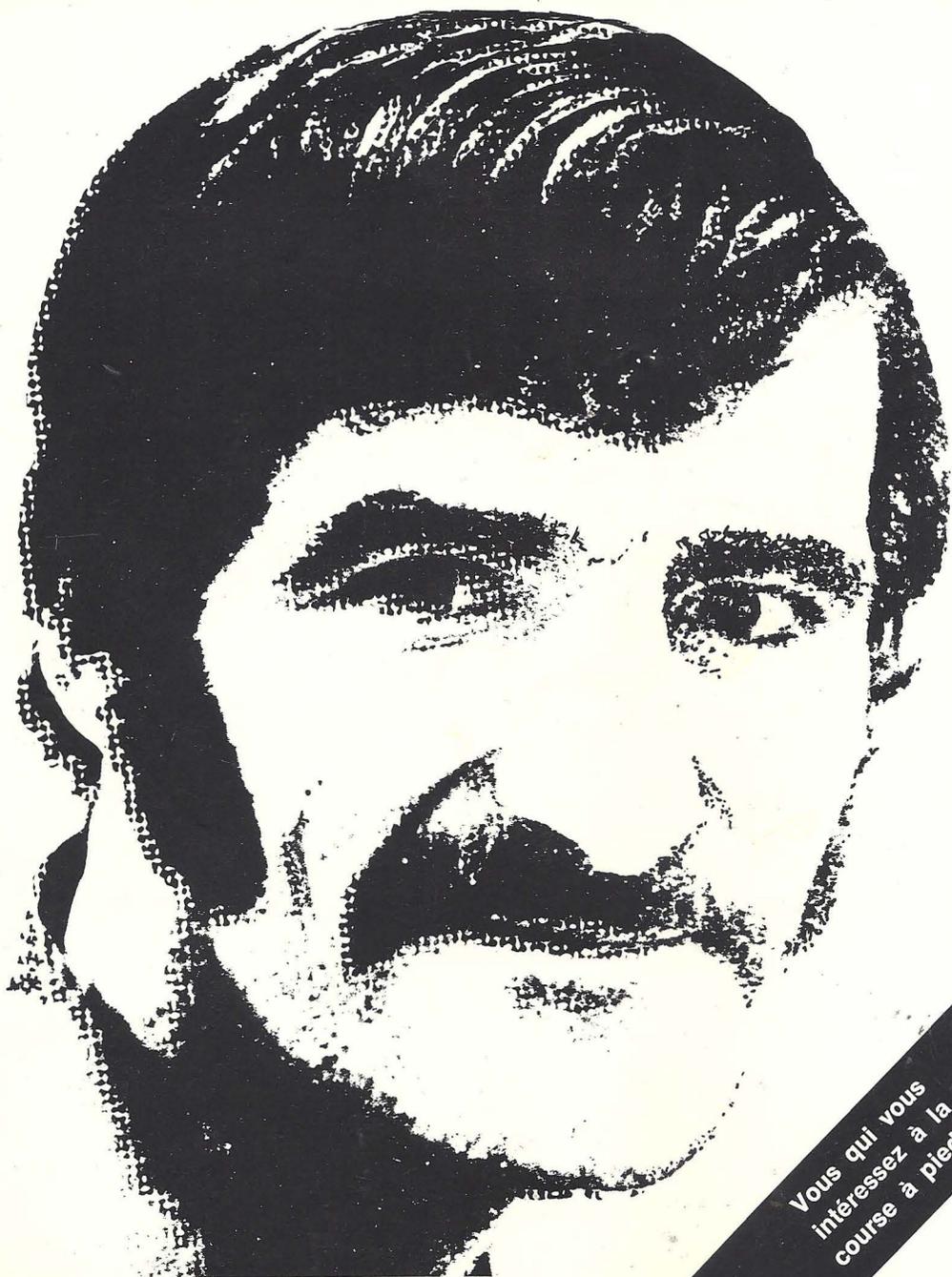


SPORTSPIRIT

revue internationale de course à pied

no 1 — avril 1972



Vous qui vous
intéressez à la
course à pied...



revue internationale de
course à pied
case postale 257
4005 Bâle
numéro 1
avril 1972

Rédacteur responsable :

Noël Tamini (CHP Genève), Muttentz

Secrétaire de rédaction :

Micheline Clerc, Bâle

Co-rédacteur :

Yves Jeannotat (Lausanne-Sports), Macolin

Collaborateur pour la Belgique :

Christian Liégeois (AC Bertrix Basse Semois),
9 A Warmifontaine B-6620 Neufchâteau

Collaborateur pour la France :

Jean Ritzenthaler (CSL Neuf-Brisach), 1 route du
Vin F-68 Kientzheim

Collaborateur pour le Québec :

Francis Vuistiner (MRFA), 3455 Aylmer Str. 210,
Montréal 130

Traductions :

Manuel Bueno (CHP Genève), Meyrin ; **Eva Hejda**,
Fribourg ; **Michel Jossen** (LAC Bienne), Schloss-
will ; **Noël Tamini**, Muttentz

Statistiques :

Antonin Hejda (CA Fribourg), Fribourg

Graphisme :

Karel Matejovský (Stade-Genève), Genève

Photographie :

Marc Salamin, Rolle et **Yves Jeannotat**

Comptabilité :

Jean-Daniel Dulex (LAS Brühl), Gossau

Correspondants :

En Allemagne, en Tchécoslovaquie, en Grande-
Bretagne, au Japon, aux Etats-Unis et au Dane-
mark

Administration et impression :

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

Au programme des prochains numéros :

en juin

- *Une étude sur les 100 kilomètres* (avec des classements des épreuves de Bienne, d'Unna et de Sittard)
- *la parole aux coureurs de fond britanniques* (de véritables amateurs expliquent les raisons de leurs éclatants succès)
- *le « vieux » Weba*
- *l'unique rencontre du jeune Ron Clarke et de l'entraîneur Cerutti*
- *le 1500 m féminin, le 1500 m masculin, le 5000 m et le 10 000 m* (les dix meilleures performances de 1971 pour près de 30 pays)
- *le marathon de Miss Bridges*
- *d'autres articles d'Yves Jeannotat* (rubriques « populaires » et « Morat-Fribourg »)
- *le phénomène des courses de fond en Belgique* (la fin de l'article de Christian Liégeois)
- *de nouveaux calendriers et classements*
- *en supplément : 8 pages d'articles en allemand*

en août

- *épreuves insolites* : coureurs et skieurs de fond au Tour des Dents-du-Midi (2 jours) et à Fionnay - Panosière (arrivée à 2689 m)

en octobre

- *moins d'une heure !* (la liste complète des coureurs qui ont parcouru les 16 km 400 de Morat-Fribourg en moins d'une heure)
- *Sedan-Charleville, une grande classique*
- *Bechovice-Prague, la doyenne* (avec des photos inédites, et la collaboration de Karel Nedobity, vainqueur en 1924, 1926 et 1929)

auf deutsch !

dès le numéro de juin : supplément de 8 pages d'articles en allemand

Illustration de la couverture : l'Australien Derek Clayton, 2 h. 08' 33" 6 pour les 42 km 195 du marathon. (D'après une photo de « Runner's World »).

6 numéros (d'au moins 32 pages) par an : en avril, juin, août, octobre, décembre et février.

Prix d'abonnement annuel : **SUISSE** : 22 francs (CCP 40-24 313 N. Tamini, Spiridon, Bâle). **BELGIQUE** : 260 francs (CCP 153.78, Agence Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau ; mentionner Spiridon). **FRANCE** : 30 francs (CCP 1542-19 P. Ritzenthaler, Strasbourg ; mentionner Spiridon). **CANADA** : 9 dollars (F. Vuistiner, 3455 Aylmer Str. 210, Montréal 130 ; mentionner Spiridon). Autres pays européens : 26 francs suisses.

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

EDITORIAL

Ils parlent avec leurs jambes et leurs bras nus ...

La course à pied, prolongement direct de la marche, est l'activité physique la plus naturelle qui puisse se trouver ! Pas d'accessoire, pas d'artifice : l'homme, à la course, est seul avec son corps, son âme et son esprit. Nulle autre situation ne parvient à le libérer plus sûrement des futilités quotidiennes, des contingences, des pesanteurs de toutes sortes. Pour quelques heures, il est libre et il refait le monde !

La jouissance est bien plus grande pour lui que celle que connaissent le cavalier ou le coureur automobile, car elle ne lui vient pas d'un corps étranger qui, tôt ou tard, peut échapper au contrôle de sa volonté. Son appareil locomoteur, son véhicule, non seulement il l'entend, non seulement il le sent, mais encore il le vit avec intensité, au rythme accéléré de son cœur. Chacun de ses mouvements, chacune de ses réactions, il les « pense » dans sa chair. Foulée après foulée, il accompagne l'évolution de l'ampoule qui se forme sous son pied ; il pressent avec angoisse la tendinite qui va le faire souffrir pendant des mois ; il suit la crampe qui monte lentement dans le mollet et le point qui s'éveille sur le côté, à hauteur du foie. Lorsque le parcours se prolonge et que le soleil darde ses rayons sur la route du marathon, il s'étonne des fourmillements qui raidissent ses bras et des frissons qui moutonnent sa peau. Tout ceci, personne d'autre que lui ne le sait. C'est son affaire ! C'est sa crainte et son espoir, sa souffrance et son plaisir ; c'est sa solitude !

Au fil des kilomètres, le coureur à pied redécouvre ce que l'homme a de plus précieux : la conscience de l'unité, dans laquelle se confondent âme, corps et esprit ! Nul mieux que lui, en ce moment, ne parvient à dominer la matière plus sûrement, et souvent, il redonne ainsi à la poésie ce qui lui manque de spontanéité, à la philosophie ce qui lui manque de vérité !

Et tout au fond de ces éléments ronronne la passion, qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue ! Durant ces heures où le coureur s'en va au bout du monde, sous l'œil hagard des gens « normaux », l'humanité dort, mange et tue ! Lui, à chaque pas balancé en souplesse, il sent la terre monter dans ses veines et son mouvement ressemble à une prière ; plus il avance, plus sa confiance, un moment vacillante, se renforce ! Il parle avec ses jambes et ses bras nus ! La sueur couvre son visage de perles transparentes ; ses yeux regardent droit devant...

L'effort allume un petit feu au creux de son estomac, pourtant, ce n'est pas une souffrance comme les autres : celle-ci, il l'entretient, il l'apprend, il s'y forme. Mais la boucle est bouclée. Le coureur retrouve ses vêtements chargés de complaisances, d'accommodements et de compromission !

« Dès qu'il est en chemise, dit Jean Prévot, il sent la pudeur le reprendre et il se cache derrière les frondaisons. Quand ses habits l'ont repris au cou, sous les bras, à la taille, il part sur la route appuyant des talons comme un homme vêtu. Son corps redevient muet et ses lèvres s'apprêtent aux paroles ! »

Comprenez-vous pourquoi les « fous » de la course à pied se multiplient et portent dans les yeux une certaine flamme qui les fait se reconnaître dans la rue ?

Ce n'est pas que pour la santé !

Yves Jeannotat

Vers de bien meilleures performances

par le docteur van Aaken

En 1956, dans un article paru dans le N° 6 de « Sport-Medizin », le docteur van Aaken essayait de déterminer les limites accessibles à des coureurs de 5000 m et de 10 000 m. A l'époque, les records mondiaux étaient respectivement de 13' 36" 8 et de 28' 30" 4. Van Aaken estimait que l'on pourrait réaliser un jour 12' 30" sur 5000 m et 26" sur 10 000 m.

Quant aux capacités physiques d'un coureur en mesure d'accomplir ces performances, l'auteur les avait exposées dans un autre article (« Laufstil und Hochleistung », Style de course et haute performance), publié dans la revue « Sport und Gymnastik » N° 5, 1947 (Verlag Baden-Baden, Post Stuttgart). 1947 marque d'ailleurs le point de départ, l'année de naissance de la méthode d'entraînement à base d'endurance telle que l'a conçue le docteur van Aaken.

Dans cet article, l'auteur affirmait notamment que celui qui descendra un jour au-dessous de 1' 40" sur 800 m aura dû pratiquer un entraînement de marathonien, tout en réalisant 46" sur 400 m.

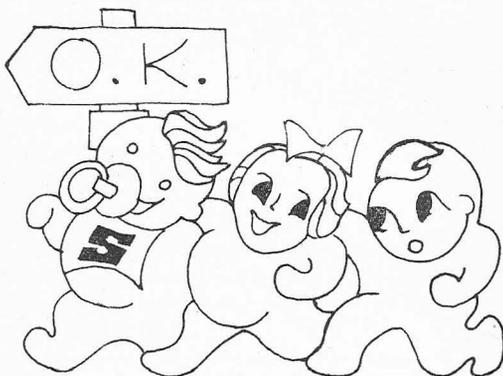
Les plus grandes performances possibles désormais concordent déjà avec les possibilités actuelles. En effet, grâce à un entraînement d'endurance pratiqué en steady-state (en équilibre d'oxygène), à la limite du potentiel d'endurance, ne réussit-on pas à entraîner des patients relevant d'infarctus cardiaque. N'est-ce pas la même méthode d'entraînement qui permet à des vieillards de réaliser de véritables performances, telle celle d'Arthur Lambert, ancien entraîneur national des coureurs de fond allemands, courant à fin 1970, à 79 ans, la distance du marathon en 3 h. 52'. Autrement dit, l'entraînement du recordman de demain est à la portée de n'importe qui, sans considération de sexe ou d'âge, les lois physiologiques régissant l'acquisition de l'endurance étant identiques pour tous.

Un mot à ce sujet des courses féminines de fond et de demi-fond. Le record mondial actuel du 1500 m féminin (4' 09" 6, K. Burneleit), et la meilleure performance féminine sur 5000 m (15' 48" 6, Adrienne Beames), laissent bien perplexes tous ceux qui prétendaient que les distances supérieures au 400 m ne conviennent pas à la femme. A la fin de 1971, cinq femmes avaient déjà réalisé moins de 3 heures sur les 42 km 195 du marathon (meilleure performance mondiale : 2 h. 46' 30", par l'Australienne Adrienne Beames).

Pourvu de jambes et de poumons

L'homme naît marcheur et coureur, et ou bien il sait marcher à l'âge d'un an environ, ou bien tout son développement s'en trouvera perturbé. D'ailleurs la plupart des sports pratiqués sur terre ferme sont à base de course.

