São Paulo  
Statistiques :

**Antonin Hejda**, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg

Correspondants :

En Allemagne, en Tchécoslovaquie, en Grande-Breta-  
gne, au Canada, aux Etats-Unis, au Danemark, en Fin-  
lande, au Portugal, en Italie, en Afrique du Sud, en Es-  
pagne, en Algérie, au Sénégal, en Bulgarie, en Colom-  
bie, en URSS, en Roumanie, en Suède, en Yougosla-  
vie et au Brésil, en Equateur, en Argentine, en Austra-  
lie, en Nouvelle-Calédonie, au Chili et en Hongrie.

Impression, expédition :

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

Changement d'adresse et administration :  
**Marité Bochatay**, 1922 Salvan (Suisse).

ATTENTION : prière de joindre 1,50 FS, 3 FF ou 25 FB  
pour les frais.

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

Prix de l'abonnement annuel\* : **SUISSE** : 36 francs (CCP 19 - 72 01 Tamini-SPRIDON, Salvan). **BELGIQUE** : 480 francs  
Compte bancaire : 000-0908 526-24, Jean Trullemans, 1600 Sint Pieters Leeuw). **FRANCE** : 60 francs (CCP 11.144-22 J.,  
Paris, Bourquin). **CSSR** : 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1 Maje c. 7 C. Budejovice). **ITALIE** : 6000 L. (Oneto, C.P. 696,  
50100 Firenze). **ESPAGNE** : 600 pesetas (Sebastian B. Lasa, Catalina de Erauso, 151 D, 2. C San Sebastian). **POR-  
TUGAL** : 210 escudos (Mario Machado, av. do Uruguai 39 - 5.E, Lisboa 4). **BRESIL** : 70 cruzeiros / via aerea (Claude  
Kaminski caixa postal 8353, 01000 Sao Paulo). **CANADA** : 12 dollars (Joël Dada, 8493 Montréal H2P 2H8 / par avion).  
**AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 12 dollars US (envoi par avion seulement).

Pour tout virement bancaire : compte 765780-3 Banque Cantonale du Valais, Sion

\* On peut s'abonner plus avantageusement pour deux ans (63 fr.s., 850 fr.b., 111 fr.fr., 21 dollars can.), mais surtout pour  
cinq ans : (150 fr.s., 2000 fr.b., 248 fr.fr.), 50 dollars can.). Attention ! Réduction de 20% pour étudiants et juniors.

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

## Illustrations des pages de couverture

**Page 1.** Grâce au dynamisme éclairé de leurs anima-  
teurs — ici le Breton Delerue au terme des merveilleuses  
« Crêtes de Spa » — dans toutes les régions de France  
des Spiridon-Clubs éclosent, au service de tous les  
coureurs à pied, néophytes ou chevronnés. (Photo José  
Boutet).

**Page 2.** Jean Miraben, 52 ans, 4e des 100 km. de Bel-  
vès : la joie d'avoir été plus loin que soi-même... et d'en  
être revenu. (Photo transmise par le docteur Carcenac).  
Voir l'article de Jeannotat : « Les pèlerins de la nuit ».

## Sommaire du numéro 32

	Page
Les pèlerins de la nuit (Jeannotat) . . . . .	3
SACHEZ . . . . .	4
La bière est bonne pour les coureurs de fond (Steffny) . . . . .	7
Spiridon-France . . . . .	9
Nourriture du marathonien (Dr Kaufmann) . . . . .	10
Du sucre durant le marathon ? Attention ! (Dr Arcelli) . . . . .	13
Le FITOGENE et son emploi en grand fond (Althaus) . . . . .	17
Regardons-y de près (composition de quel- ques produits offerts aux sportifs) . . . . .	19
Spiridon-Belgique . . . . .	21
Merci Monsieur Goyers! . . . . .	22
Classements . . . . .	25

## PHOTOS DES PAGES CENTRALES :

Blinston et Hill aux « Crêtes de Spa » . . . . .	23
Loa Olafsson : 33'84" sur 10 000 m . . . . .	24
Fava, Crottaz et Kidir à la « Stramilano » . . . . .	29
Cannon, champion d'Angleterre de marathon . . . . .	30
Le vétéran Jack Foster à Puerto Rico . . . . .	31
Chantal Langlacé : 2 h. 35'15" au marathon . . . . .	32
Drayton, vainqueur du marathon de Boston . . . . .	37
Gilbert Reymond : 7 h. 30 sur 100 km piste . . . . .	36
Le super-régime glucidique contre la « crise de l'énergie » (Dr Sheehan) . . . . .	41
Un été à la montagne (Dupoux) . . . . .	43
Spiridon-Club de Suisse . . . . .	47
Un chevalier des temps modernes à l'assaut de la Vallée de la Mort (Telford vu par Akinin) . . . . .	48
TRIBUNE . . . . .	53
CALENDRIER . . . . .	56
Tirage : 8000 exemplaires	

## A l'abonnometre

	25.11	25.1	25.3	25.5
France . . . . .	1965	1931	2036	2201
Suisse . . . . .	1084	1044	1070	1114
Bénélux . . . . .	305	315	343	384
Italie . . . . .	59	44	46	43
Canada . . . . .	64	64	48	50
Autres pays . . . . .	89	94	109	112
TOTAL	3566	3492	3652	3904

**Page 3 (ci-contre).** Durant plus de cinq ans, *Christian Liégeois* (notre photo) a propagé SPRIDON au pays des Flamands et des Wallons, guidé les premiers pas de Spiridon-Belgique et favorisé les relations entre les Spiridoniens de France, de Belgique et de Suisse. Désireux de se placer un peu en retrait désormais, pour mieux se vouer à sa femme et à ses quatre garnements turbulents, il a choisi pour cela le jour des « Crêtes de Spa », l'épreuve qui a donné ses lettres de noblesse à Spiridon-Belgique. SPRIDON n'oubliera pas de sitôt tout ce qu'il doit à Christian et à Yvette Liégeois (Photo Noël Tamini).

