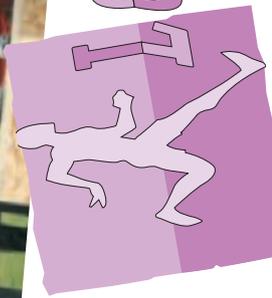




Le mmille-pattes
revue du SPIRIDON romand
Mars 2008 • N°103



www.spiridon.ch

Le mmmille-pattes • Spiridon romand comité

Président

PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

Secrétaire

BÉATRICE SUTTER
chemin des Croisettes 24 • 1066 Epalinges
tél. 021 652 92 08 • 079 774 73 18
sutterbeatrice@bluewin.ch

Trésorier

JEAN-LUC GENEUX
chemin de la Batelière 1 • 1007 Lausanne
tél. 021 617 19 80 • 079 716 91 64
jlagen@bluewin.ch

Fichier informatique

DANIEL LAUBSCHER
route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 021 731 47 24 • 079 326 53 89
daniel.laubscher@ofisa.ch

Relations publiques

DENISE BONNY
Riollaz 8 • 1530 Payerne
tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05

hors comité

Mise en page du mmmille-pattes

JEAN-CLAUDE BLANC
Fondation Foyer-Handicap
atelier du Petit-Lancy
avenue du Petit-Lancy 10 • 1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09
blanc@foyer-handicap.ch

Correcteur

ROBERTO DE MUNARI
rue du Village-Suisse 12 • 1205 Genève
tél. 022 329 47 29
roberto@worldcom.ch

Webmaster

DEMETRIO CABIDDU
rue du Canal 1 • 1347 Le Sentier
webmaster@spiridon.ch • dcabiddu@bluewin.ch
tél. 021 845 41 26 • 079 305 31 51

cotisations

Membre (minimum)	Fr. 40.-
Couple	Fr. 40.-
Cotisation de soutien	Fr. 100.-
Cotisation de club	Fr. 120.-

(La cotisation de club donne droit à 3 abonnements, nominatifs ou non; préciser s.v.p.)

Spiridon romand, 10 - 4870 - 9

abonnement

Pour Fr. 40.- par an (cotisation de soutien Fr. 100.-), je désire m'abonner à votre revue **Le mmmille-pattes** (3 numéros par an).

Pour ce prix, je deviens également membre du Spiridon romand (aucune obligation, si ce n'est celle de se plier à une bonne éthique sportive).

Consultez notre site internet:

www.spiridon.ch

reportages • photos • annonces

Tous ces éléments doivent être envoyés par courrier ou par e-mail à:

PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

Nombre de parutions	Format	1/4 page	1/3 page	1/2 page	1 page
1		Fr. 100.-	Fr. 150.-	Fr. 200.-	Fr. 400.-
2		Fr. 180.-	Fr. 270.-	Fr. 360.-	Fr. 720.-
3		Fr. 250.-	Fr. 375.-	Fr. 500.-	Fr. 1000.-
Parutions		15 mars	15 juillet	15 novembre	
Délais de réception		15 février	15 juin	15 octobre	

Annonces de courses

15% de réduction sur ces prix (pour les organisateurs de courses)

Régie des annonces et renseignements

PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • 1018 Lausanne
tél. 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

Mise en page et conception graphique

Jean-Claude Blanc • Atelier micro-édition du Petit-Lancy
FONDATION FOYER-HANDICAP, avenue du Petit-Lancy 10 • CH-1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09 • blanc@foyer-handicap.ch

Impression

Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

Délai de rédaction du N° 104 • 15 juin 2008

Les articles rédactionnels et les annonces de courses sont à envoyer à la rédaction jusqu'à cette date.

Sauf mention, les photos publiées dans ce numéro sont propriété de *mmmille-pattes* ou aimablement prêtées par leurs auteurs.

N'oubliez pas de communiquer votre changement d'adresse:

Daniel Laubscher

route de la Blécherette 14 • 1033 Cheseaux
tél. 079 326 53 89 • daniel.laubscher@ofisa.ch

samedi 26 avril 2008
stade Pierre de Coubertin

BCV présente

DE LAUSANNE

2 km - 4 km - 10 km - 20 km
date limite d'inscription:
Février 2008
pour d'inscriptions voir place
tél. 021 315 14 83
www.2008.ch

LE BONJOUR du Président

NOSTALGIE

Dans les années 1980-1990, les courses de 24 heures sur piste étaient monnaie courante en Europe et également en Suisse. Elles existent toujours, mais sont un peu moins nombreuses. J'ai le plaisir de vous rapporter une anecdote concernant les 24 heures courues au Stade de Coubertin les 2 et 3 mai 1981 (article paru dans la revue *Spiridon* N° 56, juin-juillet 1981).

Sauvé par le scalpel en pleine nuit!

[Lors de cette course de 24 heures, le coureur français Pierre Stenger, 52 ans à l'époque, «tournaît» sur la piste de Coubertin depuis quelques heures et se plaignait d'une douleur au pied. Il déclarait, à l'issue de la course, à Noël Tamini]:

J'étais venu sans grande ambition, car je souffrais d'un pied. Chez moi, on n'avait pas réussi à résoudre le problème. Coup de chance, vers les deux heures du matin, alors que j'avais quasiment décidé d'abandonner, j'ai rencontré le podologue Walter Gloor de Lausanne [toujours en activité! Ph.R.], venu là en spectateur. Celui-ci [me voyant souffrir] décide d'aller chercher son scalpel; et puis il revient, «répare» mon pied – quel oignon! c'est le cas de le dire – et je n'ai pratiquement plus senti de douleur.

Stenger parcourra ainsi au total plus de 220 kilomètres, alors que le vainqueur, le Français Boussiquet, établissait une meilleure performance mondiale en totalisant 272,624 km, soit une moyenne entre 10,6 et 12 km, ce qui représente plus de 681 tours de piste!!! Il est à relever que des Suisses faisaient

partie de ce peloton et ont été classés: 3^e Cornioley (248,224 km), 5^e Gérald Rosset (225,963 km) et Gilbert Reymond, 7^e, avec 209,796 km. BRAVO à tous.

Une nouvelle course Spiridon romand, une première à Lausanne!!!

Après avoir abandonné le Run & Bike en 2007, votre comité se lance dans l'organisation d'une nouvelle course pédestre assez originale: la course de la Tour de Sauvabelin. Elle aura lieu dimanche matin 25 mai prochain, dans les bois de Sauvabelin, sur les hauts de Lausanne. Le départ sera donné à la piscine de Belleaux: pour commencer, environ 920 mètres sur chemins goudronnés; ensuite, montée de la Tour, haute de 30 mètres, avec 151 marches, où l'arrivée sera jugée. Vous trouverez des renseignements plus loin dans notre revue.

20 km de Lausanne, samedi 26 avril

Des entraînements gratuits sont actuellement organisés dans le canton et en France voisine par les clubs locaux. A Lausanne, les enfants de 7 à 16 ans peuvent se rendre au Stade de Coubertin chaque mercredi, de 17h à 18h; les adultes suivront dès 18h. Vous trouverez le tableau des lieux et horaires à l'intérieur de notre journal.

Nouveau: les seniors dès 60 ans peuvent également bénéficier d'entraînements gratuits, également au Stade de Coubertin, tous les mardis de 14h30 à 16h. Ils sont dirigés par des moniteurs des «Cambe-Gouille(s)» et du Spiridon romand.

Voilà un début de saison qui s'annonce passionnant et qui part sur les chapeaux de roues... Alors, à vos baskets! Je vous souhaite un excellent printemps et toujours au plaisir de vous rencontrer.

Philippe Rochat

S O M M A I R E

Le bonjour du Président	3
Un marathonien surnommé Tarzan	6 - 7
Dernières courses de 2007	8



Premiers et derniers d'autrefois	9
Le cross de Vidy	10



Quand votre muscle fait <i>boum!</i>	11
Prilly et Yverdon	12



30 ^e Escalade + 1 ^{re} Midnight Run	13
---------------------------------------------------------	----



Calendrier défi lausannois	14
----------------------------	----



Propos de table	15
Entraînements 20 km de Lausanne	16
Le Talent à Lausanne	17



60e Satus + Nouvelles en vrac	18
-------------------------------	----



Trophée lausannois 08	19
-----------------------	----



A la Tour de Sauvabelin	20
-------------------------	----



Restez à l'écoute de votre cœur!

Centre de réparation
POLAR[®]
heart rate monitors

médilec

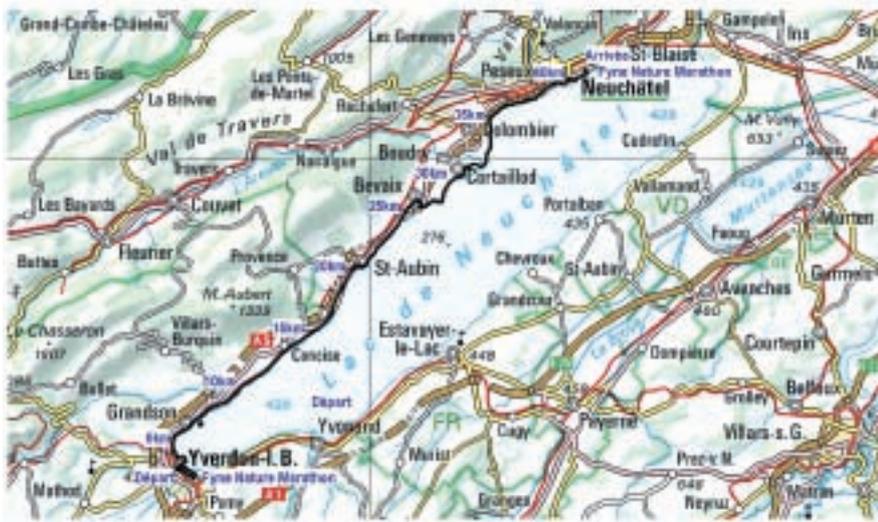
Rue des Pitons 2 • 1205 Genève • Tél. 022 329 60 77 • Fax 022 329 62 73

SERIE S

Nouveau:
distance
et vitesse
intégrées



www.polar-ch.ch



1^{re} édition **FYNE** Nature Marathon

Quand deux frères jumeaux s'associent dans leur passion commune et ceci avec une bonne dose de courage et d'inconscience, il en accouchera après une double grossesse soit 18 mois de gestation le **premier FYNE (Foulée Yverdon NEuchâtel)** soit avec un départ à Yverdon et arrivée à Neuchâtel. Nicolas Jaunin et son frère Marc-Henri qui pratique la course à pied depuis plus de 60 ans à eux deux, avec dans leur enfance l'athlétisme sur piste avec une spécialisation dans les course de demi-fond, avec les années ils se sont progressivement tournés vers les distances plus longue et notamment le marathon avec pour Marc-Henri quelques victoires lors de marathon tel. que ceux du Défi du Val-de-Travers, swiss Alpin à Davos, Annecy, et au Beaujolais.