Un sédentaire brûle 7 litres d'air par



...l'homme naît marcheur et coureur...

minute, soit 250-300 cm³ d'oxygène. Et l'oxygène est l'élément vital des quelque 60 billions de cellules de l'organisme humain. Or, respirer est plus important que manger : privé d'air, l'homme va mourir en quelques minutes, tandis qu'il est capable de travailler 40 jours sans consommer quoi que ce soit, sinon des jus de fruits et de légumes. L'expérience que Tanner — un médecin américain des années 1880 — a faite sur lui-même à ce sujet l'a clairement démontré.

D'énormes et fréquentes dettes d'oxygène, qui se traduisent par une asphyxie quasi-complète et une diminution de l'irrigation sanguine de tous les tissus, confinent à la détérioration des cellules. Sans compter que — tribut versé à l'industrialisation et conséquence d'une abondante consommation de tabac — l'air si avidement respiré est tout simplement pollué.

Respiration optimale (et non pas maximale)

Il faut de l'oxygène pour, à partir de l'hydrogène de l'organisme et des aliments, produire de l'eau et de l'énergie. Cette énergie, l'organisme humain peut toutefois également la produire — mais en quantités 20 fois moindres que l'énergie tirée de la respiration — à partir de la fermentation, ou glycolyse, c'est-à-dire par dégradation du glucose sans présence d'oxygène. Au terme d'un 200 m couru à une vitesse maximale (l'absorption d'oxygène est alors quasi nulle), il s'est produit une dette d'oxygène de 14-18 litres, effacée ensuite en amplifiant la respiration. Or, en répétant constamment pareille dette d'oxygène — par exemple 30 x 200 m entrecoupés de très brèves pauses et courus à grande vitesse — on va épuiser les réserves des cellules. Et les capacités d'endurance ne s'en trouveront pas accrues, mais bel et bien diminuées.

C'est surtout la capacité **optimale** d'absorption d'oxygène (à ne pas confondre avec la capacité « maximale ») qui détermine en dernier ressort les performances de demi-fond et de fond, c'est-à-dire celles accomplies sur une distance supérieure à 1000 m. Cette capacité optimale ne s'acquiert pas en renouvelant la dette d'oxy-

gène, mais grâce à un travail optimal de la respiration (Hollmann). Autrement dit, par des courses relativement lentes (fréquence pulsatoire : environ 130) au cours desquelles il ne se forme peu ou pas d'acide lactique.

Un trompe-l'œil

Pour des coureurs de distances brèves (jusqu'au 400 m), pour des footballeurs des ligues supérieures et pour des sportifs de disciplines analogues, ainsi que pour des cyclistes professionnels, l'absorption **maximale** d'oxygène est certes le fait d'un interval-training. Tous ces sportifs atteignent ainsi, pour cette absorption d'oxygène, des valeurs supérieures à celles de coureurs de fond. Mais cette capacité maximale, ils ne peuvent pas l'utiliser ensuite économiquement pour fournir l'énergie nécessaire à une course de demi-fond ou de fond.

Acquérir une capacité d'absorption d'oxygène maximale — afin, autrement dit, d'être en mesure de réaliser une performance record en matière d'absorption d'oxygène nécessite un effort d'une grande intensité. Cet effort sera maintenu au maximum durant une minute, mais il déterminera un rapide épuisement des réserves. Il faut bien convenir qu'en répétant fréquemment ces efforts, et en les entrecoupant de trop brè-

Médecin, chercheur, athlète, entraîneur, théoricien, pratiquant : cela fait beaucoup pour un seul homme. Le docteur van Aaken, né en 1910, est pourtant tout cela à la fois. On peut même ajouter — au risque de malmenager la susceptibilité de certains de nos théoriciens officiels — qu'il est de ces rares entraîneurs qui parlent de la course à pied... et la pratiquent.

Néanmoins, il fallut les succès de Norpoth — un élève parmi tant d'autres — et l'obstination de ce passionné pour déchirer le silence qu'on fit longtemps autour de lui, dans son propre pays notamment, parce que van Aaken a longtemps précédé son époque. Basée sur l'endurance intégrale, sa méthode d'entraînement est maintenant connue hors de son pays... et des milieux de l'athlétisme : l'Australien Forbes Carlile ne lui écrivait-il pas récemment que la découverte de cette méthode l'avait incité à modifier — avec les résultats que l'on sait — l'entraînement de son élève, la nageuse Shane Gould !

Rappelons que cet apôtre de la course à pied, qui nous fait l'honneur de son amitié, nous a spontanément offert (voir la Tribune des lecteurs) de collaborer gratuitement à la rédaction de SPIRIDON.

N. T.

Le théoricien van Aaken



ves pauses de récupération, on va épuiser les réserves de potassium, d'acide phosphorique, de créatine et de glycogène des cellules, celles du muscle cardiaque tout particulièrement (van Aaken : « Kritik des Intervalltrainings Freiburger Prägung aus Biochemie und Praxis », 1964, diffusion par l'auteur).

Lorsque le pouls atteint une fréquence d'environ 130/min., l'organisme absorbe pour un minimum d'air un maximum d'oxygène : 1,8 litre d'oxygène pour quelque 50 litres d'air par minute. C'est par exemple le cas d'un coureur comme Norpoth. Mais ces « performances » demeurent bien au-dessous de celles des footballeurs ou des sprinters. Et pourtant, ceux-ci ne sont pas capables de réaliser une bonne performance en demi-fond, pour ne rien dire de leur inaptitude à approcher, par exemple, les meilleures performances féminines en course de fond.

Sur 5000 et 10 000 m, les meilleures performances mondiales actuelles ne sauraient être le fruit de l'interval-training, ni reposer sur la capacité d'absorber un volume maximal d'oxygène et celle de supporter une dette d'oxygène maximale. Bien au contraire, ces performances sont à **base d'efforts économiques accomplis durant longtemps, et entrecoupés de pauses permettant une complète récupération.**

Longtemps et donc sans dette d'oxygène

Grâce à cette respiration économique et à une fréquence pulsatoire de 130 - 150 au maximum, le sportif entraîné ne franchit pas ce que l'on appelle le seuil de performance durable (Hollmann). Et il possède dans ce but l'avantage d'un facteur temps prolongé, c'est-à-dire qu'il peut fort bien poursuivre cet effort des heures durant s'il le faut. En pratique, à ce degré d'effort on parvient encore à converser (c'est là d'ailleurs un critère important de l'application correcte de la méthode mise au point par l'auteur). Il ne s'agit pas non plus d'accroître le volume ni d'augmenter l'intensité du courant d'oxygène dans l'organisme ; grâce à l'extension du facteur temps, on maintient l'organisme au niveau de la limite de l'effort durable (steady-state maximal), sans jamais franchir cette limite.

Une respiration poussée à son maximum peut centupler la respiration au repos. Cependant, cette respiration-là, qui n'est pas économique, ne dit rien des capacités de performance à un certain steady-state, steady-state qui devrait précisément être

celui du coureur de 5000 m ou de 10 000 m jusqu'au déclenchement du sprint final.

Prenons le cas d'un sprinter courant 100 m en 10 secondes. On ne saura pas pour autant si ce coureur est capable d'une grande performance sur 600 m, par exemple. L'aptitude à accumuler une grande dette d'oxygène n'est déterminante que jusqu'au 400 m, tout au plus jusqu'au 800 m. Ensuite, son importance va en décroissant à mesure que la distance augmente. On ne peut donc pas, en prenant pour référence la capacité d'absorption d'oxygène, établir une comparaison entre les intensités d'effort requises sur différentes distances et par différentes disciplines sportives.

Quant à la capacité de performance, par exemple d'un coureur de fond, un ergocycle¹ ne permet de la déterminer qu'approximativement. Inversement, une énorme capacité d'absorption d'oxygène qu'il s'agisse d'un footballeur, d'un handballeur, d'un sprinter ou d'un coureur de demi-fond adeptes de l'interval-training — ne signifie pas du tout que ledit sportif est endurant. Car le genre d'effort nécessaire pour pédaler à l'ergocycle ne correspond pas du tout à celui d'une course de demi-fond ou de fond. Il n'est d'ailleurs pas étonnant qu'un Norpoth n'ait pas obtenu ainsi, pour l'absorption d'oxygène, des valeurs caractéristiques d'un coureur de sa classe. On ne s'étonne pas non plus que des coureurs dont l'entraînement est à base d'endurance réalisent aujourd'hui des performances supérieures à celles jadis obtenues par les adeptes de l'interval-training classique.

Le « tempo-training » de papa

Peut-on réduire le nombre et l'intensité des tempolaufs par rapport à l'interval-training, ou peut-on même laisser de côté ces tempolaufs ? C'est là pour la préparation des coureurs de demi-fond et de fond un problème aussi actuel que critique. On a fréquemment observé qu'un pur entraînement hivernal sur route, sans le moindre tempolauf, permet à des athlètes d'élite de réaliser en hiver même et au printemps des performances que l'on n'y obtenait pas du tout naguère au moyen du plus dur « tempo-training ». De même, l'amélioration des meilleurs temps sur 5000 m, de 14' 20" en 1936 à une bonne moyenne de 13' 30" en 1971, est exclusivement imputable à une augmentation du nombre des kilomètres

¹ Appareil, actionné par un pédalier, pour l'étude et la mesure du travail musculaire.

d'entraînement parcourus « à l'économie ». Elle provient aussi du fait que l'on a renoncé aux nombreuses répétitions de tempolaufs, à leur grande intensité et à la brièveté des pauses intermédiaires. Par de fréquentes séries quotidiennes du genre 30 x 200 m et 30 x 300 m, en 1960 un coureur comme Siegfried Hermann n'en était qu'à 14' 10" environ sur 5000 m ; alors que par de longues courses en forêt en 1966 (10 ans après sa blessure de Melbourne et 6 ans après son élimination du 5000 m des Jeux de Rome), Hermann réussit tout à coup 13' 30". Entre deux, il y avait eu des centaines d'exemples analogues pour ces dix dernières années. Il serait donc bien que l'époque de l'interval-training soit à jamais révolue.

La formule idéale

Destiné à préparer les coureurs de demi-fond et de fond, l'entraînement basé sur l'endurance est fait somme toute de choses assez simples : courir chaque jour, mais lentement, avec des pauses de récupération marchées : parcourir un grand nombre de kilomètres, en principe sur plusieurs fois la distance de compétition ; faire du tempo seulement sur des fractions de la distance courue en compétition, et ne jamais dépasser alors la cadence de compétition. Veiller à ce que peu à peu le poids du corps diminue d'environ 20 pour cent par rapport au poids dit normal. Il s'agit aussi de vivre en sportif, c'est-à-dire de ne pas fumer, de boire peu ou pas d'alcool, de manger modérément et de se persuader que la respiration est encore plus importante que l'alimentation. Ne pas oublier non plus qu'une durable insuffisance respiratoire due à une certaine intensité d'entraînement constitue un excès, et que les réserves de l'organisme s'en trouvent attaquées.

Au bout d'une période préliminaire, disons de deux ans, l'entraînement de coureurs de demi-fond et de coureurs de fond peut prendre les formes suivantes :

1. Courses de 20-30 km en forêt ou sur route (en terrain plat), continues ou entrecoupées de pauses marchées.
2. Courses en forêt sur 10-15 km, terminées sur piste par 3 x 500 m à la cadence de compétition.
Par exemple, un coureur de 5000 m capable de courir le 1500 m en 3' 42" courra ces 3 x 500 m en 74", intercalant des pauses de récupération de 3 min. accomplies au trot ou à la marche.
3. 8 km de mise en train et 15 x 700 m



Le pratiquant van Aaken

au train de compétition sur 3000 m, avec des pauses marchées de 100 m ; ou 10 x 800 m, ou encore 10 x 1000 m. Mais **ne pas courir ces 1000 m à une cadence plus rapide que celle d'un 10 000 m en compétition.**

4. Parcourir sans interruption, en forêt ou sur piste, 10-15 km agrémentés de légères accélérations de 80-200 m, entrecoupées de pauses (trot) d'égale longueur.
5. Après une mise en train de 10 km, un coureur de 800 m peut fort bien courir 4 à 6 fois 200 m à la cadence moyenne de sa meilleure performance sur 800 m ; intercaler de longues pauses marchées.
6. De temps à autre, un coureur de 800 m courra 8 fois 200 m en une seconde de plus qu'il ne l'a fait au cours de sa meilleure performance sur 800 m.

Les tempolaufs

La longueur totale des parcours d'endurance sera d'environ 20 fois supérieure à la longueur totale des parcours de tempo. Selon la distance de compétition choisie, réduire ou augmenter le nombre des km d'entraînement : un marathonien courra donc parfois 80 km d'affilée, un coureur de 800 m s'évertuant quant à lui à ne pas courir moins de 15-20 km. par jour.

Chacun peut donc calculer la cadence de ses tempolaufs d'après ses meilleures performances. C'est ainsi qu'un coureur qui vaut 15 min. sur 5000 m courra de temps en temps 5 x 1000 m en 3 min. ; pour le coureur valant 1'44"4 sur 800 m, cela donnerait 6 x 200 m en 26", etc. Après une certaine pratique de cette forme d'entraînement, on acquiert le sens des différents tempos qui conviennent ; et peu à peu l'on arrive même à se passer de tout chronomètre. Tous les coureurs ont intérêt à tâter aussi de la distance immédiatement supérieure à la distance de compétition ; mais un coureur de 800 m doit être capable de faire aussi un temps acceptable sur 5000 m.

L'« endurance-training »

D'autre part, une excellente façon d'améliorer la capacité de courir en utilisant un minimum (économie !) d'oxygène, consiste à parcourir lentement (au trot), chaque matin après 10 min. de gymnastique, 5-10 km sur route ou en forêt. C'est à la fin (ou au début) de la semaine que l'on courra la distance la plus longue, c'est-à-dire plusieurs fois la distance de compétition. Cela donnera 20-25 km pour le coureur de 800 m, et 60, 70 voire 80 km pour le marathonien, car c'est ainsi que celui-ci se donnera la possibilité de parcourir ensuite 42 km à la cadence de compétition. La première année d'entraînement, ces distances seront accomplies en tronçons de 3-5 km entrecoupés de pauses marchées. Comme cela se fait en Grande-Bretagne, il serait bon qu'un marathonien coure 2-3 fois

...on intercalera de temps à autre des jours de jeûne...



par an 50-100 miles (80-160 km) d'une seule traite. Pour un marathonien, « faire des changements de rythme », cela consiste surtout à courir 10-20 x 2000 m, 2 min. plus lentement qu'au train de compétition sur cette distance.

