

Le mille-pattes

N° 108

novembre 2009

Revue du Spiridon romand

MIGROS
924
LUDOVIC

MIGROS
913
LUDOVIC

MIGROS
295
OLIVIER

MIGROS
90
DAVID

MIGROS
713
ROSSANO

MIGROS
138
PHILIPP

MIGROS
5
DIMITRI



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 FARINE
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 Blécherette 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@citycable.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, av. 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

Délai de rédaction du N° 109 • 15 février 2010

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 du mmmille-pattes ou aimablement prêtées par leurs auteurs.

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

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

Couverture: Olivier (295), un meneur à la fière allure

Photo: Philippe Rochat

Nouvelle Megane Coupé



Il est temps de changer

RENAULT
RETAIL GROUP
LEMAN

Renault Bussigny, Ch. du Vallon 30
1030 Bussigny - Tél. 021 706 48 00



LE BONJOUR du Président

Bravo aux coureurs du Spiridon romand!

Vous avez été très nombreux et nombreuses à participer aux diverses courses pédestres, sur route ou en montagne, sans oublier les épreuves de longue distance. Cela, aussi bien dans notre pays qu'à l'étranger. Je vous félicite pour tous vos exploits. Craignant d'oublier de citer l'un ou l'une d'entre vous, je vous félicite en bloc. Je veux toutefois tirer un grand coup de chapeau à l'Anniviard Tarcis Ançay, qui a obtenu la médaille d'argent lors du marathon de la Jungfrau, dans l'excellent temps de 2h59'55", derrière l'intouchable Néo-Zélandais Jonathan Wyatt.

BRAVO à tous ces athlètes du Spiridon et, bien sûr, également aux autres coureurs. D'autres membres de notre grande famille des coureurs à pied se sont également illustrés et vous les découvrirez en feuilletant cette revue.

Toujours plus de féminines dans les courses, alors bravo à elles!

En effet, les dames et demoiselles ne se contentent plus seulement de «petites courses». Nous les voyons partout, aussi bien en montagne, lors de courses d'endurance (trails), de marathons et de cross, ce qui présage un hiver très sportif pour elles. Il faut reconnaître que les efforts consentis durant toute l'année sont une merveilleuse préparation physique pour les randonnées en raquettes, en peau de phoque ou en ski alpin.

En attendant que le blanc manteau recouvre nos régions, nous avons encore quelques compétitions avant la fin de l'année, les fameuses Corridas et l'Escalade. Alors, bonnes courses et bon hiver!

Je vous souhaite mes meilleurs vœux pour 2010, une année sportive pleine de succès et surtout... de plaisir.

Ph. Rt

Notre ami et sympathique collègue facteur Tarcis Ançay a réussi une performance de haut niveau aux World Masters Games qui se déroulent actuellement à Sydney (Australie).

Tarcis s'est aligné sur le 10 km route et a tout simplement gagné en réalisant un chrono remarquable de 31'12, reléguant ainsi le second et le troisième à plus de une minute !!!

**nous vous prions de prendre note
de la date de notre**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

par correspondance

mercredi 10 mars 2010

*Le comité et la rédaction du mmmille-pattes
souhaitent à toutes et à tous une excellente fin d'année,
de bonnes fêtes ainsi que
leurs meilleurs vœux pour 2010.*

S O M M A I R E

Le Bonjour du Président	3
Première Foulée du Vully	4



A travers Cugy	5
----------------	---



Cross des Grottes à Vaulion	6
La Course du Four à Morrens	7



Grand défi (réussi)	
Lettre de notre père Noël	8
Le Zermatt Marathon	9



Montreux – Les Rochers-de-Naye	10
Thyon-Dixence	
Les Plans – Cabane de Plan-Névé	11
Le triathlon de Nyon	12



2 ^e Glacier 3000	13
L'Ironleman... vous connaissez?	14
Course internationale du Cervin	15
Le 1 ^{er} Collon-Trek	16



30 ans de foulées à Bussigny	17
Ultra-Balaton 2009 en Hongrie	
Courses dans le massif du Mt-Blanc	18
La traversée des Alpes	19

43 ^e Trophée des Combins	
Courrier des lecteurs	20
Courses du Mandement à Satigny	21

Notes d'altitude	22
Exploit en vélo couché	23
3 ^e course pédestre à Renens	24

La 22 ^e course pédestre de Vulliens	25
Le Run & Bike repart de plus belle	26
Fyne Nature marathon	26
Marathon du Mont-Saint-Michel	27



Première Foulée du Vully

1^{er} juin 2009

Quand la beauté du vignoble vullierain, une météo complice malgré la bise et une organisation impeccable s'allient à la course à pied, les ingrédients du succès sont réunis pour la première «Foulée du Vully». Et pourtant, pas de club derrière cette manifestation pédestre, mais l'esprit d'entreprise des membres de la Société des Arts & Métiers du Vully & environs, qui souhaitent simplement donner une note sportive à leurs activités et contribuer ainsi à la mise en valeur de cette belle région, baptisée la Riviera fribourgeoise.

Le comité d'organisation, emmené par Olivier Hirschi, s'est assuré les compétences de coureurs pratiquants. «Si le parcours a rapidement été décidé par Candido Pinho, en revanche la date a pris plus de temps à se définir. On ne voulait pas prendre de risques. Par ailleurs, avec le soutien de la population et des sociétés locales, on a pu réunir suffisamment de bénévoles (130)» analyse le dynamique président, évidemment satisfait. Une audace encourageante.

Sélectif, le parcours (10,3 km) en dents de scie, conduisait les coureurs de Nant, sur les hauts du Vully, par les chemins de dévestiture et retour par les rives du canal de la Broye et du lac de Morat.

«Une course formidablement bien organisée. Le circuit varié, la vue pano-

ramique sur le vignoble et le lac de Morat donnent envie d'y revenir, en marchant... Juste un bémol. Je me serais bien laissé tenter par un Gewurztraminer au détour d'un chemin...» plaisante un coureur, manifestement content de s'être tiré tôt de la couette ce lundi de Pentecôte, afin de se mêler aux 450 participants. Ces impressions reflétaient le sentiment unanime recueilli à l'arrivée.

Au final, tant côté masculin que féminin, Thomas Meszaros (35'19"), actuellement en verve et la régionale Sabine Rappo Conca (42'26") ont rapidement pris le large et se sont imposés avec brio. Une belle épreuve qui se profile dans l'avenir. ●

Marianne Baechler

«A travers Cugy» passe entre les gouttes...



Cette nouvelle édition (21^e) de la course «A travers Cugy», précédemment mise sur pied par la FSG, a juste passé entre les gouttes, le vendredi 5 juin. Certes bienvenue sur les prairies jaunies, même si quelques gouttelettes s'étaient invitées au moment du coup de canon, la pluie a sagement attendu la fin de la manifestation pour assouvir une nature assoiffée...

L'épreuve, organisée avec maestria par le tout jeune club «A travers Cugy»,



qui a épousé le nom de sa course (adhésion à la FFA en 2008), se flattait de la participation de près de 400 coureurs, dont la moitié d'enfants, tout en étant hors calendrier de la Coupe fribourgeoise.

Convivial, avec quelques relances, le circuit de 10,7 km emmena les coureurs à la découverte des chemins de traverse environnant le plaisant bourg broyard, la Guggenmusik de Payerne rythmant les dernières foulées. A leur tour, les enfants s'élançaient sur une boucle tracée à proximité de la place de fête.

«Cette manifestation sportive est aussi la fête du village. Nous bénéficions de l'excellent soutien de la population, parmi laquelle se recrutent les 120 bénévoles. Le confort et la sécurité des coureurs sont notre priorité» souligne Pierre-André Grandgirard, chef

technique, qui ambitionne de développer le club vers le recrutement et la formation des jeunes, voire à rechercher des collaborations.

Clôturant la soirée, la remise des prix fut un éclatement de générosité. Pour ainsi dire, chaque participant est reparti un produit du terroir dans la poche.

Chez les féminines, Isabelle Piller, CA Belfaux (F20), s'impose dans l'excellent chrono de 42'58", devant Lucia Delpetro (F40) en 43'41" et Catrina Niklaus (F20) en 48'12". Dans la catégorie masculine, l'abandon du favori Claude Nicolet céda les commandes à son voisin gruérien Jean-Pierre Bifrare (M50) en 38'20" et à Sébastien Buchs (M20) en 38'18" jusqu'à la ligne d'arrivée, où le «cadet» sauvait l'honneur de la jeunesse. ●

Marianne Baechler



Gilbert Dutoit (99) et Daniel Maillefer à quelques foulées de l'arrivée.

Cross des Grottes à Vaultion

280 coureurs heureux

A la 4^e édition de la magnifique course des Grottes de Vaultion, deux records ont été enregistrés. Tout d'abord celui de la participation, avec 280 coureurs. Une preuve de plus que les coureurs aiment venir à Vaultion, où l'organisa-

Philippe Guignard (76), organisateur et coureur.



tion et la convivialité sont vraiment à la hauteur de leur attente. Autre record battu, celui du parcours, de quelques secondes, par le coureur de Ste-Croix Pierre Fournier en 31'48"80. Quant à la première féminine, Sandra Annen-Lamard, elle a réussi l'excellent chrono de 37'38"40.

Le parcours de 8,5 km, avec 150 mètres de dénivellation, est beau mais assez difficile et la concentration doit être totale lors de certains passages techniques, pour ne pas se retrouver les quatre fers en l'air! A l'issue de la manifestation, Philippe Guignard, président du Footing Dent de Vaultion, et toute son équipe étaient enchantés du parfait déroulement. Il relevait la magnifique ambiance d'après course dans la grande salle et soulignait la participation, comme bénévoles, des membres des autorités locales qui s'étaient proposés spontanément pour «donner un coup de main», accompagnés d'autres personnes de ce joli village jurassien. ●

Ph. Rt

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



La Course du Four à Morrens

**Samedi 27 juin 2009:
pas de frais d'inscription!!!**

La société **Arts et Loisirs** de Morrens organisait la 15^e édition de sa Course du Four, qui fut couronnée de succès avec 178 participants, enfants et adultes. Les organisateurs de cette manifestation, qui se veut avant tout conviviale, restent attachés à la gratuité de la course pour tout le monde. Les distances vont de 900 mètres pour les enfants à 6 km pour les adultes. Il s'agit d'une épreuve ressemblant à un critérium, si bien que les spectateurs, confortablement installés sous la cantine, n'avaient pas besoin de se déplacer pour applaudir les coureurs. Lesquels ont bénéficié de bonnes conditions atmosphériques, avec un petit peu de pluie, mais du soleil dans les cœurs.