Par cette manifestation, ils désirent partager leur passion, faire découvrir leur région et terrains d'entraînement à leurs amis de la grande famille des coureurs à pied et ceci en toute simplicité et amitié qui tient à cœur de nos hommes comme cette phrase reprise d'un auteur inconnu entre deux foulées, parfois, l'athlète jette un coup d'œil sur le lac qui respire avec lui. Afin de rendre ce parcours accessible au plus grand nombre ils ont mis sur pied une course de relais de 3 coureurs soit 15, 15 et 12 Km qui partira en même temps que les individuels.

Dimanche 21 septembre 08



**Aussi en TEAM de 3 coureurs
Relais 15, 15 et 12 km**

La notion de performance ne fait pas partie du Fyne. Elle privilégie la convivialité et pour sa première édition chaque participant recevra un prix souvenir de qualité.

Un marathon d'un autre genre les pieds dans l'eau avec un dénivelé presque nul, des paysages magnifiques et très variés, composé de passage en forêt, traversée de petits villages pittoresques, longeant le village de Grandson et son château, les berges du lac avec ses criques de galets ainsi que le vignoble Neuchâtelois voir les photos disponible [sur le site](http://www.fyne-nature-marathon.ch)

www.fyne-nature-marathon.ch

Pour prolonger cet événement extraordinaire, la place d'arrivée à la Maladière sera animée de manifestations diverses et des installations ad hoc seront mises en place pour partager des moments d'échange et de convivialité et tout ceci dans une ambiance agréable qui est l'image du Fyne comme le slogan de cet manifestation

RUN THE LIFE & FUN IN FYNE.



Nous ne vous en dirons pas plus mais espérons vous avoir mis le feu à vos baskets car il ne tient qu'à vous de découvrir au rythme de vos foulées ce cadre grandiose, en équipe ou en individuel.

7ème édition 2008
Destiny

VENDREDI 6 JUIN

Course à pied
Walking
Sport Handicap

En faveur
des enfants malades

Stade d'athlétisme du Croset
Ecublens VD

www.association-destiny.ch

Inscriptions et renseignements

Natel 079 611.13.86

Copyrights: This information

RAIFFEISEN

MIGROS
pour votre culture!

TRIS

CAR



**FESTIVAL COUNTRY
ECUBLENS**

**Journée Western
à la conquête de l'ouest**
Samedi 7 juin 2008
au "Stade du Croset"

En Faveur des enfants malades

09h00
dès 09h00
Brunch & Marché du Terroir

01h00

Musique country avec
JJ Egli, Las Vegas Country & New Country Rain
Démonstration et initiation à la danse country avec Happy Boots
La Fessée "Prison" et son inséparable Sheriff des Old West Tapes
Rodeo micéniq avec la Grey Horse Rodeo
Balades en poney, en calèche
Les Fessés Tipis du Lion des montagnes
Entrée gratuite

Association Destiny - 079.611.13.86 ou 021.691.58.34
www.association-destiny.ch

Copyrights: This information

En pleine forme avec la Poste

Aspects théoriques et pratiques de la course à pied pour coureurs débutants et confirmés



Vendredi 25 au dimanche 27 avril 2008

Hôtel du Mont-Blanc, Morges, CHF 360.-, TVA inc.

Passez un week-end sportif avec des personnes ayant les mêmes centres d'intérêt que vous. Bénéficiez de l'expérience de sportifs de haut niveau et d'intervenants compétents. Profitez d'un séjour dans un bel hôtel avec une cuisine raffinée et des parcours de course et d'entraînement optimaux.

Pour de plus amples informations :
laufseminar.ch

Hugo Rey/Martin Koller · Neufeldstrasse 5 · 3012 Berne

Tel. 031 302 58 10 · Fax 031 302 55 89 · info@laufseminar.ch

LAUFSEMINAR.ch
Martin Koller · Hugo Rey

LA POSTE

Au temps des chemises brunes, un marathonnier surnommé Tarzan

Anecdote authentique, contée par Gaston Meyer: *Robert Perrier, brillant grand reporter de L'Auto, sans indulgence pour les petits journalistes et les sans-grade, admirait les régimes fascistes, ce qui lui valut quelques ennuis à la Libération (...). Présent aux Jeux de Berlin, il signa un écho dont le parfum raciste trahissait ses sentiments intimes, après avoir visité le magnifique village olympique (...) dans l'intention d'interroger les champions noirs américains.* «L'un d'eux, écrivit-il en substance, faisait semblant de lire un journal. Il le lisait... à l'envers.»¹ Résultat de la vérification²: il s'agit de deux pages de L'Auto, du 10 août 1936, signées de notre envoyé spécial Robert Perrier. Sur-titre: *Une matinée chez les Américains de Berlin.* Titre: *Pittoresque figures noires et blanches et curieux aperçu du sport à l'américaine.* Extrait:

«TARZAN!»

Sur un carton, devant la porte de cette chambre, un nom: «Ellison Brown». Ellison Brown est le représentant américain du marathon. On l'appelle Tarzan. Vous allez comprendre pourquoi. On frappe à la porte: pas de réponse. On ouvre. Et on trouve un magnifique nègre allongé sur son lit... qui a les yeux plongés sur un magazine qu'il lisait à l'envers.

Tarzan-Brown «croit» qu'il a 26 ans, s'il est sûr d'être né à Providence. Il mange. Il court. Il dort. Point à la ligne.

L'autre jour, on l'interrogeait sur son entraînement. «Je n'ai fait que 20 miles aujourd'hui (32 kilomètres). Mais je commencerai demain mon travail sérieux!»

Espère-t-il gagner? Il ne sait pas. Que fait-il dans la vie? «In winter I break stones and in summer I am a woodchopper; I chop wood.» (En hiver, je casse des cailloux; en été, je suis bûcheron, je casse du bois!)

Mais laissons Tarzan-Brown à ses méditations sur les caractères d'imprimerie, qui ont pour lui autant de sens de haut en bas que de bas en haut, de droite à gauche que de gauche à droite. Ce journaliste d'une époque infâme – au temps des chemises brunes, au pays des nouveaux Aryens – récidivera ainsi

à propos d'un autre athlète américain:

WOODRUFF ET AUTRES...

On a assez dit que Woodruff, l'invariable machine à gagner le 800 mètres, a fait une course d'une stupidité déconcertante. N'y revenons pas. Les journalistes américains eux-mêmes ne se gênent pas pour signaler la curieuse imbécillité de ce virtuose de la course à pied. Un dirigeant allemand demande à Woodruff s'il parlait la langue de Goethe. Il s'attira cette réponse: Boss! I don't even talk a very good english yet. (Monsieur, je ne parle même pas encore tout à fait l'anglais.) Et voilà l'homme qui peut mettre sur ses cartes de visite: «Etudiant à l'université de Pittsburgh». On va croire que j'exagère si je souligne qu'on dit woodruff pour désigner un garçon un peu fatigué de la toiture. (...)

Cet analphabète ignorait sans doute que le nom de Woodruff, vainqueur olympique du 800 m (le 4 août 1936, en 1:52,9, devant l'Italien Mario Lanzi, 1:53,3), est celui donné, en anglais, à l'aspérule odorante, *Asperula odorata*. Ou *herba matris sylvae*, comme on disait en vieux latin. En allemand, on a dit *Waldmeister* et *Meserich*. Et en français? «Muguet-des-bois» ou «belle-étoile». Belle étoile... Nom idéal pour Woodruff, cette star du demi-fond, qui, soit dit en passant, commandera un bombardier durant la guerre de 1939-1945.

Ellison Brown était tout sauf un inconnu: c'était même une vraie vedette, au moins aux yeux d'un connaisseur du marathon, dont l'espèce, plutôt récente, n'a jamais affiché complet. S'il abandonna, ce 9 août 1936, après avoir été 4^e aux 25 km³, c'est lui qui avait remporté le classique marathon de Boston cette année-là, en 2 h 33 mn 40 s. Du coup, il avait battu nettement des athlètes légendaires comme J. A. Kelley, 5^e, Clarence DeMar, 16^e, et le Québécois Gérard Coté, 23^e. Et comme par un fait exprès, ce Brown, un surdoué, avait rejeté dans l'anonymat – 30^e, en 2 h 57 – John Duncan Semple, pourtant 7^e en 1930. Or c'est ce même Jock Semple,

qui, devenu l'un des boss du marathon de Boston, tentera un jour de bouler hors de la course... Kathy Switzer, la plus connue des pionnières du marathon féminin.

Notre «Tarzan» se nommait Ellison Myers Brown. C'était un Indien Narragansett. Il ne manquait pas d'esprit puisqu'il aurait déclaré, juste après sa victoire: *I guess you white people can't say after this that the only good Indian is a dead Indian.* (J'imagine qu'après ça vous les Blancs vous ne pouvez plus dire qu'un bon Indien est un Indien mort.)