Redécouvrir les bienfaits du jeûne

En demi-fond et en fond, le coureur du futur réapprendra à jeûner, s'habituant à se présenter au départ avec de préférence une légère sensation de faim. Car si l'on oblige l'organisme à accomplir un travail de digestion peu avant ou durant la compétition, on le force du même coup à dépenser de l'énergie. Pour obliger les réserves du foie et de la musculature à se reconstituer à partir des propres substances et des réserves organiques, on intercalera de temps à autre (tout particulièrement le marathonien) des jours de jeûne complet. Il faudra le faire même à la veille d'une séance de 40 km ou plus, distance que l'on parcourra lentement, habituant l'organisme à vivre alors de ses propres réserves.

Quelques caractéristiques

En fond et en demi-fond, le coureur du futur sera de type mince : d'une taille de 180-190 cm pour un poids de 58-65 kg, longs rapports de levier pour les jambes, et développement relativement faible de la musculature des bras et des épaules. Après des mois d'entraînement, le cœur atteindra une capacité de 1000-1300 cm³, la pression sanguine sera de 100/700 ou de 90/70 ; quant au pouls au repos, il sera en dessous de 50, ou même de 40, ne dépassant jamais 180, même lors d'un effort sur 800 m.

Ajoutons à cela une capacité maximale d'absorption d'oxygène de 4,5 à 5 litres par min., développée grâce à de longues heures de course en steady-state. Dorénavant la préparation des coureurs de fond et de demi-fond oblige notamment à choisir la distance de compétition selon le type de constitution, puis à faire pratiquer l'entraînement approprié à cette distance, tel est le cas d'Elliott voué au 1500 m.

Bains et gymnastique

Bains et douches chaudes sont indispensables à des coureurs de demi-fond ou de fond. Par bains, nous entendons des bains très chauds (jusqu'à 42° C), qui favorisent une forte irrigation sanguine de tous les tissus, car améliorer l'irrigation sanguine c'est accroître la production d'oxygène. La gymnastique se limitera à une sorte de gym-

nastique de compensation, pratiquée de manière tout à fait individuelle dans le but de remédier à certains défauts et de fortifier les abdominaux et les muscles des jambes. Eviter tout travail avec des poids ou des haltères : peu à peu, l'endurance diminuerait au profit de la force. Il s'agit en somme pour le coureur de fond d'éviter de développer des muscles nécessaires aux déboulés du sprinter.

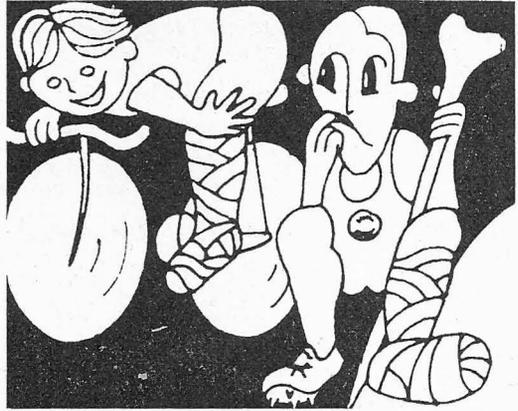
L'alimentation

Le coureur peut manger tout ce qui lui plaît parmi les mets auxquels il est accoutumé. Il vaudrait mieux toutefois qu'il ne consomme pas plus de 2000 calories par jour. Une ration quotidienne d'environ 50 g de protéines riches est importante, car l'athlète d'endurance est un « athlète à ferments » ; or, les ferments sont des corps protéiques riches insuffisants dans les régimes à base de crudités, ou d'autres régimes analogues.

Il convient de remettre à leur juste place les **glucides**¹, qui ont longtemps joué un rôle capital dans l'alimentation du sportif, et de ne les recommander que tirés d'aliments comme le pain complet, les pommes de terre, le riz, le miel et les fruits. Quant aux **lipides**², ils n'excèdent pas 40 g par jour, soit 15 g de beurre et 25 g de graisses riches en acide linoléique (telles certaines margarines). Ajoutons que pour un coureur à pied, 2 œufs et 200 g de viande maigre suffisent à couvrir complètement les besoins quotidiens de **protides**³. En ce qui concerne les **légumes**, les préférer aisément digestibles et les préparer sans en détruire les vitamines. Consommer plutôt des légumes feuillus verts, qui créent dans l'organisme, tels certains jus de fruits et de légumes, un milieu légèrement acide. Rappelons que le **lait** est la boisson universelle de l'humanité. Quant à la durée de sommeil nécessaire, elle varie selon les individus ; mais il faut convenir qu'en général on a tendance à dormir plus longtemps qu'il ne faudrait.

Remède N° 1 : le mouvement

On peut, au moyen d'exercices d'échauffement et de bains chauds, combattre de nombreuses maladies et indispositions, notamment des maladies des articulations et des muscles. Le mouvement devient le remède N° 1 s'il s'agit de coureurs à pied,



...pourquoi ne pas continuer à se mouvoir à bicyclette ?
Dessins de Karel R. Matejovsky

à moins bien sûr que l'on ne souffre de fracture. En cas de légères blessures des articulations, des ligaments ou des muscles des jambes, pourquoi ne pas continuer à se mouvoir à bicyclette ? Des randonnées cyclistes de plusieurs heures équivalent en effet à de nombreux kilomètres parcourus au pas de course ; et d'ailleurs cela vaut bien mieux que de cesser tout entraînement. Le coureur qui se prépare à réaliser les plus grandes performances devra si possible se déplacer à l'altitude et au climat de Nairobi ou de Mexico par exemple, et s'y entraîner progressivement afin de bénéficier, au bout d'une année environ, d'une adaptation complète.

Une question d'équilibre

L'entraînement du coureur du futur pré suppose une volonté bien forgée, qui sache garder toutefois à l'entraînement son caractère de jeu. Le coureur doit en outre bien connaître les problèmes physiologiques inhérents à son entraînement, car seul un travail économique à l'entraînement et en compétition — travail dicté par des connaissances techniques — permettra de réaliser peu à peu des performances de loin supérieures aux « exploits » d'aujourd'hui.

Insistons pour terminer sur la nécessité de fournir un travail intellectuel durant les heures de loisir, et de savoir tirer parti, par exemple, du délassément que procure une certaine musique.

Docteur van Aaken

(Traduit de l'allemand et adapté, avec l'auto-risation de l'auteur, par Noël Tamini).

¹ GLUCIDES : nom générique des *hydrates de carbone*, autrefois appelés *sucres* et *glucoses*.

² LIPIDES : nom générique donné aux *corps gras*.

³ PROTIDES : nom générique de substances (peptides et protéides) dérivant les unes des autres, et dont l'hydrolyse fournit des acides aminés.

Herger

Les chaussures de sport **HERGER** ont donné mille fois la preuve de leur valeur.

Modèles en grand nombre :

pour l'entraînement, le cross-country,
 le marathon, les courses militaires...

Une chaussure de connaisseurs, fabriquée à la main par des connaisseurs !

Herger

Maison de chaussures de sport

Regensberstrasse 322

8056 ZÜRICH

Téléphone (01) 57 29 88



Coueurs, n'hésitez pas, la chaussure de sport HERGER ne vous décevra pas.



Toujours dans la course...



LA MACHINE
DE PERFORMANCE INCOMPARABLE...

Agence générale
pour la Suisse romande et le Tessin

HERMÈS SA

bureau complet

Rue Pépinet 3 — 1002 Lausanne

Téléphone (021) 20 20 31

Comment

j'ai débuté

(Ron Clarke, c'est cet Australien né en 1937 et qui — n'en déplaise aux admirateurs inconditionnels d'un Bedford ou de Väättäinen — détient encore les records du monde du 5000 m (13' 16" 6) et du 10 000 m (27' 39" 4). Deux records fantastiques obtenus en solitaire, et **sur piste en cendrée**, il est bon de le préciser. Pour ceux qui l'ignoraient, Clarke a couru en tout cas 25 fois le 3000 m en moins de 8', 31 fois le 5000 m en moins de 13' 37" et 10 fois le 10 000 m en moins de 28' 21". Il s'est retiré en 1970 avec une unique médaille olympique, celle que lui valut sa troisième place sur 10 000 m à Tokyo en 1964, derrière l'Américain Mills et le Tunisien Gammoudi. - N. T.)

Ecolier, lorsque j'ai commencé à faire du sport, notre système était conçu de telle manière que l'on jouait soit au football, soit au cricket. A part ça, on faisait un peu de cross-country. On pratiquait aussi l'athlétisme au cours d'une période de sport scolaire de trois semaines. J'ai donc commencé à pratiquer ces différents sports dès le début, vers l'âge de 6 ou 7 ans. Lors des journées de sport scolaire, je faisais du sprint... et je gagnais. Si à l'époque j'ai débuté comme sprinter c'est tout naturellement parce que selon le système en vigueur on ne pouvait courir que des sprints.

Peu à peu, jusqu'à 14 ans je m'intéressai de plus en plus au football et au cricket. Toutes ces années se passèrent selon le même schéma : cricket, football, un peu de cross-country et, lors des journées de sport, des sprints, que je gagnais toujours. A 14 ans, pour la première fois on était autorisé à courir sur des distances plus longues, ce que je fis, et je gagnais là aussi. Idem pour les courses de cross. Mais mon frère était toujours meilleur coureur que moi. Depuis, nous avons aussi remarqué qu'il avait réalisé à l'époque de meilleurs temps ; mais à cet âge, les temps n'avaient encore naturellement aucune importance pour nous. Mon frère jouait aussi mieux que moi au football.

A 14 ans, je vins à la high school de Melbourne. Là, l'athlétisme avait davantage d'importance. Et puis, dorénavant les temps comptaient aussi ; et non plus seulement les victoires. Nous développions ainsi nos aptitudes à distinguer les bons des mauvais chronos. On tenait même à jour une liste des records. Je n'avais en ce temps-là

jeunes

aucune idée de la vitesse à laquelle je pouvais courir, ni des distances qui me convenaient tout particulièrement. Lorsque vint le jour de la première fête sportive de mon école, je participai en un après-midi à toutes les courses à partir du 100 yards, et j'améliorai les records de mon école — un internat — plus précisément pour la catégorie des moins de 16 ans et sur 880 yards et un mile (1609 m).

Cette année-là, je m'améliorai aussi beaucoup en cricket, où je jouais avec plaisir. Mais c'est bien la course qui me plaisait le plus. A l'occasion d'une course importante organisée lors d'une fête scolaire, Gerry Tickle me demanda si je ne voulais pas participer à une véritable fête sportive de club. A vrai dire, je n'hésitai qu'à cause du cricket, car mon père venait de m'acheter une véritable batte. Et — à cette époque, je jouais régulièrement dans l'équipe scolaire.

J'ai participé ensuite à diverses fêtes sportives de clubs, et l'athlétisme me plaisait de plus en plus : j'étais même devenu

champion scolaire dans la catégorie «open», et champion de Melbourne pour ma classe d'âge. Jusque-là je ne suivais pas encore un entraînement. Le moment vint où je sus clairement que j'allais devoir choisir entre le cricket et l'athlétisme, car l'un était toujours un handicap pour l'autre.

Un simple exemple : une fois j'avais donné rendez-vous à une fille à la place de sport à 16 h. 10, à la fin d'un match de cricket. Mais celui-ci tirait en longueur. Même lorsque c'était mon tour de battre la balle, je ne réussissais pas à jouer assez mal pour que les joueurs adverses puissent intercepter mes balles. Cinq fois j'ai renvoyé des balles légères, afin de pouvoir enfin terminer mon jeu et me rendre à la place de sport à l'heure convenue. Mais à chaque fois, l'équipe adverse laissait filer la balle.

Ron Clarke

(à suivre)

(D'après un article paru dans « Leichtathletik »).

Prochain article : L'unique rencontre du jeune Clarke avec le célèbre Cerutti.

La valeur attendra le nombre des années...

(Photo SPIRIDON - Y. J.)



Le Genevois Spengler au 4^e marathon de Kyoto

— Jean-Pierre, qu'est-ce qu'il a fait à Kyoto ? Voilà une question fréquemment posée à la fin de cet hiver...

— Ouais ben, j'ai pas mal roulé jusqu'au 32^e kilomètre : 15' 55" aux 5 km, 32' 12" aux 10 km, 1 h. 05' 10" aux 20 km, 1 h. 22' 40" aux 25 km et 1 h. 39' 55" aux 30 km. Puis, j'ai ressenti de fortes douleurs dans les cuisses, et j'ai même dû marcher à deux reprises. J'ai terminé 29^e en 2 h. 29' 28". Une blessure m'avait obligé de cesser tout entraînement durant les 10 jours qui ont précédé l'épreuve. C'est sûrement pourquoi j'ai eu si mal aux cuisses en courant tout à coup au rythme de compétition.

— Pour un coureur à pied, le Japon c'est surtout le pays du marathon. Qu'est-ce qui t'a frappé tout particulièrement là-bas ?

— Nous avons été reçus, ma femme et moi, comme des champions olympiques. Tout d'abord, malgré mes 2 h. 23' 03" réalisés en 1971, on m'avait fait le favori de l'épreuve. (Jean-Pierre me montre les feuilles de journaux agrémentées d'éloquentes photos : Spengler dans le hall de l'hôtel, Spengler à l'entraînement, Spengler lors des Championnats suisses de 1971, Spengler au début de l'épreuve, etc.) Cavelti, un coureur suisse-allemand employé à Tokyo, et qui m'a grandement facilité la tâche là-bas, m'avait prévenu : « Les Japonais ont le complexe de l'étranger. Ils ont si peu de contacts avec les coureurs étrangers que lorsqu'il en vient, ils les voient aussitôt favoris ». Mais cela tient sûrement aussi à leur gentillesse proverbiale...

— Y avait-il d'autres coureurs étrangers ?

— Oui, un Finlandais, Vuorenmaa, qui valait 2 h. 23' 15" en 1971, et qui a réalisé 2 h. 18' à Kyoto, se classant 2^e derrière le Japonais Sato (2 h. 17' 37"). Il y avait aussi Cavelti, qui avant de quitter le Japon tenait absolument à participer à un marathon. Il a terminé en 3 h. 20' environ. Il faut préciser que le marathon de Kyoto supplante peu à peu celui de Beppu, sans pour autant atteindre l'importance du marathon de Fukuoka. Les Japonais m'ont dit qu'ils désiraient y voir courir beaucoup d'étrangers.