A la fin de la journée, Michèle Furiani, présidente de la société organisatrice, membre de l'USL locale, était enchantée du bon déroulement de la journée et remerciait coureurs et bénévoles, lors de la proclamation des résultats. La satisfaction des organisateurs était grande, tant au sujet de la course qu'à celui des excellentes pizzas et tartes, sorties tout droit du four à pain.

Que de chemin parcouru depuis la première course mise sur pied pour animer le village! Alors, bravo pour cette journée, pour laquelle une grande partie du village se mobilise, afin que la fête soit belle. A l'année prochaine! ●

Ph. Rt



Grand défi (réussi!)

Béatrice Sutter et Roland Farine se sont mariés au lac Tanay

4 juillet 2009 - Idée originale et sympathique que de choisir le lac Tanay et sa charmante petite chapelle pour célébrer un mariage, d'autant plus que le déroulement des diverses activités autour de la cérémonie s'est étendu sur deux jours! Depuis le parc à voitures de Miex, les invités devaient d'abord grimper à pied jusqu'au lac Tanay, un taxi amenant toutefois les moins valides à bon port. Arrivé sur place, bien accueilli par le sourire de Béatrice et les joyeux aboiements de Youpi, tout ce beau monde se rafraîchissait et se préparait pour la cérémonie religieuse de 16 heures.

La très pittoresque petite chapelle du lac se révéla un peu juste pour accueillir les nombreux convives. Qu'importe! Quelques bancs furent installés à l'extérieur et chacun put participer au déroulement de la cérémonie, empreinte de sérénité, dans ce cadre si particulier.

Un original duo musical, constitué d'un violon et d'un accordéon (mais oui, ces deux instruments se complètent très bien!), agrémenta le service et offrit à son issue un concert qui ravit tout le monde par la variété et la qualité des nombreuses pièces musicales. Après un apéritif champêtre, la soirée se déroula au restaurant de Nicole Niquille. Ce fut également une soirée conviviale et sympathique, avec un excellent service de table par de charmantes et souriantes Népalaises. Le



tout dans une chaleureuse ambiance, marquée par cette belle philosophie du bouddhisme népalais.

Dimanche 5 juillet, après un repos réparateur, en dortoirs ou en chambres, et un bon petit déjeuner dans l'estomac, les plus courageux s'élançaient avec ardeur vers le Grammont. Malgré le temps quelque peu venteux et brumeux, un riche apéritif fut organisé au sommet. Heureux moment que de trinquer à nouveau à la santé et au bonheur de nos jeunes mariés! Puis ce fut le retour au lac Tanay et les redescentes individuelles, à pied ou en taxi.

Encore un très grand merci à Béatrice (secrétaire du Spiridon romand, rappelons-le au passage) et à Roland de nous avoir associés à cette cérémonie qui, sans conteste, restera gravée dans bien des mémoires par son originalité et l'excellente ambiance, toute de simplicité et de camaraderie, qui a régné durant ces deux jours. La complicité de notre sport favori (la course à pied) arrive à nous faire vivre des moments intensément émotionnels. ●

Denise Bonny & Jean-Luc Geneux

Lettre de notre père Noël

Semenya la Sud-Africaine. Vu toutes les conneries qui se disent ou s'écrivent sur cette sans doute triste histoire, j'y suis allé du texte qui suit.

Sujet très sensible, et l'IAAF fait bien d'y aller sur la pointe des pieds. Si les soupçons s'avéraient dûment justifiés, Semenya ne serait pas la première coureuse hermaphrodite. Abstraction faite de certaine championne de naguère, à la carrure de déménageur, et au record intact, je sais au moins un cas, quasiment inconnu. Il m'a été conté par une Ethiopienne, coureuse de haut niveau. C'était il y a plus de vingt ans. Son récit:

«Nous étions réunies en vue d'un voyage en République Démocratique Allemande. Et il est arrivé une nouvelle, inconnue, qui gagnait tout, ou presque. Les autres filles ont commencé à jaser, surtout parce que cette fille s'arrangeait pour ne jamais se doucher en présence des autres... Moi, qui étais alors la meilleure, j'ai eu, comment dire, de la compassion pour elle, et nous sommes devenues copines. Cette fille n'était pas sottée, et je n'étais pas dupe: elle était nettement meilleure que moi... mais elle s'arrangeait pour me battre de justesse seulement. Des officiels de la fédération ont voulu en avoir le cœur net, et ils ont organisé un contrôle officiel pour toutes les filles. Mais la soupçonnée s'est défilée, prétextant je ne sais quelle excuse. Ensuite, on nous a convoquées toutes deux à tel hôpital pour un autre contrôle: elle a dit oui, mais je l'ai attendue en vain. Finalement, alors que nous étions réunies dans une halle d'entraînement, on a fermé les portes, un médecin a organisé discrètement un contrôle improvisé. La fille n'était pas une fille, et pas un garçon: elle avait les deux «choses». Moi, j'ai pleuré, car ce n'était pas de sa faute si elle avait cherché ainsi à trouver du travail. Les gens de la fédé ont été très gentils avec elle: ils l'ont comblée de cadeaux, et on ne l'a plus jamais revue.»

Question: si Semenya n'est ni une fille ni un garçon, pourquoi la fédé sud-africaine n'a-t-elle pas su agir comme la fédé éthiopienne? ●

Noël Tamini, Addis Abeba



Jacques Schindler.

Succès pour le Zermatt Marathon

Beau et chaud pour cette 8^e édition

Malgré la concurrence du premier trail Verbier - Saint-Bernard, couru le même jour, ce sont 1100 coureurs, dont 200 féminines, qui ont pris le départ du Zermatt Marathon. Son parcours: de St-Niklaus (1085 m) en direction de Randa et Täsch, pour rejoindre Zermatt à mi-parcours, où avait lieu le passage de témoin pour les 185 équipes ayant choisi de faire la course en relais à deux. Ensuite, les coureurs rejoignaient Sunnegga (2262 m), Riffelalp, Riffelboden, pour légèrement redescendre vers Riffelberg (2582 m), où avait lieu l'arrivée dans un cadre grandiose, sous l'œil un peu «nargueur» de «Sa Majesté le Cervin», haut de ses 4478 mètres.

Le parcours est magnifique mais difficile. Aux chemins très roulants succèdent des passages au milieu d'éboulis rocheux et de pierriers, si bien que la concentration doit être totale, pour

ne pas trébucher. Par cette belle journée, il y avait beaucoup de monde tout au long du parcours, sans oublier les innombrables Japonais qui devaient se demander comment tous ces bipèdes arrivaient à courir sur ces sentiers sinueux et étroits, sans se retrouver «à plat ventre».

L'organisation est merveilleuse, et Helge von Griesse de Zermatt Tourisme, coordinatrice de la manifestation, était enchantée du bon déroulement de la course. Elle ajoutait que 600 bénévoles avaient œuvré pour le confort des participants et que 22 tonnes de matériel ont été transportées, comportant le balisage de sécurité, les victuailles, boissons etc., pour les 13 points de ravitaillement.

Un «chamois» nommé Jonathan Wyatt

Le coureur néo-zélandais, multiple champion du monde de la montagne,



En haut: **Olivier Jeannet**, ci-dessus: **Jean-Luc Ehrbar**.

n'a laissé que des miettes à ses poursuivants directs. Avec un record du parcours de 2h57'43", il laisse son dauphin, le Finnois Anssi Raittila, à plus de 18 minutes et, encore plus loin, Jean-Christophe Dupond, lequel avait gagné Sierre-Zinal en 2007. Cela prouve la classe du vainqueur du jour. A le voir courir et sauter lors de certains passages «dangereux», spécialement sur les sentiers rocailleux, on peut presque affirmer que Jonathan est un équilibriste surdoué, qui fait fi des lois de la pesanteur et prend de grands risques, surtout avec sa vitesse de course. Alors, chapeau monsieur Wyatt, et quel magnifique spectacle pour les spectateurs ébahis!!! ● Ph. Rt

Deux records à la 28^e édition de Montreux – Les Rochers-de-Naye

En guise de préparation aux championnats suisses de la montagne de l'an prochain, la course proposait cette année un deuxième parcours moins long (9,5 km) depuis Caux, en complément au traditionnel départ de Montreux. Ce mini-parcours, avec toutefois 920 mètres de dénivellation, s'est avéré concluant pour les 128 marcheurs et coureurs. Le premier record a été celui de la participation, avec 766 athlètes au départ. Le président de la manifestation, Francis Brülhart, était heureux de ce chiffre et précisait, quant au record de l'épreuve: «Je tenais à ce que celui-ci tombe. Je sentais que c'était possible et il y a 21 ans que l'on attendait ça. Wyatt a pleinement rempli son rôle de favori, dans l'excellent temps de 1h25'36". Le précédent record était détenu par Jay Johnson en 1h26'31". Peu après l'arrivée, le vainqueur était enchanté de sa première participation et déclarait: «J'ai été très touché par le soutien des spectateurs tout au long du parcours. C'est sans doute l'une des courses les plus difficiles auxquelles j'ai participé. Malheureusement, je n'ai pas eu le temps d'admirer le paysage et le panorama splendide sur le lac.» Effectivement, le coup d'œil depuis les hauts de Sonchaux est magnifique, avec un lac bleu turquoise, les nombreux voiliers blancs et les montagnes comme toile de fond.

Quant au classement, il est à relever la première place de Barbara Lemieux, de St-Cergue, en 2h14'32" dans la catégorie Dames 2. D'autre part, la famille Oppliger, de Corsier (GE), s'est également distinguée, en obtenant les 2^{es} places, pour Fabiola, en 1h54'14", dans la catégorie élite et pour Daniel, en 1h53'47", chez les vétérans 2. Les conditions de course étaient excellentes, mais il faisait un peu frisquet dans la zone d'arrivée, ce qui n'empêchait pas une belle convivialité parmi coureurs, organisateurs et accompagnants.

Pour terminer, il faut remercier le Club Athlétique Montreux, pour sa magnifique organisation, et les nombreux bénévoles, toujours aussi sympathiques et généreux, pour leurs encouragements, ce que les coureurs ont apprécié. ●

Ph. Rt



◀ Un président heureux.