Né le 22 septembre 1914 à Potter's Hill (Rhode Island), Ellison était l'un des six enfants d'une Hispanique (de père espagnol et de mère mexicaine) et de Bryan Otis Brown. C'était aussi l'un des 300 descendants de ces Indiens Narragansett qui, en 1675-1676, s'étaient ralliés à King Philip, le chef Wampanoag, qui, unifiant trois tribus, avait forcé les Blancs à faire retraite. On imagine la suite: le chef indien assassiné par les Blancs, et les Narragansett neutralisés⁴.

Le premier prénom, Ellison, lui venait du patron de son père, un dénommé Ellison Tinkham. Myers était le nom d'un Indien, star du club de baseball des New York Giants. Son propre nom, au sein de sa tribu, c'était Deerfoot, Pied-de-daim⁵.

Il court au sujet d'Ellison une jolie histoire contée par Jock Semple. Un jour, notre Deerfoot, qui avait onze ans, décida de suivre un Indien du nom de Chef (Horatio) Stanton, tout au long d'une course de 15 miles. Il avait longtemps couru à l'aise; puis, dans les deux derniers miles, Chef avait accéléré. Celui-ci s'avouait maintenant trop essoufflé pour répondre à Salimeno, son coach, qui le complimentait pour son chrono. Quand il put reprendre son souffle, Chef dit: «Vous pensez vraiment que j'ai été vite?» Et du doigt il indiqua la route, derrière lui. «Voyez ce gamin qui vient de sortir des buissons... lui, il ne m'a jamais lâché!» Mais il n'y avait plus personne... Chef se dit qu'il n'avait pas la berlué: de fait, il finit par voir le jeune Ellison qui zigzaguait parmi les arbres, continuant

de jouer à sa façon. Ainsi débuta une longue relation entre le petit Indien et le coach Salimeno, qui aidera tout naturellement Ellison Brown à faire une brillante carrière.

Ses contemporains n'avaient pas tardé à l'assimiler à un homme des bois. Il n'en fallait pas plus pour que son physique, remarquable, lui attirât le surnom de Tarzan. Dès ses premiers exploits, le moindre porte-plume s'ingéniait même à surenchérir. Ainsi, il y en a un qui le dira *musclé comme le meilleur des gladiateurs romains...* Mais, ajoutait-il, *avec pleins et déliés que lui envierait un dieu grec.* Une femme (Ruth C. Bodwell, du *Post*): *Il a la peau brune et des joues que lui envieraient bien des filles.* Gerry Hern, de la même feuille: *Un garçon aux muscles doux et qui parle d'une voix si grave qu'on la dirait d'un chef d'antan.* Bref, chacun voyait midi à sa fenêtre. Ainsi ce Jerry Nason, du *Boston Daily Globe*, qui trouvait qu'à l'école *Tarzan avait passé sans doute plus de temps à tendre des pièges dans les buissons qu'à explorer ceux de la lecture.*

Le bonhomme avait un défaut rédhitoire: il n'était pas dans la norme. Pour ceux qui, cultivant le paraître, ne jugent qu'à l'aune du vernis, ce Brown passa toujours pour un type bizarre, indiscipliné, incontrôlable, peu intelligent, naturel au sens appliqué à l'Indien, mais aussi parce qu'il était un pur talent de la nature. Pour des coureurs comme Johnny A. Kelley, qui l'ont observé de l'intérieur du monde de la course, Ellison «Tarzan» Brown était un personnage haut en couleur, incapable de la moindre méchanceté. Mais avec ce défaut propre à bien des «naturels»: à ses débuts, c'était un *crazy horse*, un cheval fou. Ainsi, à son deuxième marathon, à Boston en 1935 – Brown avait tout juste 21 ans – Kelley avait sans cesse tenté de le freiner. Peine perdue: à tous les points de contrôle, le «gamin» avait été en tête. Jusqu'à Coolidge Corner (2 h 16'17). Résultat: 1^{er} J. A. Kelley, 2 h 32'07... 13^e E. Brown, 2:53'55.

L'année suivante, celle des Jeux olympiques, la leçon portera ses fruits: 1^{er} E. Brown, 2 h 33'40... 5. J. A. Kelley, 2 h 38'49. Passons sur l'abandon de Brown aux Jeux de Berlin (voir aussi à ce sujet le 1^{er} volume de *La Saga des Pédestrians*). Quelques mois plus tard, au marathon suivant, il n'abandonnera

pas mais...

1^{er} W. Young, 2 h 33'20; 2^e J. A. Kelley, 2 h 39'02... 31^e E. Brown, 3 h 07'04... Point final? Non, simples points de suspension. A Boston encore, et en 1937, J. A. Kelley, l'expérience et la sagesse incarnées, est 3^e, en 2 h 37'34... et Brown n'est que 54^e, en 3 h 38'59, nettement nattu par Jock Semple, 21^e. Boston, 19 avril 1939: le jour de gloire est arrivé. Notre Tarzan gagne en 2 h 28'51, meilleure performance mondiale jamais réalisée sur la distance. 8^e le fantasque Québécois Côté, 2 h 37'43... 13^e J. A. Kelley. Un an plus tard, Côté gagne en... 2 h 28'28! Mais ce n'est pas la meilleure performance mondiale, détenue, depuis le marathon de Salisbury (MA), par ce sacré Tarzan Brown, en 2 h 27'29,6.

On reverra encore celui-ci à Boston en 1943 et en 1946, mais quasiment anonyme. Il a rejoint le grand Manitou

en 1975.

- 1 G. Meyer, *Les tribulations d'un journaliste sportif*, 1978.
- 2 Assurée par Jean Gilbert-Touzeau (lettre à l'auteur, 16 oct. 1980).
- 3 Lennartz dit de lui: Plutôt paresseux à l'entraînement, il n'aurait consacré que neuf jours de préparation aux Jeux de Berlin. (*Marathonlauf*, 2005).
- 4 Renseignements puisés in Tom Derderian, *Boston Marathon*, 1996.
- 5 On sait qu'il y eut un autre célèbre Deerfoot: Louis Bennett, un Indien Seneca du Canada, fut l'un des tout premiers athlètes modernes qualifiés de «phénomène». Figure pittoresque que ce Pied-de-cerf (tel était son surnom): il courait toujours torse nu, une plume plantée dans sa chevelure. En 1863, il parcourut 18 km 590 en une heure... c'est-à-dire approx. le record suisse actuel! (NT, *Feuille d'avis du Valais*, 15 fév. 1967). Voir pp. 235-238 du tome 1^{er} de *La Saga des Pédestrians*.

Noël Tamini

N.B. Ce texte, ainsi qu'en partie celui de la page 9, paraîtront dans le tome II^e de La Saga des Pédestrians, à paraître autour du 20 juillet prochain.



RENAULT
soutient votre activité sportive

Renault Bussigny
Chemin du Vallon 30 - 1030 Bussigny - Tél.: 021 706 48 00

Renault Cossonay
Rte de la Sarraz - 1304 Cossonay-Ville - Tél.: 021 863 20 30

Membre du réseau REAGROUP
NL DE LA DISTRIBUTION RENAULT EN EUROPE

ELLES ONT EU LIEU À LA FIN DE 2007...



Peu après le départ à Molondin.

28 OCTOBRE Le cross des wasimolo à MOLONDIN

Le traditionnel cross des Wasimolo a vécu sa 26^e édition en bénéficiant d'excellentes conditions atmosphériques. Avec une superambiance, familiale et décontractée, il n'en fallait pas plus pour que la fête soit belle. Les distances allaient de 1 km pour les jeunes à 11,4 km pour les adultes, avec un dénivelé de 150 mètres. Cette course est très exigeante et demande une concentration maximale pour ne pas se retrouver à plat ventre entre racines et virages serrés. Chez les écoliers, la victoire est revenue au jeune Yverdonnois Sullivan Brunet, fidèle aux Wasimolo depuis ses débuts en course à pied. Ce sont 538 athlètes classés, toutes catégories confondues, qui ont apprécié la parfaite organisation. La plupart de ces coureurs seront probablement présents lors de la 27^e édition du 2 novembre 2008.



La Sorcière en course.

3 NOVEMBRE La 18^e course de la vieille- ville de VEVEY

Il faisait beau mais un peu frisquet, le long du quai à Vevey. Les coureurs n'en avaient cure et le nombreux public massé le long du parcours, spécialement dans les rues de la vieille-ville, applaudissant sans relâche ces bipèdes de tout âge. Le parcours plat, 1,4 km pour les jeunes et 8 km pour les adultes, semblait convenir à chacune et

chacun. Les coureurs aiment venir à Vevey, dans une ambiance merveilleuse et une organisation sans faille. Ils étaient un peu plus de 800 à être classés, dans les différentes catégories. La course de «La Sorcière» est gratuite, mais chacune et chacun doit être déguisé. Il n'y a pas de temps chronométré: c'est l'originalité du déguisement qui est récompensée. Alors, si le cœur vous en dit, rendez-vous pour la prochaine édition, samedi 1^{er} novembre 2008.

Premiers et derniers d'autrefois

Travaillant à la 2^e partie de *La Saga des Pédestriens* (1896-1972), me voici aux prises avec des cartons d'archives personnelles qui datent, heureusement, de bien avant le temps de *Spiridon*. Et ça et là surgissent des surprises.

Ainsi, moi qui croyais que la toute première coupure de presse conservée était de *L'Equipe*, au lendemain de la victoire d'Abebe Bikila, à Rome... Je viens d'en trouver une autre, antérieure, qui me tient elle aussi à cœur. Tirée de *la Tribune de Lausanne*, elle date du 24 mars 1958, et a trait à la 10^e course Le Locle – La Chaux-de-Fonds – Neuchâtel, course militaire (!). Disputée sur env. 30 km, elle avait été remportée par mon vieux pote Serge de Quay, de Sion, en 2 h 5 mn 19 s (nouveau record amélioré de 1 mn 26 s), devant Hans Studer, 2 h 12 mn 37 s, et quelque 750 autres concurrents. De Quay était en ce temps-là – pour sûr qu'on a encore peine à l'imaginer –, le Romand qui battait les meilleurs Alémaniques... et sur leur terrain de prédilection! C'est dire qu'il y a là, même pour notre Romandie, une histoire de la course à pied qui mérite d'être revitalisée.