**Page 4.** En quelques mois, la belle Roumaine *Natalia Marasescu* a glané trois records du monde : celui du mile en 4'23"8, celui du 2000 m en 5'43"9 et celui du 5000 m en 15'41"4. (Photo Peter Probst).



JEAN-PAUL JORGE PRESENTE

# 1<sup>er</sup> FESTIVAL DU RIRE

11, 12 et 13 août 1977 à Rivesaltes  
(près de Perpignan)

Coluche, Castel Saluquet, Le Luron,  
Desproges, Préboist, Stéphane Col-  
laro, Daniel Prévost, Métayer, Gallia,  
etc.



Dimanche 14 août 1977

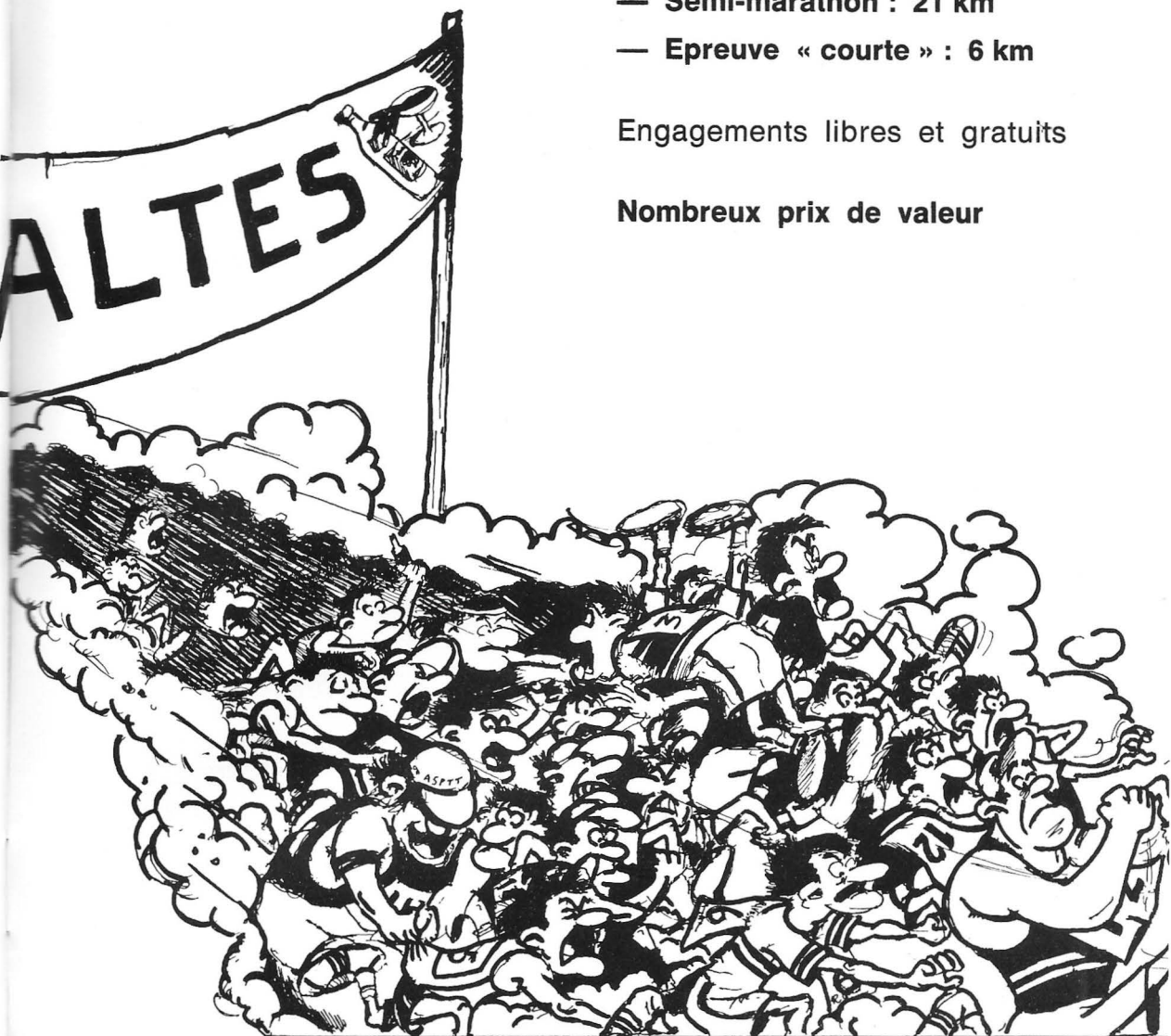
# 1<sup>er</sup> Semi-marathon de Rivesaltes (21 km)

(petit village des Pyrénées-Orientales, à 8 km de Perpignan)

- Semi-marathon : 21 km
- Epreuve « courte » : 6 km

Engagements libres et gratuits

Nombreux prix de valeur



**Pour tous renseignements :**

Jean-Paul JORGE, Mairie de Rivesaltes, 66600 RIVESALTES (France)  
Téléphone : 16(68) 35 30 03 ou 16(1) 747 12 80



Natalia Marasescu