▲ Bientôt l'arrivée.

▼ Après l'effort, le réconfort.



www.polar-ch.ch

Restez à l'écoute de votre cœur!

Centre de réparation
POLAR[®]
heart rate monitors

rue des Pitons 2 • 1205 Genève
tél. 022 329 60 77 • fax 022 329 62 73

médilec

Nouveau:
distance
et vitesse
intégrées





Thyon-Dixence

Le 1er août 2009 fut une superbe journée ensoleillée; par contre, le 2 août...

Les conditions atmosphériques changèrent rapidement. Les participants à la course Thyon-Dixence 2009 l'auront remarqué et vécu à leurs dépens!

Tout avait pourtant bien commencé: ayant pu modifier mon inscription de vétérane en touriste, je suis parti à 8 h par un temps couvert mais sec. Après 45 minutes de course, les éléments ont commencé à se gâter. D'abord la pluie, puis des bourrasques d'air glacial ont balayé le parcours. Les nombreuses pierres du chemin sont devenues glissantes, accentuant les risques de chute.

Si les coureurs ont souffert des conditions climatiques, il est évident que les nombreux bénévoles en ont aussi été victimes. Un grand merci tout particulier à ceux qui se sont gelés aux ravitaillements pour offrir un bon thé chaud, servi avec le sourire et des paroles encourageantes.

Je me suis retrouvé à l'arrivée, sur le barrage de la Dixence, parmi d'autres participants touristes tous plus transis les uns que les autres. Là aussi, les organisateurs avaient prévu une distribution des affaires de rechange adéquate, avec des bâches de protection. Le tout permettant de se changer dans des conditions aussi bonnes que possible.

On ne peut que souhaiter retrouver une édition Thyon-Dixence 2010 par temps ensoleillé et des paysages tels que nous les avons connus lors d'éditions précédentes. Mais là... l'homme propose et Dieu dispose.

Encore un grand merci à toute l'équipe des organisateurs qui ont su parfaitement faire face à ces éléments atmosphériques particuliers, et s'investir au maximum pour le bien-être des coureurs. ● **Jean-Luc Geneux**

Les Plans – Cabane de Plan-Névé

Dur dur... pour 145 coureurs et marcheurs

Un parcours un peu roulant au début, mais les derniers kilomètres sont terribles, selon les avis de nombreux participants. Dans le cadre d'un paysage majestueux sous les Muverans, le menu du jour, pour coureurs et marcheurs, comptait 6,4 kilomètres pour 1190 mètres de dénivellation.

Peu après le départ du peloton aux Plans-sur-Bex, Gilbert Gonet, le dévoué président et âme ouvrière de cette épreuve, s'en est allé du côté de Pont de Nant pour donner une aubade avec son cor des alpes, cela pour le plus grand plaisir des nombreux randonneurs et coureurs redescendant de la Cabane de Plan-Névé.

Une merveilleuse journée ensoleillée et chaude, qui a vu les victoires de Sébastien Epiney, de Nendaz, en 47'24" chez les hommes, alors que la Sierroise Isabelle Florey (1h04'38") s'est montrée la plus à l'aise sur ce terrain escarpé.

L'organisation, bien rôdée et toujours parfaite, est assurée par les membres du Ski Club UPA 10 de Lausanne, avec des bénévoles supersym-

pas. Il est à relever que le ravitaillement, au chalet-buvette d'alpage «Les Richards», est très convivial. En effet, on peut y côtoyer aussi bien chèvres et cochons en liberté, qu'un beau chien de garde et même un lapin non effarouché se promenant «dans son paradis». Lequel a dû se demander ce que venaient faire ici tous ces bipèdes transpirants, au souffle un peu court, lui qui d'habitude ne voit que quelques touristes se désaltérant à l'ombre des parasols. Le fermier, un solide gaillard barbu, secondé par deux charmantes dames, tout en donnant à boire aux participants, s'absentait quelques minutes, afin d'aller tourner ses fromages et tomates maison. C'est ça la montagne, alors profitons-en! Des dimanches comme celui-là, et malgré la souffrance, on en redemande et les adeptes des courses de montagne y trouvent beaucoup de plaisir.

Peut-être que pour la prochaine édition, dimanche 25 juillet 2010, vous pourrez également être de la fête, tout en ressentant de petites courbatures...

Lors des courses de montagne, le marquage du kilométrage ne signifie pas grand-chose. Ne pourrait-il pas être «accompagné» d'une indication mentionnant le pourcentage de l'effort déjà fait? ● **Ph. Rt**

Tous les classements sur www.membres.lycos.fr/planneve

Louis Sauteur

Jean-Luc Pahud

Patrick Reymond





Au pas de course pour aller chercher son vélo.



Ci-dessus: Voilà... c'est parti pour un tour.

Grand succès au triathlon de Nyon

Les enfants séduits par cette discipline

déplacer à Nyon. Ils ne l'ont probablement pas regretté, tant l'organisation y est remarquable à tous les points de vue.

Ce sont 1660 triathlètes qui ont lutté contre le chrono et, parmi eux, 300 enfants dès 5 ans, lesquels parcouraient 20 m en piscine, 800 m à vélo et 400 m en course à pied. C'était vraiment merveilleux de voir sortir ces bambins de la piscine où ils venaient de courir (car il n'y avait que 40 centimètres d'eau, ce qui les empêchait de nager), puis galoper dans la zone de transition pour enfourcher leur vélo, sous l'œil et les caméras des parents, pratiquement plus excités que leurs rejetons!!! Au fur et à mesure, selon les âges, ces jeunes avaient des distances un peu plus longues à parcourir. Quel magnifique spectacle que de voir ces futurs champions, luttant pour battre son copain d'école ou de club.

Le triathlon, une affaire de famille?

Oui, si l'on considère les victoires des frères Joye, de Blonay, Malik dans la catégorie des 9 ans et Axel chez les écoliers. Prodiguer un soutien incondi-

tionnel, voilà une mission à temps plein pour les papas et mamans. Car, après avoir encouragé leur progéniture, les plus courageux ont pris part à la compétition familiale. Et vingt-cinq équipes ont partagé ces moments uniques, pour le plaisir... comme le chante si bien Herbert Léonard.

Le dimanche était réservé aux adultes et, du côté des grands, la manifestation a surtout servi de répétition générale avant les qualifications, l'an prochain, pour les Jeux Olympiques de Londres en 2012. Le coach national de la présélection olympique, Yvan Schuwey, a trouvé cette course idéale et sélective pour tout le monde. Il précisait qu'il y a actuellement 20 athlètes sur les rangs, mais il n'en restera que dix au final, ce qui promet encore de belles empoignées lors des prochains triathlons.

En définitive, deux belles journées sportives, aussi bien pour les participants que pour les spectateurs qui avaient du choix, pour suivre les exploits des uns et des autres sur différents terrains. ● Ph. Rt
Tous les résultats sur www.trinyon.ch

Les conditions atmosphériques étaient idéales pour ce qui est devenu «l'incontournable tri de Nyon». Les athlètes ne s'y sont pas trompés en venant disputer cette épreuve sur les bords du Léman. Peut-être bien que l'annulation du triathlon de Genève a incité les gens à se



2^e Glacier 3000 avec départ de Gstaad

Martin Cox et Claudia Landolt confirment leur succès de 2008 sans toutefois améliorer leur temps

Samedi 8 août dernier, les conditions météo n'étaient pas idéales pour participer à une course de montagne. Le départ a été donné, au centre de Gstaad, à 430 coureurs, qui atteignaient Reusch au 16^e kilomètre, cela avec un dénivelé, jusqu'à cet endroit, de 300 mètres. A partir de là, où était également situé le passage du témoin pour celles et ceux qui concouraient en équipe, la vraie course de montagne allait commencer: une dizaine de kilomètres pour plus de 1500 m à gravir sur des sentiers alpestres, parfois rocaillieux, voir périlleux. Et, pour finir, un km sur le glacier de Tsanfleuron, puis quelques escaliers jusqu'à la ligne d'arrivée, située sur la terrasse de la station du téléphérique du Scex Rouge, à presque 3000 mètres d'altitude.

Michel Savary, coureur heureux, déclarait après l'arrivée:

«C'était ma première participation à cette épreuve de montagne et je ne regrette pas mon déplacement dans cette magnifique région. Au départ de Gstaad, et durant les 16 premiers kilomètres d'un parcours assez roulant, une petite pluie fine nous a accompa-

gnés. Craignant un peu d'avoir froid, je m'étais équipé en conséquence, mais en cours de route j'ai enlevé une couche et me suis senti "plus léger". Lors des 10 km de montée pour atteindre le glacier, il y avait assez de postes de ravitaillement bien garnis et nous avons beaucoup apprécié le bouillon chaud. En plus les bénévoles, qui ne devaient pas avoir chaud, étaient d'une extrême gentillesse et nous encourageaient, comme les nombreux spectateurs massés tout au long du parcours. A l'arrivée, sous la pluie, le thermomètre indiquait 5 degrés. J'ai bien géré ma course, partant prudemment et me sentant très bien dans les derniers kilomètres. Je pense revenir disputer ce Glacier 3000 en espérant que le soleil sera présent,

pour que nous puissions découvrir un paysage merveilleux. Malgré ces conditions, j'ai trouvé une excellente ambiance, pleine de convivialité entre coureurs, bénévoles et spectateurs. Un grand bravo et merci aux organisateurs.»

Bilan positif:

Bernhard Tschannen, président du CO, tirait un bilan positif de ce 2^e Glacier 3000 Run: «L'événement s'est déroulé sans incidents, l'ambiance était excellente même si la météo n'a pas été aussi bonne qu'espéré. Sur 479 coureurs inscrits, 429 ont surmonté ce parcours alpin exigeant. Toutes les 36 équipes ont atteint le sommet. Les vainqueurs sont Werner Schneider et Fabian Dietrich, de Spiez, en 2h49'28".»

L'événement sportif a réuni dans le Berner Oberland des coureurs de neuf nations. La palme du plus long voyage est décernée à un participant de Hong Kong. Environ 90% des athlètes venaient de Suisse. Coureurs de 22 cantons étaient présents, en majorité des Bernois, Zurichois et Vaudois, dont plusieurs membres du Spiridon romand reconnus sur le parcours: Christiane Bouquet (Ste-Croix), Michel Savary et Marc Umbehr (Lausanne), Jitske Ditmeyer (Morges), Yvette Durgnat (Cherney) et Jacques Schindler (La Sarraz); en espérant n'avoir oublié personne. Bravo à tous et à toutes.