Pour la toute petite (mais intéressante) histoire, Serge, de six ans mon aîné, avait fait sa matu à Sion, avec ma classe, en 1956. Douze ans plus tard, nous nous affronterons au Tour des Dents-du-Midi, qui se disputait alors contre la montre, par équipes de trois, en 24 heures mais en deux étapes. Courant à l'aveugle, pour ainsi dire, à l'arrivée et au bout de 6 h et quelque, nos deux équipes, 2^e et 3^e, seront séparées de 1 mn 50 s seulement. Je n'ai revu Serge qu'en août de l'année passée, nul ne devinerait où... Nous étions tous deux invités chez l'ami Jacques Berliet! Ils sont aujourd'hui liés par leur réputée science du bridge. A Serge, j'ai alors offert un exemplaire de *Coureur, si vous saviez...*, surtout pour le plaisir de cette dédicace: *Au tout premier coureur que j'ai vu...* Eh oui... C'était en 1947, lors d'une promenade dominicale avec mes parents, au-dessus des Mayens-de-Sion. Une course passait par là, organisée par des

montagnards d'Héremence. Et c'était un jeune de seize ans, citoyen de surcroît, qui avait gagné! Serge de Quay était un «cas». L'autre soir, il m'a confirmé ce que dit certaine légende, à savoir qu'il courait parfois de Sion à St-Maurice (env. 40 km), pour aller au lycée! S'il était né éthiopien...

Sacré Tognetti!... Oui, parce que dans le même élan, j'ai retrouvé la coupure de notre marathon de 1966 (voir le N° 101 du *mmille-pattes*). Le vainqueur avait été Josef Gwerder, en 2 h 34:46, devant K. Hugentobler, 2 h 36:10, et Alois Gwerder, 2 h 36:54. Suivaient Krattenmacher, 2 h 41:42, Strebel, Burri, 2 h 44:28, Pierre Eracle (Urania Genève), 2 h 48:15, von Wartburg, et encore un Romand, François Fatton (Olympic Chaux-de-Fonds), 9^e en 2 h 50:55. J'ai dit qu'il faisait très lourd, et qu'il y avait six boucles à avaler. Plus loin, W. Gubler, de la SFG Plainpalais, 21^e en 2 h 59:48. Et les deux seuls Romands dont je me souvenais: Tamini, du CHP Genève, 61^e en 3 h 54:55, et, 64^e et pénultième, l'ami Tognetti, en 4h16:25.

DU COURAGE

Chance à la canaille? Car voici qu'est apparu en outre le papier que, sous ce titre-là, on put lire ensuite dans *La Tribune de Lausanne*, sous la plume de Georges Descœudres. Puisse-t-on le lire comme un nouvel hommage rendu à Alberto!

Il y a longtemps que nous avons envie de voir un marathon: cette course aux résonances historiques nous attirait tout comme Bordeaux-Paris en cyclisme. Samedi soir, nous sommes rentré de Frauenfeld enthousiasmé. Jamais nous n'aurions pensé qu'un homme comme Gwerder, champion de Suisse de la spécialité pour la deuxième fois, pouvait tenir un rythme pareil sur 42 kilomètres. Pour prendre conscience de son exploit, il suffit de l'imaginer rejoindre Lausanne à Vevey en une heure, revenir à Lausanne dans le même temps, et repartir, toujours à son infernale cadence, jusqu'à Cully! Et dire que, gêné par un vent contraire, il a manqué de quatre minutes le temps minimum exigé pour les championnats d'Europe de Budapest.*

Mais si les premiers ont laissé béat d'admiration le néophyte que nous étions, les derniers nous ont touché encore plus profondément. Nous pensons à Alberto Tognetti, «coureur du dimanche» qui, après deux Morat-Fribourg, avait décidé de se lancer dans cette aventure fantastique. Fidèle à sa

boucle d'entraînement dans les bois du Jorat, il savait qu'il pouvait franchir aisément le cap des trente kilomètres. Il ne se doutait pas de l'horreur des douze derniers. Volontaire comme il n'est guère possible de l'être, il s'élançait dans le dernier tour alors que Gwerder était déjà fêté. Victime de deux claquages, il s'accrochait, se battait contre le froid de neuf heures du soir, et la solitude, avant de terminer son pensum en un peu plus de quatre heures. Abattu? Découragé? Point du tout! Ne nous lançait-il pas, à peine la ligne passée: «L'an prochain, je dois pouvoir m'améliorer de plus de 20 minutes!».

G. D.

* Championnat remporté par J. Hogan (GB), 2 h 20:04; 2^e Vandendriessche (B), 2 h 21:43; 3^e G. Toth (Hon), 2 h 22:02; 12^e Ron Hill, 2 h 26:04; 19^e A. Lacour (F), 2 h 31:37; 26^e et dernier Falli (Albanie), 2 h 46:02. Aucun coureur suisse classé.

La dépêche suivante m'a, elle aussi, interloqué: elle avait de quoi, n'est-ce pas?

Une épreuve internationale réservée aux coureurs de fond et aux marathoniens s'est disputée sur deux heures, dimanche matin, au stade Pershing. Peu après le départ, le Suisse Jeannotat prit la tête et ne la quitta pas jusqu'à l'arrivée. Il parcourut 8 km 727 dans la demi-heure, et 17 km 450 dans l'heure. Jeannotat a établi le record suisse des 30 km en 1 h 47:31,6. Barthélémy, qu'on espérait voir battre le record de France, ne put faire mieux que 1 h 49:09,8. - Classement: 1. Jeannotat, 32 km 724; Barthélémy, 32 km 324; Castro (E) 31 km 839.

Miroir-Sprint, octobre 1956

UN THERMOMÈTRE SUFFIT?

On peut donner avec précision les résultats d'un marathon en se servant uniquement d'un thermomètre. Le docteur Edholm, chef du service de physiologie humaine de l'Institut national de recherches médicales de Londres, révèle que les températures corporelles des athlètes à la fin d'une course indiquent leur classement. Le premier arrivé a la plus forte température et le dernier la plus faible, les autres ayant des températures intermédiaires dans l'ordre d'arrivée. Un champion a atteint la température de 41, une température très proche de celle où l'organisme humain se trouve dans un état critique.

Tiré d'un bêtisier? Non: de *Sciences et Mécaniques* [un numéro de 1968].

Noël Tamini
Maramures (Roumanie), 8 août 2007



Les jeunes dans la course.

LE PARC BOURGET A VIDY accueille 650 crossmen

1^{re} étape du Trophée lausannois 2008

Samedi 19 janvier dernier, le magnifique Parc Bourget était en pleine effervescence. En effet, le Cross de Vidy, pour sa troisième édition, a fait le plein, en battant le record de participation: environ septante coureurs de plus que l'année dernière. Malgré la pluie, tombée en abondance les jours précédents, le terrain n'était pas trop boueux, à l'exception de quelques petits passages. Avec une météo presque printanière, toutes les conditions étaient réunies pour faire de cette manifestation une belle journée de course à pied en pleine nature et très festive, comme le relevait Raymond Corbaz, sa cheville ouvrière et responsable du Footing-Club. Il soulignait également l'excellente collaboration avec les sections d'athlétisme du Lausanne-Sports et du Stade-Lausanne. Sur un parcours exigeant, avec des relances dans les nombreux virages, cette épreuve est devenue l'événement



Villy Favre (1029), 1^{er} vétéran 1.
Francisco Pasandin (1149), 1^{er} vétéran 2.

incontournable du début de saison. Figurant au calendrier du cross national, il draine notamment une solide cohorte de compétiteurs suisses alémaniques, attirés par le cadre bucolique et profitant de l'infrastructure irréprochable mise à disposition

par le Service des sports de la Ville de Lausanne. Il est réconfortant de constater que, de plus en plus, les jeunes participent aux différents cross et, répétons-le encore une fois, cette discipline est une excellente préparation pour les courses printanières. A l'issue de la manifestation, Frank Jotterand, directeur de l'organisation au sein du comité, était heureux du bon déroulement de la manifestation et l'augmentation de la participation le réjouissait pleinement. Il en profitait pour remercier les nombreux bénévoles. Ph. Rt

Alors, au 17 janvier 2009, si le cœur vous en dit.

Résultats: www.softtiming.ch

Béatrice Pernet
et Lise-Louise Gremaud.



La plupart des coureurs ont du mal à faire la différence lorsqu'ils ressentent une douleur musculaire. Alors: contracture, élongation ou déchirure? J'ai demandé au Dr Gérald Gremion, médecin du sport à Lausanne, de bien vouloir nous renseigner et c'est très gentiment qu'il nous donne quelques explications à l'intention de nos lecteurs.

LA CRAMPE

La crampe est un phénomène de contracture musculaire douloureuse qui, en phase aiguë, se traite par une mise en tension de quelques secondes du muscle concerné. On attribue ce phénomène de crampes principalement:

- à la déshydratation,
- à la déplétion musculaire en glycogène,
- à la diminution de la concentration en sodium (forte sudation),
- au surmenage musculaire (grande fatigue).

Contrairement à ce que l'on pense, le manque de magnésium n'existe pas sous nos latitudes, sauf dans le cas de deux maladies extrêmement rares, au cours desquelles le rein excrète du magnésium. Les sportifs qui pensent prévenir les crampes en prenant du magnésium font fausse route. La prévention commence par une réhydratation régulière et, dès la 3^e heure d'activité physique, l'adjonction de sel dans les boissons. Quant au phénomène de surmenage musculaire, il ne peut être prévenu que par un entraînement régulier.