— Comme à Fukuoka, y a-t-il des minima ?

— Non, je ne crois pas. Mais à partir des 30 km on éliminait ceux qui avaient plus de 30' de retard sur le premier. On a fait une exception pour Cavelti parce qu'il est étranger.

— Tu as fait le voyage presque entièrement à tes frais...



Peu après le départ. On reconnaît le Finlandais Vuorenmaa (1), le Suisse Spengler (2) et le Japonais Sato (8), futur vainqueur.

(Montage de Matejovsky, d'après une photo du « Kyoto-Shimbun »).

— Oui, mais là-bas on m'a payé l'équivalent de huit jours d'hôtel, plus le billet de train de Tokyo à Kyoto (environ 500 km). Je disposais aussi d'un interprète parlant l'anglais, un homme vraiment très dévoué.

— En conclusion...

— Je ne regrette pas mon séjour là-bas, malgré une performance nettement inférieure à celle que j'escomptais. J'ai d'ailleurs passé au total plus de 15 jours au Japon. Dans ce pays, les clubs ne ressemblent pas aux nôtres, il s'agit plutôt de clubs corporatifs ou universitaires. Une autre chose m'a frappé au marathon de Kyoto : le maigre confort des vestiaires... d'ailleurs dépourvus de douches ! J'ai aussi remarqué que les Japonais — on en voit souvent qui s'entraînent sur la route — résistent mieux que nous au froid : même en hiver, ils s'entraînent de préférence en cuissettes. Il faisait d'ailleurs 7-8 degrés durant l'épreuve. Enfin, je crois que chez nous on devrait aussi organiser des marathons en hiver, car de toute manière durant cette épreuve l'organisme supporte mieux le froid que la chaleur : les skieurs de fond ne me diront pas le contraire...

(Propos recueillis par N. T.)

vétérans

Les 15 et 16 septembre prochains à Refrath (RFA) :

JOUTES MONDIALES

(marathon, 5000 m et 10 000 m piste) des vétérans

Ces compétitions sont mises sur pied par le «Turnverein Refrath 1893 e. V.» d'entente avec l'«Association internationale des coureurs de fond vétérans».

Tout vétéran désireux de participer à ces épreuves doit :

- être âgé de 40 ans révolus ;
- être affilié à un club sportif ;
- joindre à l'inscription l'autorisation de départ délivrée par la Fédération d'athlétisme de son pays ;
- avoir réalisé les temps de qualification exigés.

Inscription :

A faire parvenir (seulement sur formule appropriée parue dans la revue CONDITION N° 9, mars 1972, rédaction : M. Nägele, Budericherstrasse 1, 5 Köln-Nippes, (RFA) jusqu'au 1^{er} août dernier délai, à Willi Haman, Salamanderweg 11, 506 Bensberg-Frankenforst (RFA), tél. : 02204/66654. Préciser : nom, prénom, adresse exacte, date de naissance complète, club, nationalité. Indiquer en outre la meilleure performance de 1971 ou de 1972 (avec lieu et date) pour chaque épreuve à laquelle on désire participer.

Temps de qualification :

	5000 m	10 000 m
40 - 49 ans :	17' 30''	34' 30''
50 - 59 ans :	19' 00''	37' 30''
60 - 69 ans :	20' 30''	42' 00''
70 ans et plus :	23' 30''	46' 00''

Seuls 20 coureurs par discipline participeront aux finales.

Départ du marathon : le 16 septembre à 13 heures. Limite de qualification : 4 h. 30' pour toutes les classes d'âge. Il s'agit d'un circuit asphalté, et pratiquement plat, à parcourir trois fois.

Taxe de participation :

20 DM. Taxe d'inscription d'équipes (3 coureurs) : 15 DM en sus. A verser à la Kreissparkasse Köln, Konto Nr. 1313/018801 ; mentionner «Weltbestkämpfe». Cette taxe sert à couvrir les frais d'organisation, et notamment du repas pris en commun après la fin du marathon.

Classements en quatre catégories d'âge.

Logement :

Pour tous renseignements concernant le logement à l'hôtel, l'hébergement d'accompagnants, s'adresser au Kulturamt der Stadt Bensberg, Rathaus, 506 Bensberg, jusqu'au 31 juillet 1972 dernier délai.

Le 27 mai au Hamburger Stadtpark/Jahnkampfbahn :

PREMIÈRES COURSES INTERNATIONALES HAMBOURGEOISES POUR VÉTÉRANS

sur 15 et 25 km.

Classes d'âge :

Messieurs :	A 1937 - 1933	Dames :	A 1941 - 1933
	1 1932 - 1923		1 1932 - 1923
	2 1922 - 1913		2 1922 - 1913
	3 1912 - 1903		3 1912 et plus.
	4 1902 et plus		

Inscriptions jusqu'au 15 mai : M. Hess, Marienthalerstr. 142, D-2000 Hamburg 6.

Journée des vieillards

Le 15 septembre se déroule au Japon la « Journée des vieillards », célébrée chaque année par de nombreux événements.

En 1971, des organisations privées ont commémoré cette journée. Environ 1000 personnes âgées venues de toutes les régions du Japon ont participé au second « Turtlympic » (mot forgé à partir des deux expressions suivantes : « tortue de mer », au Japon symbole de longévité, et « Jeux olympiques »). Dans différents sports comme la course à pied et les épreuves d'athlétisme, les concours de tir à l'arc, on assure que ces gens ont montré autant d'énergie que les plus jeunes.

C'est en 1950 que, pour la première fois, la Préfecture de Hyogo instaura une « Journée des vieillards ». Elle organisa différentes manifestations commémoratives, prenant l'initiative de célébrer publiquement la longévité au Japon. L'année suivante, ce qui était alors le Conseil central des affaires sociales adopta l'idée. Il étenait ainsi à toutes les régions du pays le choix de ce jour comme « Journée des vieillards ».

Puis, en 1963, la loi pour la protection des personnes âgées fut promulguée. Elle instituait légalement le 15 septembre « Journée des vieillards ». Son objectif était double : inciter le public à s'intéresser plus profondément aux personnes âgées, et en même temps l'encourager à s'efforcer d'améliorer leur sort.

Plus tard, en 1966, la loi relative aux jours fériés fut amendée : le 15 septembre devint fête légale. Son but : « rendre les Japonais conscients de la dignité des personnes âgées qui ont rendu pendant longtemps des services à la société, afin qu'ils leur témoignent de l'affection et célèbrent leur longévité ».

Dès le prochain numéro, nous présenterons l'Américain Grace, le Tchèque Slovaque Hrbek, les Allemands Weba, Brecht, Nägele et Lambert, les Suédois Schreiber et Ostbye, et d'autres vétérans célèbres.

Aux « Turtlympic » de Tokyo, deux « seniors » franchissant la ligne d'arrivée d'un 10 000 m. Environ 1500 personnes, hommes et femmes, munies d'un certificat de bonne santé, ont participé à ces rencontres. Un poste de secours était installé au stade, mais personne n'en eut besoin.



L'échauffement

Il n'est pas besoin d'être spécialiste en mécanique automobile pour savoir que, lorsque l'on met en marche le moteur d'une voiture, on ne le pousse pas à fond sans lui avoir laissé un certain temps d'« échauffement » !

Le corps humain plus encore que la mécanique, a besoin de cette « mise en train » avant d'accomplir un effort, quel qu'il soit. Le cœur : c'est le moteur ! Il s'agit d'en avoir soin ! La puissance qu'il est capable de développer est extraordinaire. Et, ce qui est merveilleux, c'est que l'entraînement améliore encore ses capacités de rendement. Une certaine fragilité se cache toutefois derrière cette source impressionnante d'énergie. C'est pourquoi, comme tout objet précieux, le cœur requiert de la douceur et de la prudence : il s'agit donc de le mettre sous « pression » progressivement, avec circonspection.

Par-dessus, il y a la « carcasse » — squelette et masse musculaire — qui sera d'autant plus facile à actionner qu'elle sera bien « huilée », bien assouplie. Elle aussi doit supporter sans dommage le poids des accélérations, des secousses, des chocs de toutes sortes !

Donc, avant de se lancer dans l'effort, que ce soit sur un parcours Vita ou à travers bois et prairies pour ceux qui sont

plus avides de liberté, que ce soit sur les routes sinueuses pour ceux qui préparent Morat-Fribourg ou toute autre compétition de longue haleine, il convient de bien « échauffer » son corps, son organisme.

Les coureurs de compétition consacrent à cette phase de préparation une demi-heure au moins, car ils vont solliciter ensuite leur système circulatoire, leur musculature, leurs articulations, de façon intense et très soutenue. Ceux qui courent pour leur santé, par contre, peuvent se contenter de dix à quinze minutes, durant lesquelles ils feront, en toute décontraction et sans aucune contrainte, les exercices suivants :

- alterner petit pas de course et marche à rythme varié
- relâcher au maximum les membres et la musculature en progressant à pas sautillés
- balancer les bras en avant, en arrière
- assouplir les articulations des chevilles, des genoux et des hanches à l'aide de flexions-extensions, de rotations du bassin et autres mouvements semblables
- parcourir de petites distances en recherchant surtout le geste naturel, pieds posés normalement sur le sol, bras se balançant très librement - et en changeant progressivement de rythme



Il faut bien reconnaître, toutefois, que cette phase peut être fort différente d'un être à l'autre. Chacun doit « sentir » s'il est prêt au départ. Mais personne ne peut s'en priver. Une bonne mise en train évite les courbatures douloureuses des lendemains de course ; elle réduit aussi les dangers de blessures : déchirures musculaires, périostites ou tendinites. D'autre part, grâce à elle, l'effort dispensera ses bienfaits dans l'organisme par le truchement de la circulation sanguine en pleine activité.

L'« échauffement » est absolument nécessaire, aussi bien avant un entraînement qu'avant la compétition. Tout au plus, dans ce dernier cas, sera-t-il un peu plus long et plus intense.

Un signe : la mise en train est en principe suffisante lorsque le corps commence à entrer en transpiration. Ceci fait, tout le reste sera plus sûr, plus rentable et plus facile.

Un jour, Waldemar Gerschler, l'entraîneur allemand bien connu, me disait : « Si l'on a peu de temps, mieux vaut s'« échauffer » sans s'entraîner, que s'entraîner sans « échauffement » !

Yves Jeannotat

Sauna Suomi

Le sauna des managers

met à votre disposition toute sa gamme d'installations propres à assurer votre bien-être et à maintenir votre forme.

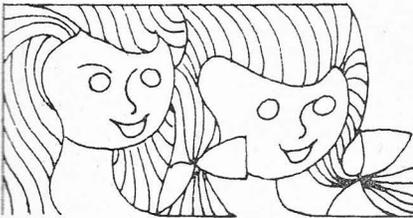
Ne reçoit que sur rendez-vous.

MARIUS FERRERO

Grand-Chêne 4

1000 Lausanne

Tél. (021) 23 69 17.



féminines

Et pourtant elles courent...

Curieux paradoxe : pendant que de soi-disants experts se réunissent et cherchent des raisons pour empêcher les femmes de courir sur de longues distances, elles, elles s'en vont sur les grand-routes réduire à néant des théories laborieusement échaudées.

On peut quasiment dire qu'en 1971 il y eut au moins une femme au départ de chacun des marathons organisés aux Etats-Unis. Elles sont ainsi 112 Américaines à avoir terminé un marathon. L'exploit de l'Australienne Beames (2 h. 46' 30", voir SPIRIDON numéro 1) fouetta l'amour-propre des Américaines : en l'espace de quelques mois, plusieurs d'entre elles réussirent

moins de 3 heures, Cheryl Bridges courant même le marathon en 2 h. 49' 40".

Chez les femmes comme chez les hommes, on assiste ici à un phénomène à deux aspects. D'une part, il s'agit de femmes venues tard à la course et, d'autre part, des spécialistes de la piste et du cross-country tentent leur chance sur des distances supérieures. Beth Bonner (19 ans, 2 h. 55' 22") et Cheryl Bridges appartiennent à cette dernière catégorie ; cette année, elles ont d'ailleurs terminé 2^e et 3^e du Championnat national de cross-country (derrière Doris Brown). « Je n'arrive pas à situer une limite pour des femmes » déclare Beth Bonner. Et d'ajouter : « Par expérience, je suis certaine

qu'une fille comme Doris Brown est capable, en forme, de courir le marathon en 2 h. 45' dès maintenant ».

Adrienne Beames

Plus une performance est stupéfiante, moins l'opinion publique est disposée à la prendre au sérieux. Quand il s'agit d'un marathon, on entend d'ordinaire : « Ouais, mais le parcours n'avait sûrement pas la distance complète ». Ou encore : « Les coureurs se sont sûrement chronométrés eux-mêmes avec des montres à quatre sous ! »

En septembre dernier, dans une petite note peu visible la revue «Sports Illustrated» signalait qu'une Australienne nommée Adrienne Beames avait couru le marathon en 2 h. 46' 30", soit 14' de moins que la meilleure performance jamais réalisée par une femme sur les 42 km 200 du marathon. Or, la distance était exacte... et le chronométrage irréprochable.

Pour un petit groupe d'Américaines, la nouvelle tomba comme une claque : elles ne pouvaient croire qu'une autre femme ait couru si vite. Elles qui auraient voulu être les premières à franchir le seuil des trois heures...

Certes, la course de Miss Beames n'avait pas tout le caractère officiel souhaitable. Pure question de formalités... Et d'ailleurs, comment officialiser les performances des Américaines, réalisées lors de courses reconnues par aucune association ! On peut vraiment parler du grand exploit de l'Australienne.

Son entraîneur, Fred Warwick, nous affirme qu'il n'y a pas le moindre doute quant au temps et à la distance. Celle-ci était d'ailleurs soigneusement jalonnée, car elle allait servir aussi aux pré-championnats, et il y avait 3 chronométrateurs.