Martin Cox, Grande-Bretagne, a gagné en 2h27'05" (l'an dernier, 2h20'02"). Claudia Landolt, Jonschwil, a gagné en 2h46'57" (l'an dernier, 2h46'09"). ●

Ph. Rt

Tous les résultats sur www.datasport.ch

dateurs • numéroteurs • gravures
photocomposition • divers imprimés
spécialité: impression de cartes
sur plastique • service 24 heures!



timbres en tous genres

multi-TIMBRES

bd de Grancy 10 • CH-1001 Lausanne
tél. 021 617 93 93 • fax 021 617 94 24



Un kayakiste surveille les nageurs.

L'Ironleman... vous connaissez?

Un triathlon au petit goût d'Hawaï

La 5^e édition de l'épreuve vaudoise s'est déroulée samedi 15 août, par temps beau et chaud. Une centaine de triathlètes avaient la possibilité d'opter pour le grand parcours, soit 3,8 km de natation dans la baie de Dorigny, 180 km de vélo autour du lac Léman, pour finir avec un marathon classique de 42 kilomètres au bord du lac. Un triathlon longue distance dans la tradition de la mythique épreuve hawaïenne. Malgré la difficulté due à sa longueur, l'Ironleman se veut aussi

Encore quelques kilomètres pour Martine Viala.



d'une grande flexibilité. Les organisateurs ont imaginé des versions light, soit la demi-distance (2 km/87 km/20 km), avec un parcours vélo agrémenté de belles montées sur les hauts de Montreux (1400 m de dénivelé positif). Les «un peu moins entraînés» pouvaient opter pour un quart de la distance (1 km/48 km/10 km). Bref, il y en a eu pour tous les goûts, même pour ceux et celles qui se sont lancés en relais, par équipe ou en duathlon. Grande particularité de cette épreuve, sa gratuité!!! Bravo encore aux organisateurs pour ce magnifique geste.

Pas de chrono!!!

En effet, les instigateurs et responsables de l'organisation, Marc Fromentin et René Bugnon, tous deux travaillant à l'EPFL et également à l'origine d'autres épreuves dans le cadre de l'Association du Polyathlon, veulent faire de cet Ironleman une épreuve pleine de convivialité et non chronométrée.

Les participants se sont mis à l'eau à 7 h et ils ont enfourché leur bicyclette vers 8 h 45 pour le tour du lac. Dans l'épreuve reine, il y avait une vingtaine de «mordus» et l'ambiance était vraiment super dans le peloton. Il s'est vite formé quelques groupes, si bien que la circulation, très dense sur la côte française, n'a pas été perturbée.

Arrêts bienvenus

Tous ces cyclistes se sont retrouvés à «Petite Rive», avant Evian, pour une première pose de 20 minutes. Puis tout ce petit monde, dont deux dames, a repris la route jusqu'à Hermance, où avait lieu un arrêt. La dernière halte avait lieu à Nyon; elle était la bienvenue pour «recharger les batteries», faire le plein d'eau et avaler quelques barres énergétiques afin de pouvoir «tenir» jusqu'à Dorigny, où une petite place de fête était organisée.

Et maintenant... à la course à pied

Là aussi les organisateurs, ne voulant pas gêner les piétons et entraver la circulation, avaient tracé une boucle de 4 km dans les alentours de ce magnifique site de Dorigny. Les coureurs partaient à leur gré, après avoir «un peu récupéré» du vélo.

Beaucoup de plaisir malgré la fatigue

Au total, ce sont 82 personnes qui ont participé à cette journée sportive, sur les trois distances, et qui ont probablement eu quelques courbatures le lendemain. Elles retiendront un souvenir merveilleux de cette journée, empreinte de convivialité et de bonne humeur.

Au terme de la manifestation, Marc Fromentin et René Bugnon, qui se sont dépensés sans compter pour donner du plaisir à tous et à toutes, étaient heureux du déroulement de la journée; ils préparent déjà d'autres événements sportifs. ● Ph. Rt

Pour des renseignements sur les activités de l'Association du Polyathlon, veuillez visiter leur site: www.polyathlon.org



Corinne Henchoz (153).



Armin Schibli (464).

La 27^e course internationale du Cervin a tenu toutes ses promesses

C'est par un temps magnifique et le Cervin en toile de fond que s'est disputée cette traditionnelle course de montagne, dimanche 23 août dernier. Le départ se situait devant la gare de Zermatt (1605 m) et l'arrivée au Schwarzsee à 2585 mètres, pour une longueur d'environ 13 kils. Le parcours avait été un peu «rallongé» à la suite d'un éboulement de terrain qu'il fallait contourner, d'où des chronos un peu supérieurs aux années précédentes.

Le samedi avait lieu la traditionnelle course des enfants, dans les rues de la station. Ce sont 180 filles et garçons qui ont pu «s'éclater» sous les encouragements et conseils des parents, aussi excités que leurs rejetons, et les spectateurs admiratifs devant ces champions en herbe.

Mais revenons à la course des adultes. Elle était précédée par les nordic walking et les «populaires»,

dont certains obtiendraient un classement plus qu'honorable dans la catégorie «coureurs». La traversée de Zermatt est une bonne «mise en jambes», avant de passer aux choses sérieuses. En effet, les premières difficultés apparaissent bientôt, par une longue montée sur l'asphalte. Certains coureurs ont déjà le souffle un peu court et marchent pour essayer de récupérer. Ensuite, la route se transforme en sentiers plus ou moins pentus et il y a déjà de sacrés «becquets» avant d'arriver à Furi, station intermédiaire d'où partent des téléphériques pour différents sommets.

Massés au bord de la route, les nombreux spectateurs, par leurs encouragements, redonnent courage à beaucoup de ces bipèdes transpirants. Lesquels peuvent tout de même donner un furtif coup d'œil à droite et découvrir Zermatt, tout en bas, en se

disant «on a déjà fait toute cette montée...», mais c'est pas fini. Un faux plat en descente permet de récupérer, mais cela ne dure pas longtemps, car les montées vont se succéder, dans un cadre merveilleux parmi forêts et pâturages. L'arrivée au Schwarzsee, face au Cervin, est unique et il y avait beaucoup de monde pour ovationner coureurs et coureuses, sans oublier, peu avant, les marcheurs.

Le vainqueur est Michael Mehari en 59'50", alors que Daniela Gassmann (déjà première en 2008) l'emporte chez les dames dans l'excellent temps de 1h09'23". Les records chronométriques et de participation n'ont pas été battus.

En définitive plus de 800 adultes, coureurs, populaires et walkeurs, ont découvert ou redécouvert cette magnifique région, tout en appréciant la très bonne organisation et la gentillesse des nombreux bénévoles. ●

Ph. Rt

Prochaine édition: 21 et 22 août 2010.

Renseignements:

www.matterhornlauf.ch

et résultats sur: www.datasport.ch



Départ pour 3 km de glacier.

Des débuts réussis pour le 1^{er} COLLON-TREK

Une course de montagne dans un décor féerique

Cette première édition, courue le 5 septembre par un temps splendide, a rassemblé près de 400 coureurs, par équipes de deux. Entre le Val d'Aoste et celui d'Hérens, le parcours franchissait un glacier, le col du Collon à 3080 mètres, pour un dénivelé de 1200 m et une distance de 24 kilomètres. Les difficultés ne manquaient pas, lors de cette course de haute montagne. Pas de quoi freiner les 400 courageux et courageuses... Eh oui!, de plus en plus de féminines courent, même dans les épreuves extrêmes. Bref, tous ces adeptes d'efforts presque «démésurés» se sont élancés aux aurores de Bionnaz, près d'Aoste, pour arriver à Arolla, après avoir découvert un tracé autrefois emprunté par les contrebandiers.

Crampons métalliques obligatoires

En effet, les concurrents devaient fixer sous leurs baskets des crampons métalliques pour franchir les 3 kilomètres sur le glacier, en légère descente. Certaines équipes profitaient

de se restaurer et de s'équiper avant de rallier Arolla. Les coureurs transportaient leur matériel et une légère subsistance, car cette course était partiellement en autosuffisance. Une grande tente de l'armée avait été dressée sur le glacier, laquelle faisait office de poste de récupération, des samaritains et de subsistance.

Quelques bénévoles ont passé la nuit sous tente, pour être sur place lors du passage des premiers coureurs. Ils souffraient un peu du froid et gardaient un supermoral pour aider, cajoler et ravitailler toute cette troupe. Les équipes qui couraient «pour la gagne» s'arrêtaient peu de temps. En 2-3 minutes, elles s'étaient ravitaillées et équipées pour la descente. On avait juste le temps de les voir arriver qu'elles étaient déjà reparties. De vraies fusées humaines!!!

Dans l'aire d'arrivée, il y avait beaucoup de monde pour acclamer tous les participants. La victoire est revenue à la paire Martin Anthamatten et Florent Troillet (dernier vainqueur de la



En haut: On s'entraide pour fixer les crampons. Ci-dessus: Laurent Pitteloud, un chef heureux.

Patrouille des Glaciers) dans le temps de 2h18'50". Chez les dames, ce sont Valérie Berthod-Pelissier et Marie-Jérôme Vaudan qui ont obtenu le meilleur temps en 3h39'42".

A l'issue de la journée, le coordinateur du Collon-Trek, Laurent Pitteloud, était heureux du bon déroulement de la journée. Il déclarait que la seconde édition aura lieu dans deux ans, début septembre, mais en inversant départ et arrivée, pour donner une visibilité différente à la course. Il en profitait pour remercier les 130 bénévoles et féliciter de leur travail très consciencieux les chefs de secteurs. ● Ph. Rt

Renseignements et résultats sur: www.collon.com



Peu après le départ.

30 ans de foulées à Bussigny !!!

26^e édition de sa course pédestre

Pour cette nouvelle édition, ce sont environ 200 athlètes adultes et beaucoup d'enfants qui ont participé à cette traditionnelle épreuve inscrite dans le calendrier du Trophée lausannois. Son dynamique responsable, Daniel Girardet était heureux du bon déroulement des différentes courses, lesquelles ont eu lieu dans d'excellentes conditions atmosphériques et empreintes de bonne humeur, malgré la concurrence à tous les niveaux. A la base, les premières éditions étaient réservées aux enfants, afin d'animer les fêtes du village. Plus tard, les adultes sont venus se greffer aux jeunes, souligne le dévoué président. Le parcours des «grands» de 11,7 km est vallonné et casse-pattes, si bien qu'il faut souvent «relancer la machine». Chez les hommes, José Abrante s'est imposé en 41'45", alors que Christiane Bouquet en faisait de même chez les féminines, dans le bon temps de 48'19". ●

Bravo à La Foulée de Bussigny et bon vent pour les prochaines années.