LA COURBATURE

Les courbatures sont un phénomène de microdéchirure musculaire dans le cadre d'un effort inhabituel. En effet, les fibres musculaires qui composent nos muscles sont d'un âge différent. Leur espérance de vie est de l'ordre d'une centaine de jours. Lors d'efforts inhabituels, ce sont les fibres musculaires les plus âgées qui se fatiguent en premier et se détruisent. Les courbatures correspondent à un phénomène de réaction inflammatoire, à savoir l'arrivée dans le muscle de cellules, les macrophages, qui débarrassent le muscle des débris des fibres détruites. La régénération des fibres musculaires

contractures, claquages, élongations...

quand votre muscle fait
BOUM!!!

se fait à partir de cellules présentes localement, appelées cellules satellites, et dure environ 5 jours.

L'ÉLONGATION

L'élongation correspond à une déchirure musculaire macroscopique, c'est-à-dire qu'on ne peut la voir que par des examens spécifiques tels qu'une échographie. Elle survient lors d'un surmenage musculaire qui fragilise le muscle, ou lors d'un mouvement mal coordonné. En cas d'élongation, la poursuite de l'effort à petite intensité est possible, il n'y a en principe pas ou peu de douleurs au repos.

LE CLAQUAGE ET LA DÉCHIRURE MUSCULAIRE

Le claquage et la déchirure musculaire sont des stades plus avancés de l'élongation. On a une déchirure partielle en cas de claquage, ou complète en cas de déchirure d'un muscle. Cela se traduit par une sensation de claquement dans le muscle concerné, suivie d'une douleur intense, d'une impotence fonctionnelle et d'une boiterie. Dans les jours qui suivent le phénomène, on verra apparaître à la peau un saignement (hématome). Le traitement du claquage et de la déchirure est le même. En phase aiguë, décharge, surélévation du membre concerné, application locale de glace et compression du muscle. En cas de fortes douleurs, pendant les premières 48 heures des anti-inflammatoires peuvent être prescrits. Dès le 3-4^e jour, la glace peut être remplacée par du chaud. On pourrait introduire un stretching doux, c'est-à-dire sans

phénomène de douleur mais uniquement un phénomène de tension locale. En fonction de la diminution des douleurs, réintroduction progressive de la charge. En cas de forte enflure on pourra introduire des drainages lymphatiques, en tout cas ne pas masser localement. Une poursuite du traitement par anti-inflammatoires au-delà de 3 jours peut ralentir la guérison. La cicatrisation d'un claquage se fait en 6 à 8 semaines alors que, lors d'une déchirure, il faut compter 4 semaines de plus. Le diagnostic différentiel entre claquage et déchirure peut être fait par une échographie ou une IRM. Cependant, il faut attendre au minimum une semaine avant d'effectuer ces examens, en raison d'une part de l'hématome et d'autre part de la réaction inflammatoire, qui ne permettent pas de juger de la gravité du traumatisme en phase aiguë.

LA CONTRACTURE

La contracture est un phénomène de tension qui apparaît dans un muscle à la suite d'un effort. C'est une contraction dite réflexe qui est en fait un phénomène d'autoprotection du muscle. La contracture peut être levée par un stretching court, environ 10 secondes, et extrêmement doux ou par massages. Au-delà de ce temps, le stretching risque de léser les fibres musculaires et augmenter le phénomène de courbatures.

Gérald Gremion

Un grand merci, Gérald, pour ses explications qui vont probablement rendre un grand service à tous les sportifs.

Ph. Rt

24 NOVEMBRE

29^e A TRAVERS PRILLY



**Le podium «spécial minis»,
Mallaury, Mélissa et Liliana.**

Il faisait froid et, là aussi, la bise n'a pas empêché 650 athlètes, petits et grands, de venir courir dans les rues de Prilly. Cette course était la dernière comptant pour le Trophée lausannois, avec des distances allant de 2 à 9 km selon les catégories. Si les premières places adultes sont revenues à des athlètes éthiopiens, aussi bien masculins que féminins, ce sont les leaders dudit trophée, Sandra Annen-Lamard et Thierry Dutoit, qui ont confirmé leurs magnifiques premières places et clôturent ainsi une très belle saison. Bravo à Cédric Pernet et à toute son équipe de la FSG Prilly pour la magnifique organisation. La 30^e d'«A travers Prilly» aura lieu le samedi 22 novembre 2008 et la fête promet d'être belle.

17 NOVEMBRE cross populaire du nord vaudois à YVERDON

Ce sympathique cross régional, sans ambition particulière si ce n'est de donner la possibilité aux régionaux de faire une course dans un cadre magnifique, a eu lieu sur le parcours relativement plat de la plage, avec des distances de 1 à 7,6 km. Coureurs et spectateurs ont pu bénéficier d'une magnifique vue sur le lac et, en toile de fond, un Jura bien enneigé. Les 78 jeunes et 68 adultes (y compris ceux des Championnats suisses de La Poste) ont bravé une bise à décorner les bœufs. Michel Roulet, président du comité d'organisation et de l'USY était très content à l'issue de la manifestation. Il relevait la présence toute sympathique et remarquée des skieurs de fond de la Vallée de Joux, qui ont maintenu leur promesse de participation, plutôt que de faire leur première sortie sur les

lattes étroites. Par contre, Michel relevait la défection des athlètes de l'USY, moins nombreux que d'habitude. La victoire est revenue à Stéphane Heidiger d'Yverdon, dans le bon temps de 25'11", alors que Ludivine Dufour (François Sports à Morges) en faisait de même chez les féminines en 29'52". Christian Wintes, de Brugg, prenait la première place pour le Championnat suisse de La Poste, devant 8 partici-

pants, en 28'00". Quant au meilleur régional, Daniel Merçay des Wasimolo, il a terminé en 29'15". Un grand bravo à tous ces athlètes et un grand merci aux nombreux bénévoles, particulièrement exposés à la bise... glaciale. En fin de compte, comme disait Michel Roulet, c'était une belle après-midi de course à pied.

Prochain cross du Nord Vaudois, samedi 15 novembre 2008.

TVA Conseils

... la solution à tous vos problèmes de TVA

une expérience unique dans le consulting TVA • www.tva-conseils.ch

STÉPHANE GMÜNDER

Boulevard de Pérolles 6

1702 Fribourg

026 322 37 75

Boulevard Georges-Favon 19

1204 Genève

022 310 59 00

1^{er} DÉCEMBRE 30^e Escalade à GENÈVE

Un nouveau succès de participation pour cette 30^e Escalade et le cap des 20.000 coureurs a été très largement dépassé, ce qui en fait le numéro un des courses populaires suisses. La course du Duc, pour sa deuxième édition, affichait «complet». Le matin était réservé au walking et nordic walking, pour un parcours de 6 km reliant Veyrier aux Bastions, avec 671 marcheurs classés. Sur le tracé de la course du Duc, partant de Reignier en France voisine pour rejoindre les Bastions après 18,170 km, ce sont 4732 athlètes, hommes et dames, qui ont franchi la ligne d'arrivée, malheureusement sous la pluie, ayant fait son apparition au milieu de l'après-midi. Certains coureurs ont attendu plus d'une heure pour récupérer leurs sacs venus par camions, ceux-ci étant arrivés après les athlètes!!!



Pierre Musy et Eric Christinet, sous l'œil admiratif de Daniel Laubscher ont participé aux 30 éditions. Bravo à ces deux Spiridoniens.

La «Marmite» a toujours beaucoup de succès, avec plus de 2100 personnes déguisées dans les rues éclairées de la vieille-ville: cela donnait un spectacle merveilleux dans une ambiance de fête. Un grand coup de chapeau aux 30 coureurs qui ont participé à toutes les éditions. Il faut relever le magni-

fique travail d'organisation du Stade Genève, avec à sa tête le dynamique Jean-Louis Bottani, et l'apport important de la Ville de Genève, sans oublier les 800 bénévoles.

Prochaine édition:
samedi 6 décembre 2008

22 DÉCEMBRE 1^{re} CHRISTMAS MIDNIGHT RUN à Lausanne



Dès novembre dernier, de nombreux coureurs parlaient de la Christmas Midnight Run à Lausanne, du samedi 22 décembre. Ils se posaient la question: «Je m'inscris ou j'attends de voir les conditions atmosphériques du jour de la course, du fait qu'on peut s'inscrire sur place?». Ces réflexions, nous les entendions tous les jours dans les différents vestiaires de Coubertin, au Chalet-à-Gobet, à Mauvernay ou ailleurs. Et le samedi 22 décembre, la météo étant bonne (à part qu'il faisait

frisquet... même assez froid), ce sont 700 coureurs qui se sont inscrits sur la place de la Riponne, pôle de la manifestation!!! Quel boulot pour les organisateurs, qui ne s'attendaient pas à une telle marée rouge et blanche. Mais Data Sports, la première firme suisse du chronométrage, était sur place et attendait de pied ferme les irréductibles qui s'inscrivent au dernier moment et ne pensent pas aux problèmes posés aux organisateurs, que ça soit pour la commande des médailles, les ravitaillements, etc. etc. Bref, tout est entré dans l'ordre et les courses ont pu avoir lieu dans les meilleures conditions: par une ambiance pleine de convivialité sur le parcours et festive à l'arrivée. Il n'y avait qu'à voir l'ambiance sous la cantine chauffée, au son de l'orchestre de cinq musiciens Kouky and Co, pour

s'en rendre compte. Je ne parlerai pas des vainqueurs car, dans une telle épreuve, tout le monde est VAINQUEUR. Alors, bravo à toutes et à tous.

Au total ce sont 1499 coureurs de tous âges qui ont été classés: parmi eux, 224 Pères Noël et également des Mères Noël. Combien lors de l'édition 2008? Y aura-t-il des inscriptions sur place? Les organisateurs décideront et peut-être opteront-ils pour la même solution qu'aux 20 kil de Lausanne?

En conclusion, une merveilleuse fête de Noël au cœur de Lausanne.

Les organisateurs méritent la reconnaissance de tous les participant(e)s et spectateurs. Des remerciements vont à la société Swiss'matt qui a géré la presse, au Service des sports de la Ville de Lausanne pour la logistique, et au Lausanne Sport Athlétisme. N'oublions pas les très nombreux bénévoles et les partenaires toujours présents, sans lesquels les manifestations ne pourraient pas avoir lieu.