D'autre part, Henri Schubert, naguère entraîneur d'Adrienne Beames, a déclaré : « Je me suis occupé d'elle durant une saison seulement, quand je l'ai lancée sur 1500 m. Malheureusement, Adrienne n'est pas des plus rapides, elle n'a que des chronos moyens de 60" 6 sur 400 m et de 2' 13" sur 800 m. C'est pourquoi elle ne réussissait pas à descendre au-dessous de 4' 40" sur 1500 m*. Cependant, elle m'impressionnait toujours par le nombre de kilomètres qu'elle

* N. d. l. r. : Ainsi que nous l'avons signalé dans le numéro 1 de SPIRIDON, il y a trois mois Miss Beames a pourtant couru un mile (1609 m) en 4' 28" 8, passant même en 4' 09" 7 aux 1500 m, mais cette fois-ci il n'y avait qu'un seul chronométrateur. L'abondance des kilomètres parcourus à l'entraînement ne semble donc pas avoir nul — bien au contraire — aux capacités de Miss Beames en demi-fond.

accomplissait à l'entraînement, ce qui lui était fort utile pour le cross-country. Consciente du fait qu'elle n'avait aucun avenir dans le demi-fond, et sachant qu'il n'existait sur piste aucune distance de compétition supérieure à 1500 m, Adrienne quitta notre équipe pour aller s'entraîner avec des coureurs de fond. Le temps qu'elle a réalisé en marathon ne m'a donc pas surpris. »

Miss Beames, qui est âgée de 28 ans, ne court que depuis 3 ans. Parlant du marathon, elle a dit : « Je désirais simplement faire quelque chose de différent ». Mais cela signifie 100 miles (160 km) d'entraînement par semaine. « J'avais prévu de courir sur une base de 2 h. 50', mais je suis restée constamment en avance sur mon plan. Aux 20 miles (en 2 h. 06'), je savais que je réussisais moins de 3 heures. Pourtant, par moment il soufflait un méchant vent de face ». Le jour suivant, Adrienne s'offrit 15 miles d'entraînement.

Interrogé sur cette performance, l'Australien Clayton, meilleur performer mondial (2 h. 08' 33" 6) sur la distance, eut cette réponse : « Bon Dieu ! c'est incroyable pour une femme. Si cette performance nous était venue d'outre-mer, j'aurais eu beaucoup de peine à y croire... »

(à suivre)

(D'après un article paru dans «Runner's World»)

Prochain article : Cheryl Bridges raconte son marathon à 2 h. 49' 40".

Les sportifs le savent :

BIO-STRATH®

pour performances réelles.



Fortifiant à base de
levure plasmolysée
et de plantes sauvages.

800 m. féminin 1971

Record du monde : 1' 58" 3 (H. Falck, RDA)

Une exclusivité de *SPIRIDON*

Nous sommes persuadé que ces classements par nations intéresseront tant les « mordus » que les journalistes et les profanes, qui vont pouvoir suivre et commenter les grandes manifestations — les Jeux olympiques notamment — en toute connaissance de cause. En principe, les différents pays sont présentés dans l'ordre croissant de la valeur globale des performances de leurs athlètes. Pour toutes les épreuves se déroulant sur piste, nous avons en outre juxtaposé les résultats des deux Allemagnes, ainsi que de l'URSS et des Etats-Unis. N. T.

Albanie	
A. Dani	2' 16" 6
Brésil	
I. M. Rodrigues	2' 13" 1
Cuba	
C. Trustee	2' 11" 3
A. Penton	2' 13" "
Nouvelle-Zélande	
McKenzie (46 ans !)	a couru un 800 m en 2' 19" 5 le 12 février 1972 à Worcester (NZ).
Grèce	
K. Dimosthenous (24)	2' 14" 6
P. Micholitsi (18)	2' 18" 4
F. Mangina (17)	2' 18" 9
Afrique	
A. Obongo (Kenya)	2' 13" 1
M. Wambu (Kenya)	2' 13" 9
H. Kadiri (Maroc)	2' 13" 9
C. Maiyo (Kenya)	2' 14" "
A. John (Kenya)	2' 14" 1
M. Hadky (Maroc)	2' 14" 4
A. Sourour (Egypte)	2' 14" 6
Finlande	
S. Tyynelä (17 ans)	2' 11" 3
R. Lahti (17)	2' 12" "
S. Haapakoski (16)	2' 13" 9
P. Vihonen (24)	2' 14" 2
N. Wärn (20)	2' 15" "
I. Pettinen (22)	2' 15" "
M.-L. Strandvall (20)	2' 16" "
E. Kiuru (15)	2' 16" 4
E. Korhonen (18)	2' 17" 1
P. Taimisto (15)	2' 17" 3
Belgique	
F. Peyskens (23)	2' 10" 5
M. Dockx (20)	2' 11" 8
M. Vanroy (22)	2' 11" 8
M. Verheven (17)	2' 11" 8
J. Vansantberghe (22)	2' 12" 1
J. Neiryneck (18)	2' 13" 1
S. Castelein (17)	2' 13" 4
G. Meerseman (18)	2' 13" 6
L. Van Brempt (21)	2' 13" 8
M. Veryaecke (18)	2' 14" 4
Suisse	
U. Meyer	2' 08" 8
E. Neuenschwander	2' 10" 7
M. Hess	2' 11" 4
M. Kern	2' 12" 5
M. Moser	2' 12" 8
T. Vonlanthen	2' 14" "
M. Zehnder	2' 14" 3
C. Dessemontet	2' 14" 7
M. Heilig	2' 17" "
D. Aerni	2' 17" 9

Espagne	
B. Azpeitia	2' 06" 3
Fuentes	2' 07" 8
Freixa	2' 12" 5
Ochandiano	2' 13" 2
Alonso Alonso	2' 14" 9
Lorenzo	2' 17" 2
Recuero	2' 19" "
Tasende	2' 19" "
Perez Sellers	2' 19" 6
Iciar Martinez	2' 21" 5
Autriche	
M. Sykora (25)	2' 03" 3
R. Merva (19)	2' 09" 4
K. Käfer (17)	2' 10" 3
F. Schmid (18)	2' 12" 5
I. Schärmer (17)	2' 17" 4
E. Berger (17)	2' 19" 1
H. Schmitzer (15)	2' 20" 2
H. Eibensteiner (23)	2' 20" 5
A. Schrott (14)	2' 21" "
E. Weiss (22)	2' 21" 3
Danemark	
K. Höller	2' 05" 7
B. Jennes	2' 06" 8
K. Bijarup	2' 13" 7
A. Christensen (D)	2' 14" 6
A. Christensen (F)	2' 14" 6
P. Andersen	2' 16" 7
L. Jacobsen	2' 16" 7
L. F. Hansen	2' 17" "
A. Brønsholm	2' 17" 6
T. Kyhn	2' 18" 6
Norvège	
G. Andersen (18)	2' 05" 7
W. Sörum (20)	2' 09" "
B.-K. S.-Ramstad (24)	2' 09" 7
H. Vien (16)	2' 09" 8
O. H.-Haakensveen (26)	2' 10" 8
M. Skorgan (15)	2' 12" 1
B. Olsen (22)	2' 14" 3
K. Ugland (15)	2' 14" 9
S. Hemstad (17)	2' 15" 3
L. M.-Rundberg (26)	2' 15" 5
CSSR	
J. Jehlickova (29)	2' 07" 4
M. Otova (25)	2' 08" 1
M. Margoldova (19)	2' 09" 7
J. Hradecka (21)	2' 09" 7
H. Nerudova (21)	2' 10" 1
R. Eliasova (19)	2' 10" 8
L. Hlavackova (24)	2' 11" 2
E. Pivrelva (28)	2' 11" 2
L. Suchankova (19)	2' 11" 9
M. Zubkova (20)	2' 12" 3
L. Svatosova (22)	2' 12" 3
Suède	
A. M. Nenzell (22)	2' 06" 4
I. Ericson (24)	2' 08" 4
E. Ostberg (31)	2' 08" 5
I. Knutsson (16 I)	2' 08" 8
L. Engström (22)	2' 09" "
R. Skoog (19)	2' 09" 2
L. Sjöstedt (20)	2' 09" 2
B. Modin (22)	2' 10" 3
I. Eriksson (20)	2' 10" 6
S. Larsson (32)	2' 11" 3
Italie	
Goroni (27)	2' 03" 9
Ramello (27)	2' 04" 9
Boniolo (19)	2' 09" 8
Mutschlechner (19)	2' 11" "
Taioli (25)	2' 11" 5

Cacchi (26)	2' 12" "
Gargano (19)	2' 12" 5
Torello (28)	2' 12" 7
Fois (29)	2' 13" 7
Gretter (23)	2' 13" 8
Bulgarie	
Amsina (29)	* 2' 04" 8
Petrova (25)	2' 05" 9
Bineva (23)	2' 07" "
Jordanova (24)	2' 08" 5
Bineva (18)	2' 08" 5
Pechlivanova (20)	2' 12" 3
Tatcheva (20)	2' 12" 5
* En salle le 27.2.72	2' 04" 1
Hongrie	
M. Kulcsar	2' 03" 9
S. Ligetkuti	2' 06" 6
I. Zsilak	2' 07" 9
M. Velekei	2' 08" "
Z. Völgyi	2' 08" 5
M. Budavari	2' 09" 4
M. Lazar	2' 09" 5
K. Kovacs	2' 09" 6
E. Lombos	2' 10" "
I. Könye	2' 10" "
Yougoslavie	
V. Nolicic (23)	2' 00" "
V. Milosevic (21)	2' 06" 7
D. Rajhner (24)	2' 08" "
D. Urankar (21)	2' 08" 8
B. Pergar (18)	2' 10" 9
V. Savkovic (21)	2' 12" 2
M. Radojic (17)	2' 12" 5
S. Markovic (19)	2' 13" "
L. Susnjar (13 I)	2' 13" 5
Australie	
J. Pollock	* 2' 04" 1
C. Peasley	** 2' 05" 3
J. Orr	2' 07" 1
R. Mahony	2' 09" 7
C. Reeves	2' 09" 7
M. Kennedy	2' 09" 7
D. Costello (14)	Δ 2' 11" 1
M. McDonald	2' 11" 6
B. Stanford	2' 12" 7
S. Brown	2' 12" 8
M. Charles	2' 12" 8
* Le 19.2.72	2' 03" 3
** Le 24.2.72	2' 04" 4
Δ Le 24.2.72	2' 04" 4
France	
C. Besson (25)	2' 03" 3
M. Baulu (22)	2' 06" 4
M. Duvivier (18)	2' 06" 8
C. Jouvhomme (19)	2' 06" 9
E. Naveilhan (29)	2' 09" 6
M. Jean (25)	2' 09" 8
N. Mory (21)	2' 09" 9
D. Verriest (24)	2' 11" 3
M.-F. Fourcroy (23)	2' 11" 3
F. Papelard (20)	2' 12" 6
Pays-Bas	
A. de L.-Stalman (25)	2' 05" "
J. v.d. Stelt (22)	2' 05" 6
M. Burgraaf (23)	2' 05" 7
B. B.-Lenferink (23)	2' 07" 2
E. Gommers (29)	2' 07" 5
C. Grimberger (18)	2' 07" 8
A. v.d. Kerkhof (19)	2' 07" 8
M. de Graaf (17)	2' 07" 8
A. H.-Lenferink (24)	2' 07" 8
E. v. M.-Ernest (24)	2' 10" 2
G. Negenman (27)	2' 10" 2

Roumanie

I. Silai (30 ans)	2' 00'' 9
F. Rafira (20)	2' 04'' 8
M. Suman (20)	2' 07'' 8
M. Linca (20)	2' 07'' 8
E. Baciu (23)	2' 08''
N. Andrei (19)	2' 09'' 9
V. Szelbert-G. (27)	2' 10'' 4
C. Jacob (26)	2' 11'' 3
M. Baditoiu (21)	2' 11'' 4
V. Ban (19)	2' 11'' 5

Grande-Bretagne

P. Lowe (28)	2' 01'' 7
R. Stirling (24)	2' 02'' 1
S. Carey (25)	2' 02'' 9
J. Allison (24)	2' 03'' 5
T. Bateman (27)	2' 04'' 4
S. Sutherland (18)	2' 05'' 5
R. Ridley (25)	2' 05'' 5
G. Dourass (27)	2' 06''
M. Coomber (21)	2' 06'' 1
M. Newton (20)	2' 06'' 4
N. Braithwaite (20)	2' 06'' 8
M. Sonner (17)	2' 06'' 9
G. Tivey (24)	2' 07'' 6

RFA

H. Falck (22)	1' 58'' 3
G. Ellenberger (21)	2' 02'' 4
E. Tittel (23)	2' 03'' 1
C. Merten (27)	2' 03'' 6
S. Schenk (19)	2' 03'' 9
M. Jeske (24)	2' 04'' 9
R. Klute (26)	2' 05'' 9
C. Rosenthal (21)	2' 06'' 4

G. Ranz-Klöpper (27)	2' 06'' 9
H. Heyn (30)	2' 09'' 4
M. Weiland (26)	2' 09'' 6
M. Preuss (25)	2' 10''
G. Theissen (31)	2' 10'' 6
K. Pesselhoy (17)	2' 10'' 6
E. Duda (18)	2' 11''
20e	2' 11'' 7
30e	2' 13'' 1
40e	2' 14'' 5
50e	2' 15'' 6

Moins de 2' 15'' : 1962 (5) ; 1964 (13) ; 1967 (19) ; 1970 (28) ; 1971 (46) l.

RDA

G. Hoffmeister (27)	2' 00'' 8
K. Burneleit (27)	2' 00'' 9
W. Pöhlend (19)	2' 02'' 8
R. Kleinau (25)	2' 04'' 7
L. Langhammer (18)	2' 05'' 5
M. Pohlitz (21)	2' 05'' 8
Ei. Klätte (18)	2' 06'' 2
B. Wobig (18)	2' 06'' 5
C. Neumann (18)	2' 07'' 5
A. Barkusky (16)	2' 07'' 6
R. Donner (16)	2' 08''
B. Wieck (20)	2' 08'' 1
E. Rost (18)	2' 08'' 3
C. Rössler (21)	2' 08'' 9
Ed. Klätte (18)	2' 09'' 3
K. Clausnitzer (19)	2' 09'' 5
H. Seidler (22)	2' 10'' 2
M. Stadie (18)	2' 10'' 3
C. Ringleb (17)	2' 10'' 3
B. Schulz (15)	2' 10'' 4

30e	2' 12''
40e	2' 13'' 1
50e	2' 14'' 4

URSS

T. Kasatchkova (21)	2' 03'' 2
G. Waingarten (18)	2' 04''
N. Sabaite (21)	2' 04'' 5
R. R.-Diastinova (30)	2' 04'' 6
N. Morgunova (20)	2' 04'' 9
T. Pangelova (28)	2' 05'' 4
E. Hansumaja (24)	2' 05'' 5
L. Soroka (20)	2' 05'' 9
S. Stula (25)	2' 05'' 9
O. Wachrucheva (24)	2' 06'' 5
A. Kolesnikova (30)	2' 06'' 6
L. Poppe (21)	2' 06'' 8
T. Kasankina (20)	2' 06'' 8
A. Weisa (28)	2' 07''
G. Kusmina (22)	2' 07''

USA

C. Toussaint	2' 04'' 3
T. Crawford	* 2' 04'' 7
D. Brown	* 2' 04'' 9
K. Gibbons	2' 06'' 7
C. Hudson	2' 06'' 9
F. Johnson	2' 07'' 1
C. Schafer	2' 07'' 5
K. Miller	2' 08''
A. Gallaher	* 2' 08'' 7
F. Larrieu	* 2' 09''

* sur 880 yards — 0' 8

Dans le numéro de juin : le 1500 m féminin.