Ph. Rt

Cheseaux-sur-Lausanne

17^{ème} Course populaire Marche

Parcours plat: village, campagne et forêt

Renseignements: Tél. 079 326 53 89
ou 021 882 11 20

Délai d'inscription: Banque: 2 avril ou
Datasport: 8 avril 2009

www.traine-savates.ch

LES TRAIÑE-SAVATES

CHESEAUX

dès: 08 h.30

(pour le plaisir): 11 h.30

BCV KIDS 2001 et + jeunes: 13 h.15

1997 à 2000: 13 h.45

1993 à 1996: 14 h.15

16 h.00

Walking / Nordic

16 h.02

10.4 Km

1.7 Km

1.7 Km

3.4 Km

3.4 Km

10.4 Km

10.4 Km

10.4 Km

Fr. 12.--

gratis

gratis

Fr. 10.--

Fr. 10.--

Fr. 10.--

Fr. 22.--

Fr. 20.--

Fr. 5.-- (sauf marche)

Marche

Villageoise

BCV KIDS

Enfants

Adultes

Walking / Nordic

Inscription sur place: supplément

BCV KIDS offerte par la BCV

BCV KIDS

offerte par la BCV

Cette course est organisée pour le Trophée lausannois

Samedi 10 avril 2010



L'Ultra-Balaton 2009 en Hongrie

Eusébio Bochons remporte la palme

Cette course d'une seule étape de 212 km a eu lieu les 20 et 21 juin autour du lac Balaton en Hongrie, à quelque 150 kilomètres de Budapest et du Danube. De forme rectangulaire, il est le plus grand lac d'eau douce en Europe, alimenté par les nombreuses rivières et sources thermales gazeuses. Il est surnommé la «mer hongroise» dans ce pays d'Europe Centrale, et il est devenu la véritable «Côte d'Azur» de cette nation, qui a perdu les deux tiers de sa superficie et de sa population après la guerre 14/18.

Ce lac s'étire sur environ 80 km de longueur et 10 à 20 km de largeur avec, au milieu de la rive nord, une presqu'île, Tihany, monticule rocheux pénétrant dans le lac, depuis lequel on a une vue magnifique sur l'ensemble de cette étendue aquatique.

Un parcours magnifique

L'originalité de cette course est d'emprunter le trajet de la piste cyclable sur 212 kilomètres, ce qui rend le parcours assez «roulant», c'est le cas de le dire. Les 35 premiers kils

sont vallonnés, puis le parcours est plat pendant plus de 100 bornes. Jusqu'à une belle bosse qui emmène les 125 coureurs et coureuses sur un plateau dominant le lac, magnifique de luminosité en cette matinée estivale. On voit parfaitement toutes les berges et extrémités, ce qui donne même l'impression qu'il soit plus petit qu'en réalité.

Notre Spiridonien de coureur, Eusébio Bochons, s'est rapidement détaché du peloton et est fait cavalier seul durant toute la course. Il a terminé en 21 heures et 23 minutes, mais assez loin du record (18h50'), avec une avance de 30 minutes sur le Polonais Piotr Kuryo. Andréa Gal, Hongroise, a gagné chez les féminines en 26h20'.

Il y avait 52 postes de ravitaillement, desservis par des bénévoles toujours disponibles, avec un sourire et un accueil magnifique. Merci à eux.

Sur les 126 partants (114 hommes et 12 femmes), il y a eu 73 arrivants (66 hommes et 7 femmes). ● Ph. Rt

www.matuvucourir.com

En août, folle semaine de course à pied dans le massif du Mont-Blanc

Des milliers de «trailers» pour quatre courses proposées

Vous avez dit... «La Petite Trotte à Léon»? c'est tout de même 250 km pour 18.000 mètres de dénivelé

Du mardi 25 au dimanche 30 août, 60 équipes de trois coureurs sont parties de Chamonix pour participer à la 3^e édition de cette chevauchée fantastique. Parmi tous ces «fondus» de courses en montagne, **Jean-Pierre Lüthi**, encore lui, faisait équipe avec deux copains, **Patrick Monnet** et **James Linder**. La première nuit, la pluie s'est invitée, afin de mettre un peu la pression sur ces «trailers», chargés chacun d'un sac à dos d'environ 12 kilos, car il s'agissait d'un raid en autonomie presque complète, sans assistance ni balisage.

Les nombreux refuges situés sur le parcours ont accueilli pratiquement toutes les équipes. Jean-Pierre et ses potes ont dormi en moyenne 4 à 6 heures par nuit dans les refuges de Deffeyes, Bonatti, et à l'auberge Bon-Abri à Champex. La 4^e nuit s'est passée au refuge du Col d'Anterne, avant de rejoindre Chamonix, dans un temps total de 108 heures et 55 minutes. Pour la petite histoire, l'équipe Moède faisait cette course pour la seconde fois consécutive et dans les délais.

Cette épreuve est sans classement, mais des 60 équipes au départ, seules 19 sont arrivées dans le temps limite de 114 heures fixé par les organisateurs et au complet. Le tracé comportait des passages assez scabreux, où il fallait être aussi bon varappeur que

Jean-Pierre Lüthi, Patrick Monnet et James Linder, à l'arrivée de la PTL.



coureur à pied. Il n'y a pas eu d'accident majeur; preuve que ces «coureurs de l'extrême» ont un entraînement bien au-dessus de la moyenne et une merveilleuse connaissance de la montagne et de ses pièges.

L'esprit de la PTL, qui n'est pas une compétition comme les autres, est basé sur des notions d'autonomie, de liberté et de respect de soi-même et de la nature. Il faut relever que l'organisation est parfaite, gérée par des spécialistes dont la plupart sont guides de haute montagne.

Bravo encore à tous et à toutes qui se sont lancés dans cette aventure dantesque.

Le demi-tour et le tour complet du Mont-Blanc en une étape!!!

Le Spiridonien Jean-Yves Rey vainqueur

Le demi-tour du Mont-Blanc, partant de Courmayeur pour rejoindre Chamonix, soit 98 km/5600 m, a vu la victoire de Jean-Yves Rey, de Montana, dans l'excellent temps de 11h40'. Jean-Yves est connu pour ses places d'honneur lors de Sierre-Zinal et dans de nombreuses autres courses de montagne et de ski alpinisme. Yvan Sutter a terminé en 22h53'44", malgré une ancienne blessure à un pied; il a voulu honorer son inscription et cela est tout à son honneur.

Le Tour complet, 166 km/9400 m, c'est du costaud!!!

Patrick Reymond, un habitué de cette épreuve, a terminé son pendum en 45h13'09".

Et pour terminer cette semaine de folie au Mont-Blanc, il y avait également le «Sur les traces des Ducs de Savoie», 106 kils et 6700 m de dénivelé!!!

Cette épreuve reliait Chamonix à Courmayeur, en franchissant les cols de Voza (1653 m), du Joly (1990 m), de la Fenêtre (2245 m), du Bonhomme (2329m), de la Sauce (2307 m), de la Forclaz (2369 m) et celui du Petit-St-Bernard (2188 m), qui se situait au 81^e kilomètre, avant d'arriver à Courmayeur, après 106 km d'efforts. François Vallotton a terminé en 19h20'42", prenant la 5^e place chez les vétérans 2.

BRAVO à tous ces membres du Spiridon romand pour leur courage et pour les heures d'entraînement afin d'arriver à TERMINER de telles courses.

N.B.: J'espère n'avoir pas oublié d'autres membres Spiridoniens. Si tel devait être le cas, je m'en excuse auprès d'eux. ●

Ph. Rt



Au Brévent lors de la GTA 2009.

La traversée des Alpes pour une bonne cause

De St-Gingolph (VS) à Menton (F), plus de 530 km de course à pied et 32.000 m de dénivelé positif

Jean-Pierre Lüthi et cinq copains ont réussi ce défi

Six mordus de «trails», comprenez des courses de fond en pleine nature et souvent en autosuffisance, ont fait la Grande Traversée des Alpes (GTA). Leur but: récolter des fonds en faveur de l'ONG Enfants du Monde, basée à Genève. Parmi eux, le spécialiste et amoureux de ce genre d'épreuve, Jean-Pierre Lüthi, a décrit cette merveilleuse aventure pour les lecteurs du mmmille-pattes.

«A l'initiative de l'Association Médi-Info, qui encourage le sport et une alimentation saine, notre équipe franco-suisse composée de Tanguy Laine, Patrick Monnet, James Linder, Dr Tawfik Chammaa, et Pascal Leroux, est partie de St-Gingolph le 11 juillet pour arriver à Menton le 26 juillet, au terme de 16 étapes. A la base, nous cherchions un itinéraire d'entraînement en vue de l'Ultratrail du Mont-Blanc, qui se déroule à fin août. On s'est alors dit: "Pourquoi pas, dans le même temps, participer à une action humanitaire en reliant le Léman à la Méditerranée?". (Voir reportage dans ce mmmille-pattes pour l'épreuve du Mont-Blanc.)

»Sur un parcours aussi idyllique qu'exigeant, empruntant le sentier de grande randonnée GR5, via les parcs nationaux de la Vanoise, du Beaufor-

tain, du Queyras et du Mercantour, nous avons couru et marché ensemble, avec sur le dos un sac de 10 à 12 kilos. Nous dormions dans les refuges. Nous avons rencontré beaucoup de monde, à qui nous expliquions notre but. Nous avons ainsi récolté un peu plus de 12.000 francs. Nous remettons un chèque à l'association lors d'une petite soirée au mois de novembre prochain.

»Nous avons vécu une expérience merveilleuse tout au long d'étapes plus ou moins longues (moyenne de 35 km/jour et +/-2000 m), selon le dénivelé à parcourir.»

Pour relever un tel défi, il faut un moral d'acier, une franche camaraderie et un esprit de solidarité, afin de pallier les coups de mou auxquels chacun doit faire face. Toute la petite équipe a terminé cette traversée inoubliable grâce à une météo idéale et sans «gros bobos», mis à part... une certaine fatigue. On le serait à moins!!!