Prochaine édition:
samedi 20 décembre 2008.

Ph.Rt



DÉFI SPORTIF LAUSANNOIS ((♥))

DISCIPLINE / MANIFESTATION	DATE	DÉFI I	DÉFI II	SUPERDÉFI
COURSE A PIED 20 KM DE LAUSANNE	26.04.08	10 km	20 km	
LAUSANNE MARATHON	26.10.08	10.5 km (quart de marathon)	42.5 km (demi-marathon)	42 km (marathon)
CHRISTMAS MIDNIGHT RUN	20.12.08	5 km ou 7.5 km		
CYCLISME CYCLOTOUR DU LEMAN	01.06.08	60 km (Bière-Lausanne)	110 km (demi-tour)	170 km (tour complet) ou la Montagnarde (120 km)
JOURNÉE LAUSANNOISE DU VÉLO	24.05.08	10 km (VTT) ou 30 km (roulet)	dés 20 km (VTT) ou dés 50 km (roulet)	160 km (roulet)
MARCHE / WALKING MARCHE ROMANDE DU GENERAL GUISSAN (MEZIERES)	14.-15.06.08	10 km	dés 20 km	40 km
LAUSANNE WALKING	13.09.08	10.5 km Walking / Nordic-Walking	16 km Walking / Nordic-Walking	
LAUSANNE MARATHON	26.10.08	10.5 km Walking/Nordic-Walking		
NATATION 24 HEURES DE NATATION (LAUSANNE)	04.-05.10.08	500 m (en une fois)	dés 1'000 m (en une fois)	4 km (en une fois)
SKI DE FOND LA MARA (ST-CRIV/LES RASSES)	1.-2.03.08	10 km (classique ou skating)	30 km (classique ou skating)	10+30 km (2 styles différents)
TRIATHLON TRIATHLON DE LAUSANNE	30.-31.08.08	500m (natation) 20 km (vélo) 5 km (course à pied)		1'300m (natation) 40 km (vélo) 10 km (course à pied)

Samedi 10 mai 2008

32^e Cross Vallorbe – Dent-de-Vaulion

10.5 km / 850 m dénivelé

Départ: 10 h 30, Patinoire de Vallorbe

Inscription sur place: jusqu'à 10 h

CHF 30.– avec Pasta Party

Cagnotte «records battus»

Hommes: CHF 300.–

Femmes: CHF 100.–

Rens : www.skiclubvallorbe.ch



www.francis-sports.ch

Grand-Rue 62 • 1110 Morges • 021 801 33 33

PROPOS de table

NEC PLUS NECTAR

Seuls les meilleurs d'entre nous sont concernés par ce qui suit. Coureur commun, dilettante, butineur de fin de semaine, passe ton chemin. On s'adresse ici au champion du bitume, au roi de la petite reine. Celui qui grignote les secondes, suce la roue, ronge les talons, avale la concurrence et savoure le record. Si affûté, que le plus petit avantage diététique – comme la différence entre un sucre et un autre – paie.

Le rôle de la famille des glucides dans la performance ne vous échappe pas (*mmille-pattes* 72, p. 8), ni la position centrale qu'y tient le glucose (*mmille-pattes* 73, p. 8). Sous forme complexe comme dans l'amidon (les pommes de terre, le pain, les pâtes...) ou simple (comme dans le raisin), le sucre qui brûle dans notre moteur, c'est lui.

glucose pour la performance

Pendant un effort intense, les réserves de glucose (glycogène dans les muscles et dans le foie) diminuent rapidement. Il faut les compenser autant que faire se peut par un apport de boisson énergétique, et vous savez combien il est laborieux de se ravitailler en plein effort. La succession d'obstacles, du bidon glucosé à l'utilisation du glucose par les muscles, est impressionnante. Il faut déjà disposer de sa boisson au moment voulu! Ensuite, cadrer le goulot sans trop s'asperger le maillot; déglutir malgré la respiration qui turbine, sans noyer les bronches. Ce qui aboutit dans l'estomac est éclusé dans l'intestin grêle par petits bols, puis percole lentement à travers les cellules de la paroi intestinale. Arrivé dans le sang, le glucose est canalisé vers le foie – qui prélève son écot – parvient aux muscles, pénètre dans les fibres contractiles, puis dans les mitochondries, petites structures intimes où il brûle, libérant énergie et gaz carbonique. C'est long.

On peut brûler 2 g de glucose par minute mais on n'est capable d'en assimiler qu'un seul. La comptabilité est imparable: les réservoirs s'épuisent inexorablement et, sur la durée, la défaillance est programmée.

Absorption intestinale

Une boisson d'effort typique contient 6% de glucose. Si on en boit 1 litre/h, on ingère 1 g de glucose/minute, quantité qu'on est capable d'oxyder sans difficulté. Que se passe-t-il si on boit davantage, ou plus concentré? Le glucose en surplus va stagner dans l'intestin. Turbulences intestinales annoncées...

Le transfert du **glucose** à travers la paroi intestinale est un processus actif qui mobilise des protéines transporteuses spécifiques, appelons-les A. Quand les véhicules A sont tous recrutés, le trafic est saturé. Si l'on consomme du **fructose**, celui-ci est transporté par un autre modèle de véhicule, appelons-le B. Si l'on incorpore simultanément dans sa boisson les deux glucides, chacun ayant son transporteur respectif A ou B, la capacité totale de transport des glucides vers le sang est augmentée. Comme le fructose peut être ensuite transformé en glucose, le flux total d'énergie ingérée vers le muscle est supérieur quand glucose + fructose sont consommés ensemble, plutôt que quand le glucose est consommé tout seul.

Avantage prouvé par l'expérimentation

Au cours de la décennie, une série d'études scientifiques a démontré l'avantage de cette approche pendant

l'exercice, quand les besoins glucidiques sont très élevés: meilleure absorption intestinale, meilleur confort digestif, meilleur taux de combustion (+50%) et au final... meilleure performance d'endurance. Lors d'une épreuve longue sur bicyclette de laboratoire, l'avantage chronométrique avec ingestion d'un mélange glucose+fructose, comparé à l'ingestion de glucose seul, s'est chiffré à 8% pendant la 3^e et dernière heure de l'épreuve (1).

La recette est-elle aussi valable pour un coureur à pied? La démonstration reste à faire!

La proportion glucose:fructose optimale est comprise entre 2:1 et 1:1. Le sucre blanc de notre cuisine, qui est une association moléculaire 1:1 de glucose et de fructose, est un bon candidat à la place de meilleur glucide pour l'effort intense et prolongé. Glucose, fructose et sucre sont les trois composants énergétiques du nectar, cette substantifique liqueur réservée aux dieux. Surprenante prémonition des anciens?

Jacques Décombaz

(1) Currell & Jeukendrup, MSSE 2008. *Superior endurance performance with ingestion of multiple transportable carbohydrates.*

Le sucre est plus avantageux que le glucose pendant l'effort intense long



combustion du glycogène par les muscles = 2,0 g/min
taux max de combustion du **glucose** ingéré = 1,1 g/min



épuisement rapide du glycogène =
fatigue programmée

taux max. de combustion du **glucose + fructose** = 1,7 g/min



épuisement retardé du glycogène =
fatigue retardée

PERFORMANCE MEILLEURE



**Entraînements gratuits
pour les 2, 4, 10
et 20 km de Lausanne**

dès le 18 février 2008

**Entraînements
ADULTES et JUNIORS
de 7 à 16 ans**

20 km de Lausanne
le samedi 26 avril 2008

Date limite d'inscription
pour la course: 7 avril 2008

Aucune inscription sur place

Renseignements:
www.20km.ch
tél. + 41 21 315 14 23

à Aigle, tous les mercredis
18h00: adultes
au stade de football «Les Glariers»
Organisation:
Club Athlétique Aiglon (CAA)

à Bière, tous les lundis
18h15: juniors
Nouveau collège
tous les mercredis, 18h30: seniors
emplacement: voir site: www.lepied.ch
Organisation:
Club de footing «Le Pied du Jura»

à Chavornay,
tous les lundis et jeudis
18h00: juniors, 19h00: adultes
Centre sportif de Chavornay
Organisation:
Les Amis de la Course Chavornay

à Cheseaux, tous les mercredis
17h30: juniors, 18h30: adultes
Salle de gym Marais-du-Billet
Organisation:
Les Traîne-Savates

à Cossonay, tous les mercredis
17h15: juniors
au parking, zone sportive de marche
du terrain de foot
Organisation: Footing du Sépey

à Lausanne, tous les mercredis
17h00: juniors, 18h00: adultes
N O U V E A U !!!
tous les mardis 14h30: seniors +60ans
au stade Pierre-de-Coubertin, à Vidy
Organisation: Spiridon romand
et «Cambe-Gouille(s)»

à Payerne, tous les lundis
18h00: adultes
au stade municipal
Organisation: Centre Athlétique
Broyard (CAB)

au sentier, tous les mercredis
dès le 12 mars 18h00: juniors
au centre sportif du Sentier
Organisation:
Footing Vallée de Joux

à st-Légier, tous les jeudis
18h15: adultes
Parc de l'Eglise de la Chiesaz
Organisation: CARE, Vevey

à La tour-de-peilz,
tous les mardis
dès le 4 mars 17h30: juniors,
Salle de gymnastique de Bel-Air
Organisation: CARE, Vevey

à Trélex, tous les samedis
09h00: juniors
Parcours Vita
Organisation: Mini-Foulée Glandoise

à vaulion, tous les jeudis
17h30: juniors
à la cantine
Organisation: Footing Dent-de-Vaulion

à Yverdon-les-bains,
tous les jeudis
18h00: juniors
au stade de l'USY
Organisation: USY Yverdon

à Ambilly,
tous les mercredis à 17h00
vendredis à 18h30 et samedis
à 14h00: juniors
au stade municipal d'Ambilly
Organisation: C.A. Ambilly