800 m. masculin 1971

Record du monde : 1' 44'' 3 (Snell, NZ, et Doubell, Austr.)

*Une exclusivité de SPIRIDON***Albanie**

R. Dimraj	1' 55''
-----------	---------

Panama

D. Arza	1' 48'' 5
---------	-----------

Turquie

Tümkan	1' 48'' 6
Erte	1' 51'' 4
Gür	1' 53'' 9
Tüzüner	1' 54''
* Cinkilic	* 1' 54'' 4
Cekicel	1' 55'' 6
Keten	1' 55'' 6
* Söğütlü	* 1' 57'' 2
Bayaz	1' 57'' 7
Ortuç	1' 58'' 3
* Junior	

Autriche

W. Grabul (23)	1' 50'' 2
V. Tuzert (31)	1' 52'' 1
H. Rothauer (21)	1' 52'' 5
R. Baier (21)	1' 52'' 5
G. Stefanon (20)	1' 54'' 3
H. Händluber (24)	1' 54'' 7
H. Hosp (32)	1' 55'' 5
K. Mayer (28)	1' 55'' 5
W. Baumgartner (22)	1' 55'' 6
P. Laurin (21)	1' 56''

Venezuela

J. Camacho	1' 50'' 6
H. Lopez	1' 51'' 4
R. Carreno	1' 51'' 5

Cuba

L. Civil	1' 49'' 7
L. Dobruchet	1' 50''
L. Medina	1' 52'' 2

Bésil

D.-L. Pereira	1' 49'' 4
A.-D. Alegre	1' 51'' 2
J.-L. Oliveira	1' 51'' 7

Mexique

C. Martinez	1' 49'' 3
F. de la Cerda	1' 49'' 9
S. Pliego	1' 50''
G. Lopez	1' 51''
G. Gamillo	1' 51'' 6
J.-A. Sardo	1' 52'' 4
R. Gomez	1' 52'' 5
F. Montelongo	1' 52'' 6

Grèce

S. Sacharopoulos (21)	1' 48'' 7
S. Mermingis (19)	1' 49'' 5
D. Tombaidis (22)	1' 49'' 8
A. Morfis (19)	1' 51'' 5
C. Lasaridis (20)	1' 51'' 9
G. Apostolopoulos (22)	1' 52'' 1
I. Ikolios (23)	1' 52'' 3
I. Kavalliotidis (21)	1' 52'' 3
D. Barbaroutsis (25)	1' 52'' 4
D. Makridis (19)	1' 52'' 4

Danemark

G. Larsen	1' 47'' 5
N. Kahlke	1' 48'' 8
S.-E. Nielsen	1' 48'' 9
T.-B. Hansen	1' 49'' 6
W. Petersen	1' 50'' 1
S. Mathiasen	1' 52'' 3
J. Vogt	1' 52'' 6
R. Jensen	1' 53'' 4
E. Jensen	1' 53'' 5
J. Olsen	1' 53'' 9

Bulgarie

A. Atanassov (26)	(R) 1' 48'' 4
P. Kjatovski (26)	1' 50'' 1
M. Prodanov (25)	1' 50'' 8
P. Chikov (22)	1' 50'' 9
D. Deribejev (27)	1' 51'' 2
N. Petrov (28)	1' 51'' 8
P. Ganey (21)	1' 51'' 9

Hongrie

A. Zsinka (24)	1' 48'' 3
S. Szatmari (21)	1' 49'' 5
S. Fekete (21)	1' 49'' 6
I. Benyovszky (21)	1' 49'' 6
G. Molnar (23)	1' 49'' 8
E. Kiss (28)	1' 50'' 1
J. Zemen (21)	1' 50'' 1
M. Korompai (21)	1' 50'' 1
G. Kapas (27)	1' 51''
G. Rabold (27)	1' 51''

Suisse

M. Montalbetti	1' 48'' 2
H. Mumenthaler	1' 48'' 7
H. Kaufmann	1' 50'' 2
G. Pelli	1' 50'' 5
H. Lang	1' 50'' 7
A. Dolder	1' 51'' 7
M. Grütter	1' 51'' 9
J. Winiger	1' 52''
P. Grünig	1' 52''
H. Gehrig	1' 52'' 2
E. v. Arx	1' 52'' 4
F. Kaelin	1' 52'' 4
R. Gysin	1' 52'' 7

W. Meier	1' 52'' 9	Menendez Fernandez	1' 51'' 3	K. Linkovski (22)	1' 46'' 8
J. Delapierre	1' 52'' 9	Gonzalez Fernandez	1' 51'' 3	S. Waskiewicz (24)	1' 46'' 9
puis :				Z. Szordykowski (24)	1' 47'' 5
H.-P. Feller	1' 53''	Australie		J. Radomski (25)	1' 47'' 7
N. Minnig	1' 53'' 2	C. Fisher	1' 47''	H. Szordykowski (27)	1' 48''
R. Vogt	1' 53'' 2	K. Wheeler	1' 48'' 6	B. Czyz (24)	1' 48'' 1
Roumanie		G. Rootham	1' 48'' 8	L. Zajec (21)	1' 48'' 5
G. Ungureanu (23 ans)	1' 48'' 5	P. Fuller	1' 48'' 8	M. Skovronek (22)	1' 49'' 1
D. Tit (22)	1' 48'' 9	R. Doubell	1' 48'' 9	RFA	
I. Damashin (24)	1' 49'' 2	J. Denholm	1' 49'' 2	F.-J. Kemper (26)	1' 46'' 3
P. Lupan (21)	1' 50'' 4	G. Scott	1' 49'' 9	J.-B. Fried (24)	1' 47'' 4
M. Neamtu (23)	1' 50'' 4	B. Falconer	1' 50'' 1	P.-H. Wellmann (19)	1' 47'' 7
N. Gagiu (27)	1' 51'' 4	R. Smith	1' 50'' 4	R. Föhrenbach (22)	1' 47'' 7
I. Nicolae (24)	1' 51'' 5	B. Dooley	1' 50'' 5	H. Bertram (22)	1' 47'' 8
G. Ghipu (17)	1' 51'' 6	* sur 880 yards — 0'' 7		H.-P. Wieland (24)	1' 47'' 8
G. Ene (27)	1' 51'' 9	Yougoslavie		L. Hirsch (28)	1' 47'' 8
Z. Gaspar (20)	1' 52''	J. Medjumurec (26)	1' 46'' 9	W. Adams (23)	1' 48'' 3
Norvège		S. Koprivos (22)	1' 48'' 4	H. Himstedt (23)	1' 48'' 4
R. Schie (23)	1' 48'' 1	P. Popovic (24)	1' 48'' 4	J.-V. Mitschke-C. (27)	1' 48'' 6
O. Bratland (28)	1' 49''	A. Ladik (24)	1' 48'' 9	L. Reintrog (22)	1' 48'' 6
H. Pharo (28)	1' 49'' 2	R. Piplovic (25)	1' 49'' 6	G. Schoch (27)	1' 48'' 7
G. Lundblad (23)	1' 49'' 3	I. Kavcic (19)	1' 49'' 9	H. Mörtl (25)	1' 48'' 9
A. Galgerud (24)	1' 49'' 4	M. Vukomanovic (23)	1' 50''	R. Burmeister (22)	1' 48'' 9
M. Strand (30)	1' 50'' 4	V. Djordjevic (23)	1' 50'' 7	K. Schittenheim (30)	1' 49'' 1
D. Moe (23)	1' 50'' 5	B. Bozinovic (24)	1' 51''	20e	1' 49'' 7
O. Pilskog (24)	1' 51'' 2	M. Kotnik (21)	1' 52'' 7	30e	1' 50'' 3
S. Sörnes (26)	1' 51'' 3	Pays-Bas		40e	1' 51'' 1
R. Olsen (22)	1' 51'' 7	J. Hensgens (23)	1' 46'' 4	50e	1' 51'' 7
Italie		B. Wassenaar (27)	1' 47'' 5	RDA	
Arese (27)	1' 47'' 1	H. Tiebosch (25)	1' 48'' 2	D. From (23)	1' 46''
Castelli (21)	1' 49'' 4	R. v.d. Heuvel (24)	1' 48'' 7	H.-H. Ohlert (19)	1' 46'' 9
Binetti (23)	1' 49'' 5	M. Drenth (25)	1' 49'' 9	E. Schulze (24)	1' 47'' 5
Del Buono (28)	1' 49'' 9	T. Middelkoop (24)	1' 49'' 9	E. Müller (21)	1' 47'' 5
Dal Corso (28)	1' 49'' 9	J. Reynders (21)	1' 50''	E. Gohlke (12)	1' 47'' 8
Diamante (20)	1' 50''	H. Scharn (26)	1' 50'' 8	R. Dominik (27)	1' 48'' 4
Chittolini (21)	1' 50'' 5	T. v.d. Boom (25)	1' 51''	K.-F. Stein (20)	1' 48'' 6
Strenghetto (23)	1' 51''	J. Gerrits (22)	1' 51''	A. Seyffarth (23)	1' 48'' 7
Savarese (22)	1' 51'' 3	France		G. Stolle (19)	1' 48'' 8
Stanchi (23)	1' 51'' 7	P. Meyer (21)	1' 46'' 9	B. Exner (22)	1' 48'' 9
Finlande		R. Sanchez (19)	1' 47'' 7	H.-U. Keufner (18)	1' 49''
M. Aalto (22)	1' 47'' 2	P. Gadouna (21)	1' 48'' 4	W. Schmidt (21)	1' 49'' 3
P. Vessala (23)	1' 48'' 6	F. Gonzales (19)	1' 48'' 6	E. Lehmann (22)	1' 49'' 9
K. Lumiaho (26)	1' 48'' 9	A. Sans (25)	1' 48'' 8	U. Schmidt (21)	1' 50'' 1
J. Tuominen (27)	1' 50''	M. Samper (28)	1' 48'' 9	20e	1' 51'' 3
J. Sarkkula (23)	1' 50'' 6	P. Toussaint (27)	1' 49'' 5	30e	1' 53''
P. Kivelä (23)	1' 50'' 7	J.-C. Labeau (28)	1' 49'' 8	40e	1' 54'' 1
U. Tuura (25)	1' 51''	G. Nermet (26)	1' 50''	50e	1' 55''
E. Helander (28)	1' 51''	J. Boxberger (22)	1' 50''	URSS	
J. Niskanen (28)	1' 51'' 2	CSSR		J. Arshanov (23)	1' 45'' 6
R. Karsikas (28)	1' 51'' 5	J. Plachy (22)	1' 45'' 6	I. Ivanov (23)	1' 46''
Suède		T. Jungwirth (29)	1' 48'' 2	J. Volkov (23)	1' 47'' 1
T. Ericson (26)	1' 48'' 1	P. Blaha (29)	1' 48'' 5	S. Metchtcherskich (22)	1' 47'' 2
U. Högberg (25)	1' 48'' 7	J. Samborsky (20)	1' 48'' 5	A. Taranov (25)	1' 47'' 3
A. Ohlsson (23)	1' 49'' 6	J. Sisovsky (26)	1' 48'' 8	V. Taratinov (23)	1' 47'' 8
O. Berg (27)	1' 49'' 8	R. Jahn (24)	1' 49'' 6	M. Shelobowski (25)	1' 47'' 9
K. Bergqvist (27)	1' 50''	K. Tuhi (21)	1' 49'' 6	V. Balzers (23)	1' 48''
J.-I. Ohlsson (25)	1' 50''	P. Penkava (28)	1' 49'' 8	N. Naliwaiko (26)	1' 48'' 5
N.-E. Emilsson (21)	1' 50'' 1	J. Nemeč (21)	1' 49'' 9	W. Kolesnikov (25)	1' 48'' 8
A. Svedmyr (23)	1' 50'' 1	D. Moravcik (23)	1' 49'' 9	W. Bessalko (27)	1' 48'' 8
K. Andersson (27)	1' 50'' 5	Grande-Bretagne		V. Semjachkin (24)	1' 48'' 9
G. Ekman (28)	1' 50'' 6	A. Carter (22)	1' 46'' 2	A. Kamichanov (21)	1' 48'' 9
B.-O. Murray (24)	1' 50'' 6	P. Browne (22)	1' 47''	USA	
Belgique		P. Lewis (22)	1' 47'' 6	J. Luzins	1' 45'' 2
A. Boonen (28)	1' 47'' 6	C. Cambell (25)	1' 48''	M. Winzenried	1' 46'' 2
J. Smet (25)	1' 48'' 1	J. Kirkbride (24)	1' 48'' 1	L. Paul	1' 46'' 7
E. Reygaert (23)	1' 49''	D. Cropper (26)	1' 48'' 2	T. von Ruden	1' 46'' 8
W. Vanden Wyngaerden (26)	1' 49''	C. Cusik (23)	1' 49''	K. Swenson	* 1' 46'' 9
R. Bervoets (24)	1' 49'' 1	J. Davies (22)	1' 49''	A. Sandison	* 1' 46'' 9
J. Vanwezer (20)	1' 49'' 1	C. Carter (29)	1' 49'' 2	J. Fabian	* 1' 47'' 3
H. Mignon (20)	1' 49'' 2	G. Grant (25)	1' 50''	C. Vinson	* 1' 47'' 4
E. Salvé (25)	1' 50'' 1	Afrique		B. Wheeler	* 1' 47'' 5
R. Hoofd (22)	1' 50'' 1	T. Saisi (Kenya)	1' 46'' 3	M. Philippe	* 1' 47'' 6
G. Van Manshoven (25)	1' 50'' 5	R. Ouko (Kenya)	1' 46'' 7	G. Jones	* 1' 47'' 7
Espagne		C. Silei (Kenya)	1' 47'' 2	K. Colburn	* 1' 47'' 9
Fernandez Ortiz	1' 47'' 5	M. Guettaya (Tunisie)	1' 47'' 5	L. LaBadie	* 1' 47'' 9
F. Morera	1' 48'' 4	M. Boit (Kenya)	1' 47'' 5	J. Drew	* 1' 47'' 9
Borraz	1' 48'' 5	Kipkurgat (Kenya)	1' 47'' 5	M. Mosser	* 1' 47'' 9
Barrio	1' 49''	A. Azzouzi (Algérie)	1' 48'' 2	T. Waldrop	* 1' 47'' 9
Ano	1' 49'' 6	N. Bon (Kenya)	1' 48'' 4	B. Kaczka	* 1' 48'' 1
Gabernet	1' 50'' 2	H. Songok (Kenya)	1' 48'' 6	T. Fulton	* 1' 48'' 1
Solorzano	1' 50'' 4	M.-D. Yaro (Niger)	1' 48'' 8	J. Perry	* 1' 48'' 1
Burgos	1' 51'' 2	Pologne		R. Brown	* 1' 48'' 2
		A. Kupczyk (23)	1' 46'' 5	* sur 880 yards — 0'' 7	
		K. Wardak (24)	1' 46'' 6	Dans le numéro de juin : 1500 m, 5000 m et 10 000 m.	