Bravo Jean-Pierre et ton équipe et merci également à l'Association Médi-Info qui a collaboré à cette réalisation.

Ph. Rt

Pour tous renseignements et un récit complet, vous pouvez visiter le site: http://www.edoctor.ch/front_fr/blog/gta



Sandra Corday et Béatrice Sutter Farine.

43^e Trophée des Combins (annuel) et 2^e Grand Trophée (biennal)

7,8 km (1180 m de dénivellation) pour la course traditionnelle et 21,4 km (1495 m de dénivellation) pour le grand parcours, que nous avons effectué.

Sous un ciel radieux, mon amie Sandra Corday et moi-même, nous nous sommes associées et motivées pour relier Fionnay par la cabane Panossière au barrage de Mauvoisin, et retour à Fionnay. Les départs, échelonnés de 6 h à 9 h, offrent une flexibilité appréciée pour les coureurs.

L'avantage de partir vers 8h30, c'est que la douce chaleur du soleil ne nous affecte pas trop le long de cette pénible montée jusqu'au premier ravitaillement, qui s'avère le bienvenu. Grâce à ces départs échelonnés, nous avons vu des fusées nous dépasser, parties 10 minutes après nous. Les entendant venir, c'est avec plaisir que nous nous sommes mises sur le côté pour les voir passer et les encourager. C'est rare de les voir ailleurs qu'au départ, à moins d'être spectateur...

A l'arrivée à la cabane (fin du petit parcours), nous avons été chouchoutées par Sylvie, Chantal et Carine, qui venaient de finir devant nous. Soutenues par les multiples encouragements, nous sommes parties pour la suite des événements. Après le passage du col des Otanes, sis à 2880 m, nous étions surprises du nombre de bénévoles dévoués au contrôle des dossards. Vu ma curiosité, je n'ai pu m'empêcher de les apostropher avec humour: «S'il y avait autant de ravitaillements que de contrôleurs, on aurait moins soif.» En riant, on m'a répondu que, pour des raisons de sécurité, nous sommes suivies de bout en bout avec des jumelles. Et on n'a pas oublié d'ajouter: «Alors, gare si vous vous arrêtez pour faire pipi sans trop vous cacher...»

La beauté de la région, surtout en ce 1^{er} août 2009 d'une météo exceptionnelle, nous a fait vivre des moments magiques en communion avec la nature.

Une course très bien organisée, avec un prix-souvenir de taille: une planche en bois gravée, avec saucisson et fromage dessus. Merci et à l'année prochaine!

Toutes les infos et résultats:
www.combin.ch

Courrier du lecteur

De Bernard Siegrist
à Yverdon-les-Bains

Lors d'une course pédestre, sur route ou sur piste, si un lièvre remporte l'épreuve, est-il classé?

Réponse de Guy Coudray, président de la section d'athlétisme du Lausanne Sport:

Les lièvres sont rémunérés pour faire un travail précis, c'est-à-dire d'emmener les coureurs avec des temps de passages bien définis, et ils se donnent à fond. Si un lièvre peut aller jusqu'au bout de la course et la remporter, il sera déclaré vainqueur. Il y a eu quelques cas, mais très rares.

Propos recueillis par Ph. Rochat

Nota: Il y a également des «lièvres» pour coureurs populaires, spécialement pour les marathons, semis et 20 kilomètres. Ce sont les meneurs d'allure du Spiridon romand.



33^{es} Courses du Mandement à Satigny

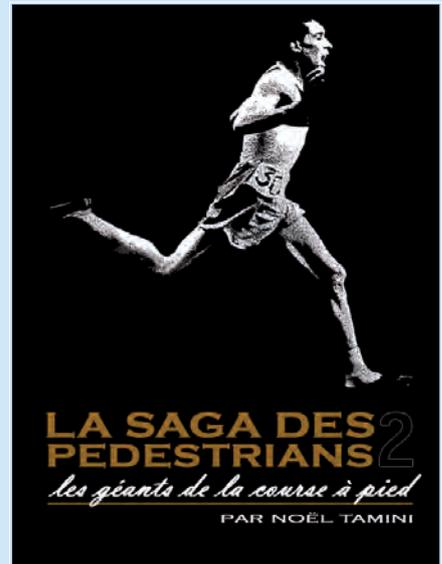
Choisissez votre épreuve!

«Venez courir et faire la fête avec nous, samedi 29 août 2009», indiquait le prospectus... Et la fête fut belle, cela grâce à une excellente organisation par «Les Courses du Mandement Association», avec la collaboration de la section «Les pieds de vigne» du CHP et une centaine de bénévoles. Les coureurs avaient le choix entre différents parcours, de 7,2 et 12,1 km, sans oublier le magnifique «Raid Nature» de 22 kilomètres à travers la belle campagne du Mandement, au cœur du terroir genevois, par Satigny, Dardagny et Russin.



Cette dernière épreuve se prévalait d'un parcours magnifique, avec quelques kils dans les sous-bois longeant le Rhône, puis dans les vignes. Elle a réuni 125 coureurs et coureuses, qui ont beaucoup apprécié le paysage, malgré une certaine fatigue et les courbatures qui en résultent. Les premiers kilomètres de ce raid sont relativement plats, mais dès le 10^e km montées et descentes se succèdent, à travers vignobles et bois jusqu'à l'arrivée. Il n'y a pas de classement pour cette épreuve. Le meilleur temps a été réalisé par Philippe Dard, d'Onex, en 1h28'05" chez les hommes, et par Aline Grangier, de Genève, chez les dames, dans l'excellent chrono de 1h55'12".

Après l'arrivée et à l'heure de reprendre des forces, l'ambiance était conviviale et cela dans un cadre bucolique autour de la Mairie de Satigny. Les trois courses adultes et le walking ont attiré au total un peu plus de mille personnes. 125 enfants ont animé l'après-midi par des épreuves 0,9 à 2,7 kilomètres, selon les âges. ● Ph. Rt



Qui sait qui c'est?

1. A 21 ans, ce marathonien cessa de courir, fortune faite.
2. En demi-fond prolongé, ce Français a été le seul champion olympique.
3. Ce coureur mourut la nuit qui suivit son fatal marathon olympique.
4. Ce Suisse courut le Cross des Nations à pieds nus.
5. A 5 m de la ligne d'arrivée d'un marathon olympique, ce Japonais s'écroula, comme frappé par la foudre. Il lui faudra de longues minutes pour terminer. Pourquoi?
6. Chaussé de savates bien trop vastes (pourquoi?), ce marathonien suisse acheva son pensus olympique les pieds ensanglantés.
7. Réputé taiseux et ascète, ce coureur finlandais «aimait plus les femmes que ses sept médailles d'or olympiques».
8. Savez-vous le nom du premier marathonien digne de ce nom?
9. Qui fut le premier coureur à accomplir la distance de 42 km 195?
10. Ce futur champion olympique avait demandé à être massé. «Je suis là pour les champions», lui fut-il répondu, en lui désignant la porte. Qui c'était?

Si vous avez les réponses justes, c'est que vous avez lu (attentivement)

Les Géants de la course à pied

racontés par Noël Tamini en un bouquin de 340 pages paru en mai. Pour vous le procurer, allez sur le site www.lasagadespedestrians.org

Ou contactez:

Editions ACCÉLÉRER

545, rue de l'Eglise • F-30900 Nîmes

Par courriel: accelerer@orange.fr

Notes d'altitude

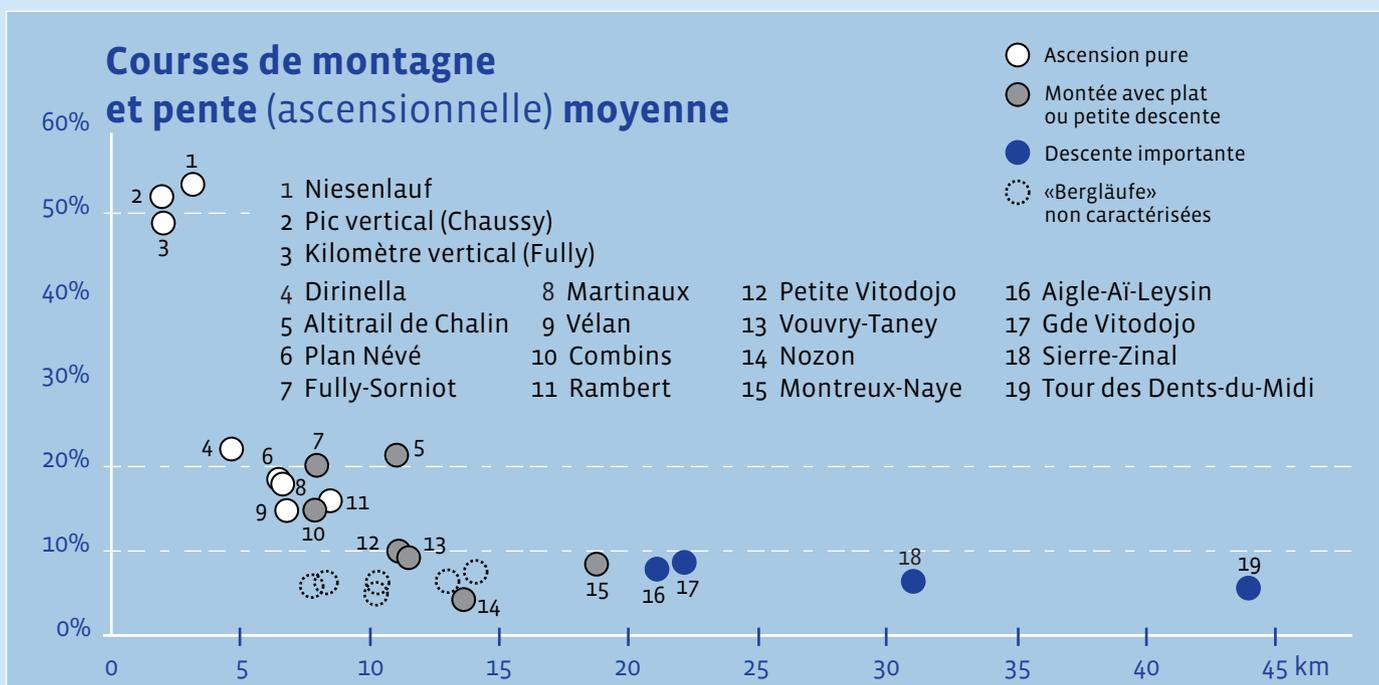
Le tourisme des marathons citadins, New York, Paris, Berlin... est l'une des interprétations de la course à allure libre; dispersion géographique, immersion dans les foules cosmopolites, toujours la semelle au bitume. L'élévation est une dimension plus singulière et plus originelle de l'esprit Spiridon. Les courses de montagne près de chez nous donnent à contempler la dimension verticale du pays. Moins d'éparpillement, moins d'anonymes, des gens du cru, enracinés dans ce relief qu'ils aiment. Souvenirs et impressions régionales.