à Annemasse,
tous les mardis et jeudis
18h30: juniors
au stade des Verchères
à Ville-la-Grand
Organisation: La Foulée d'Annemasse

à Evian-les-bains,
tous les mardis
18h30: juniors
au stade Camille Fournier
Organisation: Evian OFF-Courses

à st-genis-pouilly,
tous les mardis
et vendredis, 18h00: adultes et juniors
au stade Municipal
Organisation: Ain-Est-Athlétisme

à st-Julien-en-genevois,
tous les mardis et vendredis,
17h30: juniors
tous les mercredis, 14h00: juniors
au stade «La Pagette» à St-Julien
Organisation: Club Athlétique St-Julien

à Thonon-les-bains,
tous les mardis
et jeudis, 18h00: juniors
au stade Joseph Moynat
Organisation: Thonon Athletic Club

11 NOVEMBRE Trophée du Talent à LAUSANNE

Il s'agit probablement de la dernière course pédestre pour adultes gratuite dans notre pays, à ma connaissance. Le tracé de cette épreuve de 12 kilomètres est assez vallonné, mais le retour, en longeant le Talent, est magnifique et permet de prendre un bon rythme. Notre ami Jean-Pierre Lavizzari, fondateur de cette course, a passé le témoin depuis quelques années à l'équipe du Service des sports universitaires, qui s'efforce de maintenir cette belle convivialité existante depuis 26 ans. Si le record de participation (370 en 2006) n'a pas été battu, les 235 coureurs ont eu du plaisir à prendre «leur pied» dans les bois du Jorat. Ce 11 novembre, il fallait bien se couvrir de la tête aux pieds pour braver les premiers frimas et la neige tourbillonnante par moments. Chez les hommes, la victoire est revenue à Thierry Dutoit en 44'12" et Maya Chollet l'a emporté chez les féminines dans l'excellent temps de 49'12".

La prochaine édition, qui fait également partie du Trophée lausannois, aura lieu le samedi matin 8 novembre 2008.

Dossard 115: Jean-Michel Rietsch
(182) Michel Sirisin
(334) Jean-François Gaudard
(272) Daniel Maillefer



R. Germanier & Fils s.a.



1175 Lavigny www.germanier.lavigny.ch tél. 021 808 58 75

votre spécialiste en entretien d'installations sportives

60^e cross international SATUS

Samedi 2 février 2008

Centre sportif du Bout-du-Monde, Genève

Les conditions climatiques étaient idéales pour les 300 athlètes, dont une centaine de jeunes, qui ont participé à cette 60^e édition du Cross international SATUS, dans les environs du magnifique Centre sportif du Bout-du-Monde. Le parcours, relativement plat mais avec de petites montées et descentes qui suffisaient à couper le rythme, comptait de nombreux petits virages le long de l'Arve. Le sol n'était que partiellement gras, dans quelques portions de chemin; de nombreux coureurs ont renoncé à courir avec des pointes. La participation était vraiment internationale, avec des athlètes venus de France, Pologne, Italie, Belgique, Slovaquie, République Tchèque et du Spiridon Club Portugal.

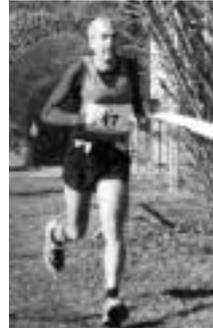
A l'issue de cette journée de cross, Francis Gilliéron, responsable de cette manifestation, était content du bon déroulement des courses: «Nous avons chaque année environ 300 participant(e)s, mais nous sommes encore loin de notre record de participation de 560 coureurs. Nous espérons en augmenter le nombre ces prochaines années, car le cross est en progression. Mais nous devons encore beaucoup travailler dans les clubs, pour inciter les jeunes à pratiquer cette magnifique discipline.»

Si tous les coureurs sont à féliciter, il ne faut pas oublier de souligner le travail des nombreux bénévoles, qui répondent toujours présent à l'appel des organisateurs.

Ph. Rochat



Départ des vétérans.



Daniel Oppliger.



Barbara Lemieux.



Antonio Campos (1^{er} vét.).



Jean-Luc Ehrbar.

Nouvelles EN VRAC

D'où vient le mot SPIRIDON?

Il s'agissait d'un berger grec qui gardait les moutons. Amateur de course à pied, Luis Spiridon a remporté le marathon des premiers Jeux olympiques de l'ère moderne en 1896 à Athènes.

L'avez-vous reconnu?

Il s'agit de notre cher ami disparu, Jean Dingler, pianiste et spiridonien créateur de la «Course à Dingler» à Savigny, laquelle continue à porter son nom. Bravo et merci aux organisateurs actuels qui ont maintenu cette appellation.



C'est la 9^e année consécutive que le Spiridon romand organise son assemblée générale par correspondance. Cela semble satisfaire pleinement nos membres (un peu plus de 400), qui n'ont plus besoin de se déplacer pour prendre connaissance de notre activité annuelle. L'AG concernant l'exercice 2007 a été fixée au 19 mars 2008.

Une nouvelle distinction pour notre Président

Après avoir reçu le «Mérite Sportif Lausannois 2003», Philippe Rochat a été honoré de la cérémonie des mérites sportifs vaudois, le 6 décembre dernier, au théâtre de Beausobre à Morges, où il a reçu «Le mérite sportif, catégorie dirigeant de l'année». Bravo et merci, Philippe, pour ton dévouement au service du sport.

La rédaction

La famille Rochat lors de la cérémonie des récompenses, en compagnie de Christian Perler.



multi-timbres

timbres en tous genres

dateurs - numéroteurs - gravures
photocomposition - divers imprimés
spécialité: impression de cartes
sur plastique

service 24 heures!

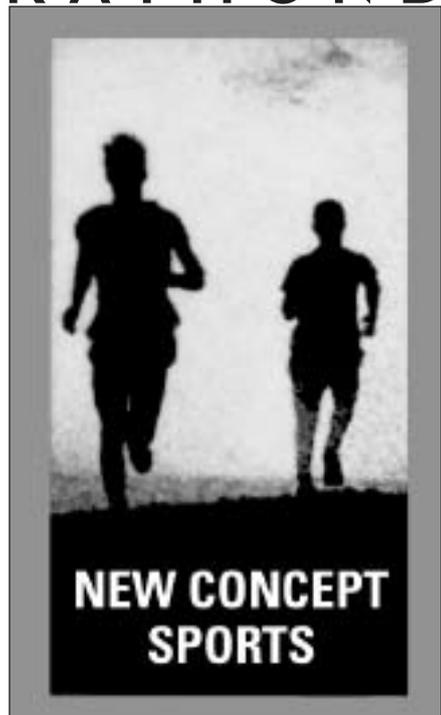
Bd de Grancy 10 • 1001 Lausanne
Tél. 021 617 93 93 • Fax 021 617 94 24

En route pour la 15^e édition, avec 7 courses sur 12 pour être classé(e). La course-bonus 2008 (A travers Prilly) compte comme deux courses

Les 12 courses du trophée 2007 se sont déroulées dans les meilleures conditions. Ce sont 309 coureurs, enfants et adultes, inscrits au Trophée, qui y ont participé pour une, plusieurs ou toutes les étapes. Les organisateurs ont préparé «leur course» avec toute la minutie qui garantit son succès. Dans l'ensemble, tout s'est bien passé. Les responsables des courses «A travers Pully» et de la «Course à Dingler» à Savigny, étaient un peu sceptiques avant leur échéance, car ces deux épreuves avaient lieu à moins de 24 heures d'intervalle. En réalité, la participation a été pratiquement égale aux années précédentes, et même avec un petit surplus de coureurs pour les deux.

La course invitée, à Romont, a également eu du succès auprès des coureurs du Trophée et chacun et chacune a apprécié l'organisation et le parcours. La remise des prix a eu lieu dans la salle des spectacles du Casino de Montbenon à Lausanne, lundi 18 février. Patrick Gilliand, homme à tout faire du Trophée, s'est plu à relever la sportivité des coureurs et l'excellent travail des organisateurs, ainsi que des très nombreux bénévoles. *Ph. Rt*

RAYMOND



C O R B A Z



Thierry Dutoit, lors du quart-de-marathon de Lausanne 2007.

TROPHÉE Lausannois DES COURSES HORS STADE

PRINCIPAUX RÉSULTATS

Dames: 1^{re} Sandra Annen-Lamard, 2^e Tiffany Astolfi, 3^e Sandrine Viale-Vuffray, 4^e Astrid Gerber, 5^e Isabelle Pache.

Dame (V1): 1^{re} Christiane Bouquet, 2^e Josiane Villard-Spaeth, 3^e Teresa Richoz, 4^e Catherine Aubert, 5^e Annick Hugli.

Dame (V2): 1^{re} Barbara Lemieux, 2^e Lise-Louise Gremaud, 3^e Joceline Wirths, 4^e Claudia Comte, 5^e Hélène Imhof.

Dames (V3): 1^{re} Marianne Chardonens, 2^e Fernande Gogniat, 3^e Jacqueline Werren, 4^e Anne-Marie Muller.

Hommes: 1^{er} Thierry Dutoit, 2^e Thierry Terrettaz, 3^e Philippe Theubet, 4^e Damien Rieder, 5^e Daniel Despont.

Homme (V1): 1^{er} Vitor Moutinho, 2^e Luis Mota Lopes, 3^e Hafid Seghrouchni, 4^e Ricco Trezzini, 5^e José Dias.

Hommes (V2): 1^{er} Francesco Cristiano, 2^e Jean-Pierre Carruzzo, 3^e Antonio Pinto, 4^e Christian Logos, 5^e Antonio Pasandin.

Hommes (V3): 1^{er} Julien Borgognon, 2^e Armin Schibli, 3^e Manfred Mletzkowsky, 4^e Pietro Bottoni, 5^e Daniel Herren.

Il faut également féliciter les 23 athlètes qui ont participé à toutes les épreuves (11 pour les jeunes et 12 pour les adultes).