Marathon 1971

Meilleure performance mondiale : 2 h. 08' 33'' 6
(D. Clayton, Aus.)

Une exclusivité de SPIRIDON

Albanie

N. Dajci	2 h. 46' 15''
S. Cela	2 h. 47' 27'' 2
L. Kacaferrri	2 h. 48' 26'' 5

Grèce

C. Mitsikas (26)	2 h. 35' 22''
S. Milas (27)	2 h. 36' 06'' 8
N. Avlakitotis (32)	2 h. 41' 17'' 4

Suisse

H. Kunisch (35 ans)	2 h. 21' 06'' 8
J.-P. Spengler (31)	2 h. 23' 03''
J. Gwerder (32)	2 h. 23' 46''
P. Strebél	2 h. 24' 46''
A. Berger	2 h. 26' 26''
R. Boos	2 h. 27' 08''
A. Gwerder (34)	2 h. 28' 04''
K. Scheiber	2 h. 29' 04''
J. Suter (35)	2 h. 33' 29''
A. Moser	2 h. 34' 05''

Limite imposée pour participer aux
J. O. : 2 h. 18''

Roumanie

N. Mustata (30)	2 h. 21' 32''
A. Scolobuc (27)	2 h. 21' 52'' 4
M. Hatos (24)	2 h. 25' 30''
M. Padurarur (27)	2 h. 26' 41'' 6
N. Ceapa	2 h. 35' 09'' 4

Danemark

F. Kempel (23)	2 h. 21' 20'' 8
M. Findal (31)	2 h. 22' 31''
S. Romby	2 h. 24' 23'' 4
J. Jensen	2 h. 24' 33'' 2
G. Olsen	2 h. 25' 06''
B. Skinbjerg	2 h. 29' 51''
R. Nawrocki	2 h. 30' 14'' 6

A 40 ans, Jack Foster est l'un
des favoris du marathon de
Munich. (Photo « Runner's World »)



T. Mathiasen

G. Jesse	2 h. 34' 21''
D. Engell	2 h. 34' 29''

France

Kolbeck	2 h. 20' 37'' 2
Caraby	2 h. 24' 30''
Combes	2 h. 25' 25''
Lacour	2 h. 28' 59''
Fosse	2 h. 29' 31'' 8
Gauthier	2 h. 30' 03'' 6
Texereau	2 h. 30' 30'' 6
Cacciatore	2 h. 31' 55''
Devilliers	2 h. 32' 18'' 4
Pierson	2 h. 32' 27''

Turquie

Akçay	2 h. 20' 26'' 8
Aktas	2 h. 20' 34''
Canavar	2 h. 30' 12'' 4
Sakalli	2 h. 34' 48''
Korkmaz	2 h. 34' 50''
Kaya	2 h. 36' 25''
Durmus	2 h. 39' 38''
Türkei	2 h. 43' 02''
Palaz	2 h. 48' 44''
Antika	2 h. 49' 10''

Afrique

G. Meravi (Ethiopie)	2 h. 21' 21'' 2
B. Legissa (Ethiopie)	2 h. 22'
D. Wolde (Ethiopie)	2 h. 26' 43''
F. Rwabu (Ouganda)	2 h. 31' 22''
M. Wolde (Ethiopie)	2 h. 31' 34''

Suède

P. Fredriksson (25)	2 h. 19' 37'' 2
H. Jonsson (29)	2 h. 24' 24''
U. Hakansson (29)	2 h. 24' 42''
U. Larsson (24)	2 h. 24' 45''
E. Bergqvist (37)	2 h. 25' 06'' 6
K. Björnrot (25)	2 h. 26' 02''
O. Malmqvist (27)	2 h. 26' 06''
S. O. Lindvall (36)	2 h. 26' 28'' 2
B. Ekström (31)	2 h. 27' 31'' 6
P. O. Antonsson (31)	2 h. 28' 28''

CSSR

Mladek	2 h. 19' 02'' 2
Kocian	2 h. 21' 53'' 8
Kostal	2 h. 25' 53'' 8
Stehlik	2 h. 26' 06''
Podmolik	2 h. 26' 23''
Prochazka	2 h. 26' 58'' 2
Balsanek	2 h. 27' 29'' 8
Sattler	2 h. 27' 59'' 2
Bieringer	2 h. 28' 06'' 6

Canada

A. Boychuk (30)	2 h. 18' 34''
R. Wallingford (37)	2 h. 21' 31''
B. Armstrong (23)	2 h. 21' 49''
G. Harrison (33)	2 h. 22' 53''
N. Patenaude (26)	2 h. 24' 41''
J. Cliff (27)	2 h. 24' 57''
P. Lever (25)	2 h. 25' 59''
D. Scorrar (23)	2 h. 26' 35''
P. Hoffman (29)	2 h. 26' 52''
B. Moore (30)	2 h. 27' 16''

Hongrie

G. Toth (34)	2 h. 18' 59'' 6
F. Szekeres (24)	2 h. 20' 04'' 6
L. Mecser (29)	2 h. 21' 24''
J. Szerenyi (33)	2 h. 21' 45'' 6
J. Salpa (30)	2 h. 22' 10'' 2
V. Homoki (29)	2 h. 23' 12''
J. Kiss (31)	2 h. 23' 39'' 8
L. Klekner (31)	2 h. 23' 41'' 6
S. Denes (32)	2 h. 24' 44'' 2
A. Stepan (27)	2 h. 26' 15'' 2

Italie

Bassi (22)	2 h. 19' 18'' 2
Brutti (26)	2 h. 19' 34'' 8
Binato (31)	2 h. 19' 46'' 2
Marietta (21)	2 h. 20' 12''
Bassi (29)	2 h. 21' 12'' 6
Martini (22)	2 h. 22' 29''
Amante (5)	2 h. 22' 38''
Massironi (25)	2 h. 23' 46''
Arese (27)	2 h. 24' 37''
Melito (26)	2 h. 25' 08'' 6
Conti (34)	2 h. 25' 52''
* Le 1.1.72.	

Pologne

J. Wawrzuta (27)	2 h. 18' 17'' 2
------------------	-----------------

Norvège

B. Sletten (34)	2 h. 17' 42'' 8
E. Weidemann (27)	2 h. 18' 25'' 6
B. Natvig (1946)	2 h. 20' 25'' 4
O. B. Orset	2 h. 20' 48'' 2
R. Wilhelmson (32)	2 h. 25' 10'' 8
J. Pedersen (31)	2 h. 25' 55'' 4
A. Loköy (32)	2 h. 27' 58'' 8
S. Nordli	2 h. 28' 49'' 6
E. Myhre (32)	2 h. 32' 08'' 6
K. O. Idland	2 h. 35' 02'' 8

Espagne

A. Fernandez	2 h. 17' 26'' 4
C. Perez (35)	2 h. 17' 49''
J. Hidalgo (25)	2 h. 18' 04''

Colombie

A. Mejia (30)	2 h. 17' 22'' 2
---------------	-----------------

Belgique

K. Lismont (22)	2 h. 13' 09''
G. Roelants (34)	2 h. 17' 48''
M. Peiren (34)	2 h. 20' 50''
P. Slachmuylders (29)	2 h. 23' 13''
E. Demeyere (43 !)	2 h. 24' 57''
R. Monseur (40 !)	2 h. 29' 56''
W. Vergisson (40 !)	2 h. 31' 43''
G. Vanroy (26)	2 h. 33' 23''
J.-P. Vand. Berghe (28)	2 h. 34' 06''
W. Van Bogaert (35)	2 h. 35' 49''

RFA

L. Philipp (31 ans)	2 h. 16' 39'' 2
P. Angenvoorth (26)	2 h. 18' 57''
W. Gloede (29)	2 h. 19' 59'' 8
M. Steffny (30)	2 h. 20' 33''
H. Hellbach (29)	2 h. 20' 53''
G. Mielke (27)	2 h. 21' 07''
P. Reiher (31)	2 h. 24' 01''
W. Putz (28)	2 h. 24' 26''
H. Landskron (28)	2 h. 24' 29'' 4
A. Ida (38)	2 h. 24' 46'' 4
G. Pyttel (33)	2 h. 24' 55'' 6
S. Schadt (30)	2 h. 26' 07''
W. Weba (47 l)	2 h. 26' 28'' 6
R. Schäfer (21)	2 h. 25' 33'' 4
K. Addicks (30)	2 h. 25' 47'' 2
W. Hermann (27)	2 h. 26' 00'' 6
F. Wiggershaus (32)	2 h. 26' 06'' 6
H. Schu (27)	2 h. 26' 09'' 8
K. Werther (28)	2 h. 26' 23'' 2
J. Kessler (34)	2 h. 26' 40''
30e	2 h. 28' 32''
40e	2 h. 31' 12''
50e	2 h. 32' 55''

Coueurs à moins de 3 h. : 54 (1962), 101 (1965), 151 (1968), 198 (1970), 271 (1971).

URSS

G. Soldatov (23)	2 h. 17' 27'' 8
B. Maslakov (30)	2 h. 18' 10''
J. Maurin (28)	2 h. 18' 24''
A. Kopanajev (26)	2 h. 18' 47''
W. Sterljagov (30)	2 h. 19' 05''
J. Vellikorodnych (29)	2 h. 19' 10'' 6
W. Zyrenov (30)	2 h. 19' 16'' 4
A. Anisimov (29)	2 h. 19' 19'' 2
B. Amirakulov (31)	2 h. 19' 23''
A. Baranov (31)	2 h. 19' 26'' 8
J. Volkov (33)	2 h. 19' 43'' 4
V. Silanov (29)	2 h. 19' 53'' 4
N. Pensin (21)	2 h. 20' 15'' 2
A. Skrypnikov (34)	2 h. 20' 44'' 2
W. Makarov (29)	2 h. 20' 47'' 8
J. Baltrunskis (27)	2 h. 20' 50''

RDA

J. Busch (29)	2 h. 14' 03''
J. Truppel (20)	2 h. 17' 43'' 6
R. Winkler (24)	2 h. 18' 26'' 4
J. Vesper (22)	2 h. 19' 10'' 4
K. Leiteritz (24)	2 h. 19' 22'' 4
R. Schwert (22)	2 h. 19' 59'' 6
D. Schönfeld (23)	2 h. 20' 34'' 2
G. Frohs (25)	2 h. 21' 15'' 6
E. Brückner (21)	2 h. 22' 20'' 6
P. Müller (23)	2 h. 24' 16'' 6
V. Lorenz (32)	2 h. 24' 46'' 2
F. Gottert (31)	2 h. 25' 21'' 4
R. Schulze (20)	2 h. 25' 24''
P. Krebs (30)	2 h. 27' 18'' 4
G. Fischer (22)	2 h. 27' 49''
W. Dittrich (23)	2 h. 28' 17''
H. Tietz (23)	2 h. 28' 53'' 4
G. Tomaselli (29)	2 h. 29' 11''
B. Moritz (21)	2 h. 29' 26'' 8
H.-J. Müller (22)	2 h. 31' 18''
30e	2 h. 37' 50''
40e	2 h. 45' 42'' 2
50e	2 h. 53' 12''

Finlande

S. Nikkari (23)	2 h. 16' 21'' 4
P. Rummako (27)	2 h. 16' 33'' 6
M. Salminen (25)	2 h. 16' 36''
K. Hakkarainen (31)	2 h. 18' 01'' 2
P. Päivärinta (22)	2 h. 19' 42'' 8
E. Tanninen (35)	2 h. 20' 50'' 4
P. Leiviskä (26)	2 h. 22' 45''
T. Miettinen (33)	2 h. 22' 58'' 8
M. Vuorenmaa (30)	* 2 h. 23' 15''
K. Ihaksi (28)	2 h. 24' 21''

* 2 h. 18' 00'' le 5.2.72



Ron Hill, chimiste et marathonien.