Il y a les courses qui forment une boucle, avec retour au point de départ. Je me souviens du **Marathon des Alpes**. Au départ de Versegères (alt. 890 m), dans le val de Bagnes, les coureurs grimpaient jusqu'au sommet du Mont Rogneux (3084 m) par un itinéraire chichement signalé. Pour le retour, il fallait dérapier à travers pierriers et rhododendrons jusqu'au village. Il s'ensuivait de belles courbatures. Course à l'idée simple et rustique (en haut, en bas) depuis longtemps disparue. On a eu le **Tour des Dents-du-Midi**, disparu lui aussi, seulement momentanément on l'espère car cette épreuve est, allez, «la plus belle du monde» avec son parcours d'une logique topographique parfaite autour du massif.

Les courses «de cabane» ont des attaches particulières avec un club de ski ou de trotteurs de montagne. Départ en plaine ou à faible altitude, arrivée et accueil à la cabane, une occasion de découverte ou de retrouvailles du monde alpin. Citons l'exemple des cabanes de Panossière (2645 m), du Vêlan (2642 m), Rambert (2580 m), de Plan-Névé (2262 m), de la Tourche (2198 m) et des Martinaux (1657 m). Toutes sont ou ont été chères au cœur fatigué de bien de mille-pattes. Ces courses se méritent, on redescend à pied. Engagement, solidarité, le bénévolat y est fort.

Le Trophée des Martinaux, au départ de Lavey, grimpe dans les pentes pierreuses de ce micro-climat méridional, ombragées vers le bas de feuillus agrippés à la pente. Les feuilles mortes de l'an passé tapissent encore les sentiers. Curieusement, le tracé balisé est seul dégagé, propre, cailloux et racines apparents. Le croirez-vous? Une équipe de gars a pris une demi-journée pour balayer le sentier sur plus de 500 m de dénivellée et n'a pas jugé utile d'en faire état. Côté drame, la course fait des centaines de victimes silencieuses, les fourmis rousses qui empruntent plusieurs mètres du sentier pédestre en denses processions. Sur la terrasse du chalet, un camarade s'exclame «je ne comprends pas, cela monte tout le temps, on ne peut même pas courir». Un autre embrasse le panorama formidable qui

s'ouvre au sud et désigne le refuge de Chalin, sous la Cime de l'Est, lieu d'arrivée d'une discrète et terrible épreuve que les skieurs-alpinistes mettent sur pied en octobre pour polir leur entraînement avant la neige. De Massongex dans la plaine à Chalin, par les crêtes d'un tracé alpin et sauvage, en individuel ou en équipe, les sportifs montagnards grimpent de 2365 m dans le cadre de l'**Altitrail de Chalin**¹. Mais gardez ça pour vous, c'est un défi entre amis de la montagne. A-t-on fixé les critères de ce qu'est une «course de montagne»? Le schéma joint représente quelques épreuves, choisies arbitrairement, selon leur longueur et leur pente moyenne (dénivellée positive divisée par la distance à plat = pente en %)². Bien des «Bergläufe» ont une pente moyenne qui ne dépasse pas 6%. La pente ascensionnelle moyenne ne permet pas de mettre en évidence les épreuves à profil variable (par exemple **Sierre-Zinal**). En revanche, parmi les épreuves de montée pure (cercles blancs), on en voit trois qui se distinguent clairement de toutes les autres par leur raidier (pente 50%) et leur ambition: permettre la plus grande vitesse pédestre ascensionnelle. Ce ne sont pas des courses de côtes, ce sont des faces! Nous avons en Suisse la plus longue course d'escaliers du monde, la **Niesen Treppenlauf**. Le long du funiculaire, 11.674 marches d'escalier font gagner 1669 m d'altitude. Epreuve élitaine qui





Après l'effort, vue lointaine de la cabane Rambert sur l'Aiguille Verte et le Mont-Blanc (de gauche à droite).

n'accepte que deux centaines de participants, car l'escalier est étroit, les départs sont échelonnés et le fonctionnement de la ligne doit être interrompu pendant la course. Il faut s'inscrire des mois à l'avance sur le site de la course pour être accepté (à bon entendeur, édition 2010 le 5 juin). Le record de 1h02' donne une vitesse ascensionnelle 1611 m/h.

La seconde épreuve de montée pure, **Pic vertical**, c'est l'escalade du Pic Chaussy par une ligne extrêmement... directe (+990 m) du versant NW. Praticable dans son entier seulement par temps sec comme cette année. Savez-vous qu'il a fallu, pendant un mois de préparation, tronçonner les vernes, déraciner, et tailler de hautes marches dans la terre sur plus de 300 mètres de hauteur, dans la partie la plus raide, là où une corde d'assurage est mise en place au jour dit? Il n'y a que des passionnés pour assurer ces labeurs en coulisse. Ce défi très spécial requiert l'usage de bâtons. On avance le nez dans les chaussures du précédent, le serre-tête imbibé de sueur dégouline à l'aplomb, sans même tacher le verre des lunettes.

Enfin, troisième épreuve du genre, le **Kilomètre vertical** suit la rectiligne d'une ancienne voie ferrée dominant le village de Fully. Le record de ce parcours moins inégal, 31'52" pour 1000 m!

N'y a-t-il pas là, records à part, quelques idées pour une prochaine saison? 143.43 ●

Jacques Décombaz

- 1 http://www.valerettealtiski.ch/accueil_f.htm
- 2 Pourquoi la dénivelée positive? C'est la vitesse ascensionnelle qui reflète la puissance du moteur. La vitesse de descente n'atteste que de la qualité des freins et de la résistance mécanique de la machine.



Jorge Garcia à Ouchy après son exploit.

Nouvel exploit de Jorge Garcia en vélo couché Deux tours du lac Léman sans arrêt !!!

Vous avez probablement lu le reportage-interview dans notre mmille-pattes no 106 de mars dernier, à propos du phénomène en vélo couché, Jorge Garcia, citoyen de Renens, invalide d'un bras à la suite d'un accident professionnel.

Durant tout l'été, il a continué son entraînement en vue de participer, en Hollande, au championnat du monde sur longue distance de vélo couché. Il y a obtenu une magnifique 2e place, cela parmi des cyclistes valides, pour la course de 4 heures, où il a parcouru 170 kilomètres. D'autre part, au mois d'août, il a fait des grands cols en France, dans le cadre d'une organisa-

tion mise sur pied par l'Association du Polyathlon de l'EPFL.

Enfin, samedi 19 septembre, il a bouclé deux fois, sans s'arrêter, le tour du lac Léman, soit 360 kilomètres, en 8h18' (4h05' et 4h13'). Il a pu bénéficier de toute une équipe de bénévoles qui le ravitaillait en course et assurait sa sécurité aux croisements. Malheureusement cette meilleure performance n'a pas été homologuée; il n'en demeure pas moins que c'est un exploit vraiment super.

Bravo Jorge pour tes défis réussis!... En attendant de t'attaquer au record de l'heure sur la piste du CIC à Aigle. ●

Ph. Rt

AVEC RENÉ DUTOIT: LE TOURISME AUTREMENT! programme de balades a vélo 2010

6 au 13 avril

Majorque inédite (Iles Baléares)

27 mai au 3 juin

Les Asturies (nord de l'Espagne)

(en collaboration avec le journal *Terre & Nature*)

21 au 28 juin

La Bohême 1 (République tchèque)

(en collaboration avec *Tourisme Pour Tous*)

3 au 10 août

La région du Galloway (sud de l'Ecosse)

28 août au 4 septembre

La Hollande en péniche

7 au 14 septembre

La Bohême 2 (République tchèque)

(en collaboration avec *Tourisme Pour Tous*)

Programmes détaillés et informations sur demande

RENÉ DUTOIT

CYCLORANDO-RM

chemin de Dournel 1 • CH-1044 Fey

021 887 75 41 ou 079 293 19 51

cyclorandorm@hotmail.fr



La 3^e course pédestre de Renens

Un parcours vallonné et les inscriptions étaient gratuites!

Le 26 septembre dernier avait lieu la 3^e édition d'une épreuve créée en 2007, à l'initiative d'un projet «Jeunesse» de la Ville de Renens, porté par un étudiant: Lionel Joux. La ville de Renens voulant faire «bouger ses concitoyens et concitoyennes» a tout mis en œuvre pour inciter la population à la pratique du sport et plus particulièrement de la course à pied. Cela, sous la direction de François Chevalier, de la direction de Culture-

En arrière-plan, la ville de Renens.



Jeunesse-Sport. Cette épreuve faisait partie du Trophée Lausannois. En ce beau samedi de l'été indien, ce sont environ 160 adultes et une huitantaine d'enfants qui se sont rendus sur le site sportif du Censuy à Renens. Il fallait d'abord retirer les dossards et ensuite prendre part aux différentes courses, avec des distances appropriées à l'âge de chaun: de 1,8 km pour les plus petits à 10,2 km pour les autres catégories. Une boucle de 3400 m avait été tracée

au sud des terrains de sport, «empruntant» en partie le parcours du «Cross des Amis de la Nature», à Chavannes, mais en sens inverse. Il y avait de magnifiques bosses à franchir, à trois reprises pour les plus grands.

Peu après l'arrivée, un concurrent, tout en transpiration, trouvait le parcours beau mais très exigeant. Ce vétéran était content de son dernier entraînement «dur» avant Morat-Fribourg, une semaine plus tard.

Il faut féliciter la Commune de Renens pour cette heureuse initiative, ainsi que le comité d'organisation et les 30 bénévoles, lesquels ont œuvré avec gentillesse, sourire et courtoisie. Bravo et merci à tous ces dévoués, car sans eux, il faut le rappeler, il n'y aurait plus de manifestations, sportives ou autres!!!