RÉSULTAS COMPLETS:

www.footing-club.ch et renseignements chez Patrick Gilliand (021 728 26 75)



A VOS AGENDAS

Cross de Vidy, Lausanne 19.01.08

Cross des Amis de la Nature, Chavannes 08.03.08

Le Bambi, Lausanne 29.03.08

Les Traîne-Savates, Cheseaux 12.04.08

A travers Pully 23.05.08

Course à Dingler, Savigny 31.05.08

A travers Romanel-sur-Lausanne 13.06.08

Course pédestre de Bussigny 06.09.08

Course des Singes, Lutry 14.09.08

Course invitée 2008
Course des Taleines, Vulliens 20.09.08

Trophée du Talent, Lausanne 08.11.08

Course bonus 2008
A travers Prilly 22.11.08



TOURISME POUR TOUS

- 
- Organisation:** Spiridon romand.
Date: Dimanche 18 mai 2008 (matin).
Vestiaires/Dossards: Piscine de Bellevaux.
Genre d'épreuve: Contre la montre, 2 manches.
Départ: 9 h. Piscine de Bellevaux (1^{re} manche).
Parcours: Sentiers goudronnés dans le bois de Sauvabelin.
Distance: 920 m / 40 m dénivelé jusqu'au pied de la Tour.
Arrivée: Haut de la Tour de Sauvabelin, 30 m / 151 marches.
Participation: H et D dès 16 ans. Vét. H et D dès 40 ans.
Nombre coureurs: Maximum 100 coureurs.
Prix d'inscription: CHF 20.-. Gratuit pour les membres Spiridon romand.
Inscriptions: Par internet www.spiridon.ch
Chronométrage: Par Softtiming.
Paiement: Lors du retrait des dossards.
Inscriptions tardives: Selon les places disponibles, majoration de CHF 5.-.
Distribution prix: Restaurant du Lac de Sauvabelin dès 11h30.
Prix souvenir: A chaque participant(e).
Prix spéciaux: Aux premiers de chaque catégorie.
Tirage au sort: Magnifiques lots tirés au sort.
Divers: La Tour sera fermée au public de 9 h à 11 h.

IMPORTANT: en cas de mauvaises conditions atmosphériques, la Tour pourrait être impraticable et la course retardée, raccourcie ou supprimée. Le Comité

Renseignements:
Philippe Rochat
chemin des Sauges 25
1018 Lausanne
Tél. 021 646 33 35
ou 078 672 13 34
e-mail:
ph_rochat@bluewin.ch

**LE SPIRIDON CRÉE
UNE NOUVELLE
COURSE PÉDESTRE**

course de la tour de SAUVABELIN à Lausanne



27^e édition de la course de montagne / 27. Berglauf

Dimanche 29 juin 2008

Sonntag 29. Juni 2008

Montreux - Les Rochers-de-Naye

Distance / Distanz: 18.8 km.

Dénivellation / Höhendifferenz: 1'600 m.

Organisation: Club Athlétique Montreux

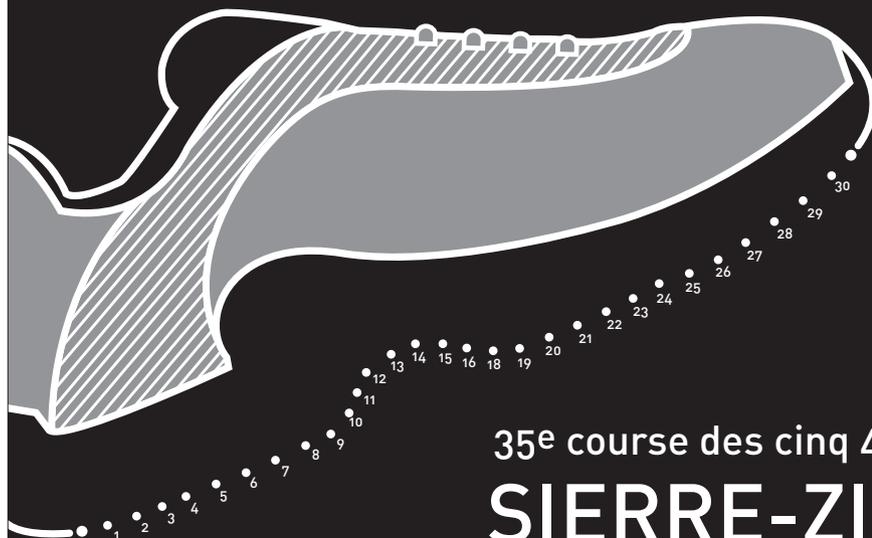


COURSE MONTREUX - LES ROCHERS-DE-NAYE



«Cette course de tradition avec son histoire, comme coureur de montagne tu dois simplement l'avoir vécue!»

Jonathan Wyatt, recordman de Sierre-Zinal et du Marathon de la Jungfrau, multiple champion du monde de la montagne



35^e course des cinq 4000

SIERRE-ZINAL '08

10 août

Course Sierre-Zinal, 3961 Zinal www.sierre-zinal.com

FAVELLER GRAND



MIGROS

RAYMOND



CORBAZ

COURIR

sans bobos

pour le **plaisir** ou pour la **perf**
avec des *chaussures* adaptées à vos pieds

Nous, **spécialistes**, sommes prêts avec
les nouveautés pour vous conseiller.

- ✓ stabilité
- ✓ amorti



Sur rendez-vous, plan d'entraînement personnalisé (course à pied)

RAYMOND CORBAZ - NEW CONCEPT SPORTS

Rte de la Croix-Blanche 42 - 1066 Epalinges centre / Lausanne - Tél. (021) 784 34 44 - Fax 784 36 16

une nuit pour les COSTAUDS

LA 54^e SAINTÉLYON

une classique dont la réputation n'est pas usurpée

Les organisateurs craignent de très mauvaises conditions météo. C'est le terrain gras et difficile qui a compliqué la tâche de plus de 8000 coureurs inscrits. Minuit pile, 4400 coureurs s'élancent de St-Etienne pour la course solo direction Lyon, moitié route, moitié chemins, pour les 69 km (+1300 m/-1700 m) de cette mythique course. Il fait juste un degré au-dessus de zéro, une température idéale pour courir et rapidement trop chaude pour ceux qui sont partis bien couverts. D'autant que le profil est montant, si bien que les premiers kilomètres permettent de bien se chauffer. Ensuite, lorsqu'on attaque les chemins, en prenant de l'altitude sur les hauteurs campagnardes de Saint-Etienne, ça se rafraîchit de nouveau. A défaut d'apprécier le paysage, on s'amuse ou on s'extasie de ce sillon lumineux tracé dans la campagne. Un chemin blanc de lucioles et de bandes réfléchissantes

qui donne du reste le seul aperçu tangible du relief. Après une vingtaine de kilomètres, les coureurs atteignent le point culminant de la course, avant de redescendre vers Lyon. Dans la longue descente vers Sainte-Catherine, au 30^e km, le terrain est très glissant et les appuis sont difficiles, si bien qu'on ne compte plus les nombreuses chutes, heureusement sans grands bobos. Beaucoup de coureurs s'arrêtent dans cette localité et préfèrent rentrer en car. En effet, ils ne se voient pas faire encore 40 bornes dans ces conditions. Même le vainqueur de l'année dernière, Philippe Reymond, ancien champion de France de marathon, a préféré abdiquer, cela après trois chutes. La fin de course est un vrai calvaire pour beaucoup de coureurs, mais ils terminent au courage... sans s'occuper du chrono. Alors, chapeau mesdames et messieurs! Déjà arriver au bout d'une telle épreuve est un

exploit, mais rassurez-vous pour eux... ils seront très probablement au départ en 2008.

De nombreux membres du Footing-Club Lausanne étaient présents lors de cette dure course. Il est à relever la magnifique 17^e place au scratch de Pascal Lauber dans l'excellent temps de 5h 47. Le vainqueur chez les hommes est Franck Proietto en 5h 04mn 40sec, alors que Catherine Dubois, en 6h 37mn 34sec l'emportait chez les féminines.

Cette épreuve se fait également en relais de deux, trois ou quatre coureurs. Alors, si le cœur vous en dit, rendez-vous le 6 décembre prochain.

Tous les résultats sur:

www.saintelyon.com
Renseignements recueillis par Ph. Rochat auprès de J.-P. Lüthi, lui-même crédité d'un bon chrono de 7h50.



CHESEAUX

www.traine-savates.ch

CHESEAUX-SUR-LAUSANNE

15^e course populaire

samedi 12 avril 2008

Parcours plat: village, campagne et forêt

Renseignements: 079 326 53 89 ou 021 882 11 20



Cette course compte pour le Trophée Lausannois 2008

Délai d'inscription: 4 avril • Internet: 10 avril 2008

villageoise (pour le plaisir)	11h30	1,7 km	gratuit
BCV KIDS 1999 et + jeunes	13h15	1,7 km	gratuit
enfants 1998 et avant dès	13h45	3,4 km	CHF 7.-
adultes	16h00	10,4 km	CHF 20.-
walking	16h05	10,4 km	CHF 20.-

Inscription sur place, supplément CHF 5.-

Samedi 3 mai 2008 à Croy

MONTÉE du nozon

13.6 km
(600 m de dénivelé)
Départ à 15h30

Enfants: 5-10 ans 1.6 km – 11-16 ans 3.2 km
Départ à 11h

Course organisée au profit de Fond'action contre le Cancer

Dès 18h30 Pasta Party

Renseignements et inscriptions:

L. Michot 024 453 15 84
www.montee-nozon.ch

www.sportattitude.ch

location
vente
services

SPORT **ATTITUDE**

centre commercial 1
boîte postale 267 · 1024 Ecublens
téléphone 021 691 87 29

running
cyclisme · vtt
ski · snowboard



Le mmmille-pattes

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

Daniel Laubscher
Route de la Blécherette 14
Vernand-Dessous
1033 Cheseaux