Il est à noter que la plus jeune concurrente avait 4 ans et le coureur le plus âgé portait allègrement ses 81 ans: une belle preuve que le sport conserve!! ●

Ph. Rt

Prochaine édition:
samedi 25 septembre 2010, pour
un nouveau parcours urbain



Christian Perler précède Jacqueline Morard (5008) et Micheline Gognat.

La 22^e course pédestre de Vulliens

Le soleil et la bonne humeur de la partie

Ceux et celles qui ont choisi de venir à Vulliens, le samedi du Jeûne fédéral, ont eu raison. S'ils étaient un peu moins nombreux que l'an dernier, ils ont effectué les fameux parcours dans des conditions idéales. Le départ était donné à 10 heures, dans un paysage du Jorat en tous points fabuleux.

Sur un tracé de 10,6 km, avec 70 mètres de dénivelé pour les adultes, dame Rachel Thomet, de New Concept Sport, s'est imposée, alors que l'ancien pro de cyclisme Daniel Atienza démontrait ses désormais réelles qualités de coureur de demi-fond en gagnant en 34'28". La catégorie walking a souri à Christian Perler, le speaker habituel de la plupart des courses, qui a profité d'un départ ultrarapide dans la montée

initiale pour s'assurer une avance de 2 minutes sur la «redoutable» Hélène Baptiste.

La particularité de cette course populaire est que le vainqueur reçoit son trophée directement en franchissant la ligne d'arrivée. Un pain au lait, avec une branche de chocolat, complétait le ravitaillement d'arrivée pour tout le monde. Un geste très sympathique de la part des organisateurs, apprécié à sa juste valeur. A noter aussi la bonne humeur des plantons, dont certains très jeunes, qui ont souvent encouragé les concurrents. Excellente organisation dans une ambiance très conviviale. ●

Propos recueillis
par Ph. Rochat

Le Run & Bike... repart de plus belle

Nouvelle organisation par une équipe de quatre copains

Eh oui!, la 10^e édition du Run & Bike vient d'avoir lieu à Chésereux, samedi 26 septembre, par un temps magnifique. Cette épreuve, nouvelle en Suisse, a été créée et organisée par le Spiridon romand de 1999 à 2006. Puis, l'année suivante, Sportattitude à Ecublens avait repris le flambeau, mais sans grand succès. Christophe Huybrechts n'a pas eu beaucoup de peine à convaincre ses copains, également grands sportifs, Francis Poncioni, Walter Cugliana et Christophe Cergneux, de «repandre» l'organisation de cette belle course. Du fait que toute cette équipe connaissait le Run & Bike, un accord a vite été trouvé et il s'est alors créé l'Association Run & Bike.

Une première réussite

Rappelons que cette course-relais se dispute par équipes, composées d'un cycliste et d'un coureur à pied; les relais pouvant se faire au gré des participants. Le vélo fait état de témoin: le cycliste ne peut pas déposer le vélo et continuer en courant. Le cycle, en général un VTT, se transmet de la main à la main, si l'on peut dire...

A Chésereux, une huitantaine d'équipes ont été classées dans les différentes catégories. Les équipes formées de parents et enfants, avec le même numéro de dossard, étaient pleines de convivialité. Quelle fierté pour ces «petits» de faire une course avec papa ou maman!

Il y avait également les équipes adultes et le meilleur temps a été réalisé par la paire Samuel Morel / Julien Gantenbein, qui ont parcouru les 13 km du magnifique tracé, passant dans le golf de Beaumont, en 38'51"10, devant Thierry Dutoit / Eric Birchmeier à 30 secondes.

Une merveilleuse expérience pour le quatuor de copains organisateurs, qui ne demandent qu'à continuer cette belle expérience l'année prochaine. Si les contacts aboutissent, elle pourrait avoir lieu un week-end, combinée avec la course VTT de la Barillette, ce qui réduirait les frais d'organisation et d'infrastructure. Mais ce n'est que musique d'avenir!!!

Signalons aussi que ce Run & Bike faisait partie du programme du Nyon Région Trophée, regroupant huit manifestations sportives différentes. Bravo à tous et à toutes, aussi bien aux enfants qu'aux adultes, et à la prochaine!... Tout le monde y compte! ●

Ph. Rt



Un magnifique passage près de Concise.

FYNE NATURE MARATHON

Opération réussie pour la famille Agassis

Renonçant au traditionnel gâteau aux pruneaux du Jeûne fédéral, quelque 800 fondus de course à pied ont préféré déguster les toasts aux céréales et aux petits fruits, ainsi que l'eau claire, domaine isotonique, cuvée 2009, gracieusement offerts lors du Fyne Nature Marathon du dimanche 20 septembre 2009!

Créée en 2008, cette course sur la distance classique s'est courue entre la Marive d'Yverdon-les-Bains et l'esplanade de la Maladière à Neuchâtel. Son parcours emprunte, hormis quelques kilomètres le long de l'ancienne route cantonale, des chemins campagnards, lacustres et parfois labyrinthiques! Trois possibilités s'offraient aux concurrents: le marathon classique dans la solitude du coureur de fond; l'épreuve en relais sur 14, 16

et 12 kilomètres et, troisième variante, l'ouvreur qui passe le relais à son équipe, puis continue son effort sur les 42 kilomètres. C'est ce que nous avons choisi.

Superbe journée pour les coureurs. Température idéale pour les efforts longs. Course parfaitement organisée grâce aux frères Nicolas et Marc-Henri Jaunin et à leurs 120 bénévoles. Un parcours agréable qui fait visiter cette magnifique région de Romandie en passant par des petits chemins ignorés de l'automobiliste pressé. Un peu d'eczéma des sous-bois juste avant l'entrée dans Neuchâtel (une jolie ville tout en longueur...), suite à des vols planés dus aux méchantes racines trompant le coureur fatigué; mais en définitive une course magnifique. Et que les vignes de Cortaillod sont belles! (Rassurez-vous, le produit fini n'était pas disponible!)

Le mot de la fin, facile, nous vous l'accordons: Fyne is fine! Rendez-vous l'an prochain! ●

Sophie, Cédric et Jean-Luc Agassis,
Footing Club Lausanne

Propos recueillis et photos
par Ph. Rochat



FYNE Marathon

Le dimanche du Jeûne Fédéral a vu se dérouler entre Yverdon-les-Bains et Neuchâtel le 2^e marathon «nature» organisé à l'initiative et pour l'essentiel par les frères Nicolas et Marc-Henri Jaunin. Lors de cette 2^e édition, nous avons pu constater que la plupart des imperfections relevées une année auparavant avaient été corrigées, notamment en ce qui concerne des classements et chronométrage.

Le parcours emprunte au maximum possible le bord du lac, et surtout dans son premier tiers, des chemins et sentiers, offrant un très beau tracé. Malheureusement, le secteur située entre Vaumarcus et Bevaix (entre le 20^e et le 25^e km) oblige l'utilisation de la route principale, peu appréciée par la plupart des participants.

Cette course a la particularité d'offrir la possibilité d'accomplir la distance du marathon en relais, par équipe de trois. Cela est certes fort sympathique, mais sachez que rien n'est organisé au niveau transport, pour se rendre aux différents points de relais. Chaque équipe doit se débrouiller toute seule, provoquant du même coup un joli ballet de voitures, pas très nature tout cela.

Les marathonien préfèreraient sans doute avoir un départ séparé, afin d'être, dès le départ dans leur bon rythme, si important sur cette distance. Enfin, quelques indications kilométriques supplémentaires ne seraient pas un luxe. Comme une animation musicale dans les villages traversés, afin de coller un peu mieux au côté festif, si proche de la Fête des Vendanges.

En parlant de nature, j'ai eu l'occasion de participer pour la première fois au semi-marathon du Hallwylersee (le 10 octobre, 35^e édition, 6'361 classés, dont 40% de femmes). Mis à part les quatre premiers km, tout le reste du parcours emprunte des chemins et sentiers, autour de ce magnifique lac situé entre Aarau et Lucerne. Très peu de romands y ont participé, ceux qui ont fait le déplacement, ne l'auront pas regretté. ●

Daniel Laubscher

(246 individuels classés
et 156 équipes + 43 enfants)



Marathon du Mont-Saint-Michel 2009

Ce n'était pas chose facile de s'imaginer la Bretagne ainsi: des frais levers de soleil, puis de rayonnantes journées entrecoupées de petites averses, du vent, et suivies à nouveau (quand les nuages le permettaient) d'un bon coup de «chaluveau».

Le dimanche 17 mai dernier on a longtemps hésité, quant à la meilleure tenue à porter. Long, court, coupe-vent, etc. Vous avez tous connu ces questions délicates de la bonne tenue à porter. Mais enfin, le sac poubelle de 110 l fit comme d'habitude l'affaire.

D'ailleurs le soleil est revenu, après la pluie matinale, env. 30 minutes avant le départ du marathon, qui allait démarrer à 9 heures. Ce ne sont pas moins de 6 «Traîne-Savates» qui ont pris le départ à Cancale, dans la célèbre baie de Saint-Malo.

Question météo, ce qui se passe tous les jours en Bretagne s'est normalement passé.

Le départ fut donc agrémenté de vent, et la légère brume marine eut tôt fait de disparaître et de laisser voir le Mont-Saint-Michel. Superbe! On est à plus de 40 km de l'arrivée et on la voit déjà. Pendant des fractions de seconde nos regards nous permettaient de l'apercevoir au loin.

Un public chaleureux nous permit d'avaler ces kilomètres de bitume. Pour moi, qui avais imaginé courir dans des torrents de pluie, ce fut l'inverse. Les kilomètres défilèrent à toute allure, mais non sans difficultés, surtout au 37^e. Là, on passe devant le Mont, qui est à portée de main; puis une boucle interminable nous éloigne de lui, pour enfin le revoir à nouveau (situation que nombre d'entre nous ont connu dans diverses courses).

L'après course fut exceptionnelle: une soirée prévue par notre ami René nous fit découvrir avec plaisir les spécialités culinaires régionales. ●

Donato, des Traîne-Savates, Cheseaux





BCV

présente

samedi 24 avril 2010

stade Pierre-de-Coubertin

2010



DE LAUSANNE

2 km - 4 km - 10 km - 20 km

dates limites d'inscriptions:
5 avril 2010 par poste
18 avril 2010 par internet
pas d'inscriptions sur place

tél. 021 315 14 23
www.20km.ch



SERVICE DES SPORTS

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 mille-pattes

P. P.
1227 Carouge

**Administration
et numéros en retour:**

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