(Photo « Runner's World »)

Irlande

S. Healy (25)	2 h. 15' 02'' 6
N. Cusack	2 h. 16' 18'' 2
P. McMahon (29)	2 h. 18' 47'' 4
D. McDavid (30)	2 h. 19' 07'' 2

Nouvelle-Zélande

J. Foster (39 l)	2 h. 13' 44'' 2
J. Julian (35)	2 h. 15' 19''
J. Manners	2 h. 16' 23'' 4
D. McKenzie (27)	2 h. 17' 16'' 4

Etats-Unis

F. Shorter (24)	2 h. 12' 50'' 4
B. Scobey (26)	2 h. 15' 21''
N. Higgins (35)	2 h. 15' 52''
M. Hazilla (25)	2 h. 16' 20'' 6
K. Moore (27)	2 h. 16' 48'' 6
H. Lorenz (33)	2 h. 19' 16'' 7
J. Vitale (23)	2 h. 20' 05''
S. Bringham (27)	2 h. 20' 18''
B. Mortenson (23)	2 h. 21' 09'' 8
J. Cortez (19)	2 h. 21' 38''
T. Robinson (20)	2 h. 22'
R. Pate (27)	2 h. 22' 09''
J. Galloway (25)	2 h. 22' 10''
J. Halberstadt (21)	2 h. 22' 23''
B. Lowry (24)	2 h. 22' 33''
B. Clark (27)	2 h. 22' 38''
C. Hatfield (24)	2 h. 22' 44''
D. White (19)	2 h. 22' 55''
S. Houk (29)	2 h. 23' 06''
G. Brock	2 h. 23' 19''
puis :	
T. Fleming (19)	2 h. 23' 44''
S. Dean (21)	2 h. 23' 47''
D. Schmenk (19)	2 h. 24' 19''
C. Walker (18)	2 h. 25' 16''
G. Mumaw (17)	2 h. 32' 52''
E. Grace (17)	2 h. 33' 26''

Australie

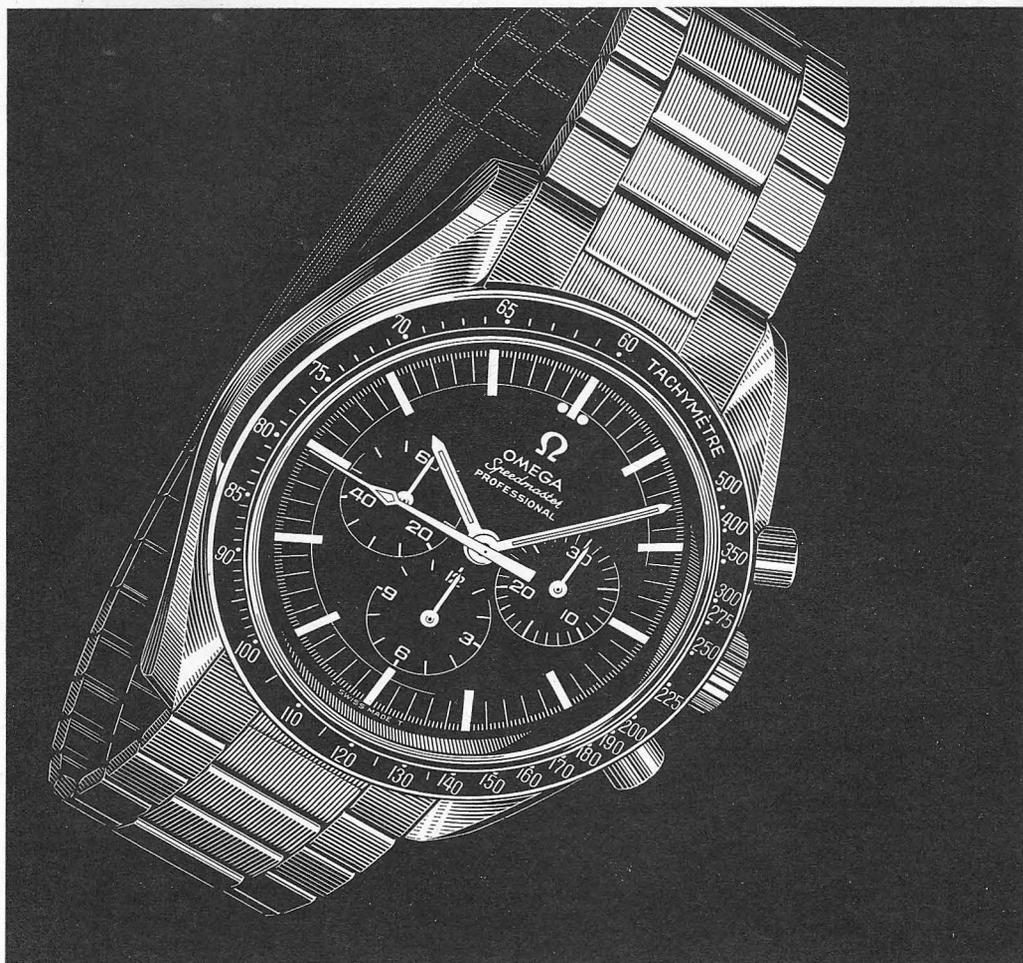
D. Clayton	2 h. 11' 08'' 8
J. Farrington	2 h. 12' 14''
B. Norman	2 h. 16' 03''
J. Birmingham	2 h. 21' 16''
P. Bruce	2 h. 23' 43''
J. Stanley	2 h. 24' 56''
B. James	2 h. 24' 59''
R. McKinney	2 h. 25' 09''
T. Harrison	2 h. 25' 16''
D. Chisholm	2 h. 27' 50''

Japan

A. Usami (28)	2 h. 13' 22'' 8
H. Tanimura (27)	2 h. 13' 45'' 2
Y. Unetani (26)	2 h. 16' 45'' 4
K. Kimihara (30)	2 h. 16' 52''
K. Fujita (26)	2 h. 17' 37'' 6
Y. Hamada (25)	2 h. 18'
T. Sasaki (25)	2 h. 18' 05'' 2
K. Otsuka (27)	2 h. 18' 17'' 6
K. Otsuki (26)	2 h. 18' 48'' 6
F. Okita (21)	2 h. 18' 54'' 6

Grande-Bretagne

R. Hill (33)	2 h. 12' 39''
T. Wright (25)	2 h. 13' 27''
D. Faircloth (23)	* 2 h. 14' 58'' 6
C. Kirkham (27)	2 h. 15' 21''
A. Wight (26)	2 h. 15' 27''
J. Alder (31)	2 h. 15' 43''
J. Wight (26)	2 h. 15' 43''
S. Badgery (24)	** 2 h. 15' 44''
A. Wood (38)	2 h. 16' 06''
E. Austin (36)	2 h. 16' 24'' 6
J. Norman (26)	△ 2 h. 16' 45''
B. Allen (25)	2 h. 16' 54''
J. Newsome (30)	2 h. 18' 10'' 2
P. Hampton (36)	2 h. 18' 31''
* 68e à Enschede en	2 h. 47' 20''
** 16e à Enschede en	2 h. 29' 56''
△ 9e à Enschede en	2 h. 26' 15''
△ 2e à Londres en	2 h. 33' 30''



OMEGA SPEEDMASTER, la première montre portée sur la Lune

La montre illustrée ici est tout à fait exceptionnelle! Depuis 1965, elle fait partie de l'équipement standard des astronautes américains.

C'est ainsi qu'elle participa à la plus extraordinaire aventure de notre époque: la conquête de la Lune.

Pourtant, la Speedmaster est un modèle rigoureusement de série, en tous points identique à ceux qui sont en vente dans notre magasin.

Comme les astronautes américains, faites vous aussi confiance à la précision et à la robustesse OMEGA!



Les 25 meilleurs marathoniens de 1971

1. Derek Clayton (28) Australie	2 h. 11' 08" 8
2. John Farrington (29) Australie	2 h. 12' 14" "
3. Ron Hill (33) Grande-Bretagne	2 h. 12' 39" "
4. Frank Shorter (24) Etats-Unis	2 h. 12' 50" 4
5. Karel Lismont (22) Belgique	2 h. 13' 09" "
6. Akio Usami (28) Japon	2 h. 13' 22" 8
7. Trevor Wright (24) Grde-Bretagne	2 h. 13' 27" "
8. Jack Foster (39) Nouvelle-Zélande	2 h. 13' 44" 2
9. Hayami Tanimura (27) Japon	2 h. 13' 45" 2
10. Jurgen Busch (28) DDR	2 h. 14' 03" "
11. Don Faircloth (23) Grde-Bretagne	2 h. 14' 58" 6
12. Sean Healy (25) Irlande	2 h. 15' 02" 6
13. Jeff Julian (35) Nouvelle-Zélande	2 h. 15' 19" "
14. Colin Kirkham (26) Grde-Bretagne	2 h. 15' 21" "
14. Bill Scobey (26) Etats-Unis	2 h. 15' 21" "
16. Alex Wight (28) Grande-Bretagne	2 h. 15' 27" "
17. Jim Wight (26) Grande-Bretagne	2 h. 15' 43" "
17. Jim Alder (30) Grande-Bretagne	2 h. 15' 43" "
19. Steve Badgery (24) Grde-Bretagne	2 h. 15' 44" "
20. Norm Higgins (35) Etats-Unis	2 h. 15' 52" "
21. Brenton Norman (26) Australie	2 h. 16' 06" "
21. Alastair Wood (38) Grde-Bretagne	2 h. 16' 06" "
23. Neal Cusack, Irlande	2 h. 16' 18" 2
24. Mike Hazilla (25) Etats-Unis	2 h. 16' 20" 6
25. Seppo Nikkari (23) Finlande	2 h. 16' 21" 4

Les 25 meilleures performances mondiales " de tous les temps "

(Liste close le 15 avril 1972)

1. Derek Clayton (26) Austr. (1969)	2 h. 08' 33" 6
2. Ron Hill (32) G.-B. (1970)	2 h. 09' 28" "
3. Clayton (1967)	2 h. 09' 36" 4
4. Hill (1970)	2 h. 10' 30" "
5. Akio Usami (28) Japon (1970)	2 h. 10' 37" 8
6. Bill Adcocks (27) G.-B. (1968)	2 h. 10' 47" 8
7. Bill Adcocks (1969)	2 h. 11' 07" 2
8. Clayton (1971)	2 h. 11' 08" 8
9. Eamon O'Reilly (25) USA (1970)	2 h. 11' 12" "
10. Jerome Drayton (24) Can. (1969)	2 h. 11' 12" 8
11. Seiichiro Sasaki (22) Japon (1967)	2 h. 11' 17" "
12. Usami (1969)	2 h. 11' 27" 8
13. Ken Moore (27) USA (1970)	2 h. 11' 35" 8
14. Hill (1969)	2 h. 11' 54" 4
15. Morio Shigematsu (24) Jap. (1965)	2 h. 12' "
16. Drayton (1969)	2 h. 12' "
17. Hayami Tanimura (25) Jap. (1969)	2 h. 12' 03" 4
18. Jim Alder (30) G.-B. (1970)	2 h. 12' 04" "
19. Abebe Bikila (32) Ethiopie (1964)	2 h. 12' 11" 2
20. Yoshiaki Unetani (26) Jap. (1970)	2 h. 12' 12" "
21. John Farrington (29) Austr. (1971)	2 h. 12' 14" "
22. Adcocks (1968)	2 h. 12' 16" 8
23. Jack Foster (38) N.-Zél. (1970)	2 h. 12' 17" 8
24. Don Faircloth (23) G.-B. (1970)	2 h. 12' 19" "
25. Dave McKenzie (24) N.-Zél. (1967)	2 h. 12' 25" 8

Calendrier des grands marathons de 1972

Date	Lieu	Organisation
17 avril	Boston (USA)	Boston A. A., Boston Garden, Boston, Mass. 02114, USA
29 avril	Werther (RFA)	Wilhelm Redecker, Egge 7, 4806 Werther (All. Féd.) tél. : Werther 687
29 avril	Karl-Marx-Stadt (RDA)	Deutscher Verband für Leichtathletik d. DDR, Storköverstrasse 118, 1005 - Berlin, DDR
19 mai	Ankara (Turquie)	B. T. G. Md. Atletizm Federasyonu, Ankara, Turquie
20 mai	Naerum (Danemark)	Dansk Athletik Forbund, Vester Voldgade 11, 1551 - Copenhagen V. Danemark
27 mai	Massluis (Pays-Bas)	Koninklyke Nederlandsche Athletiek-Unie, Nachtegaalstraat 67, Utrecht, Pays-Bas
4 juin	Nove Mesto (CSSR)	C. A. Section, Na Porici 12, Prague 1, CSSR
4 juin	Manchester (G.-B)	B. A. A. B., 26 Park Crescent, London W. 1N 4 BQ, G.-B.
18 juin	Prague-Vlatava (CSSR)	Voir à Nove Mesto
24 juin	Debno (Pologne)	Polski, Zwiasek Lekkiej Athletyki, U. Foksal 19, Varsovie, Pologne
1er juillet	Windsor-Chiswick (G.-B) (Pol. Marathon)	A. E. H. Winter, Polytechnic Harriers, 309 Regent Street, London W. 1 (tél. 286.6727)
16 juillet	Szeged (Hongrie)	M. A. S., Istvanmejeiut, 5 Budapest XIV, Hongrie
8 octobre	Kosice (CSSR)	Organizacni vybor M. M. M., J. Bacika C. 11, Kosice, CSSR
29 octobre	Budapest	Voir à Szeged
3 déc.	Fukuoka (Japon)	

Coueurs, Réveillez-vous !

Coueurs, réveillez-vous ! Morat-Fribourg vous appelle ! Il est grand temps que vous songiez à votre préparation !

J'écris « Morat-Fribourg », parce que cette course est devenue, en Suisse, comme un symbole, mais ce peut être, aussi, toutes les autres épreuves du même genre, au départ desquelles se pressent les amoureux de la course à pied, ceux aussi qui cherchent à faire comme les autres, afin de pouvoir dire : « Je cours Morat-Fribourg », comme on dit : « Je monte à cheval », ceux, enfin, qui ont peut-être un pari à tenir !

Pour diverses raisons que je vais évoquer, Morat-Fribourg est, toutefois, une course plus dure que les autres : l'immense peloton de presque 3000 hommes, pendant près d'un quart d'heure, se tasse sur les deux ailes de la petite ville médiévale. Là, déjà, les nerfs sont mis à rude épreuve. Au signal, le flot humain se déverse dans l'artère étroite et sinueuse comme chassé des ventricules sous l'effet de la contraction trop puissante d'un cœur artificiel. Pris dans la masse, presque tous les coureurs vont accomplir un premier kilomètre de folie. Le rythme, nettement supérieur à leurs moyens, va les marquer très tôt. La dépense inconsidérée d'influx et d'oxygène provoque une lourde dette et ils vont la traîner, douloureusement souvent, jusqu'à l'arrivée.

Quant à la distance : 16 km 400, elle n'est pas exceptionnelle en elle-même. Ce qui la rend plus exigeante pourtant, provient, d'abord, de la forte dénivellation, qui porte sur plus de 450 m dont 300 m au moins en montée. Et il faut remarquer que les descentes, raides et brutales, loin de permettre une récupération bienvenue, cassent le rythme, durcissent les muscles, heurtent les articulations.

En outre, Morat, sur les rives de son petit lac, grelotte jusqu'au milieu du jour sous une épaisse couche de brouillard humide et transperçant, ce qui engage bien des concurrents à garder des vêtements chauds.

Mais à mi-parcours, lorsqu'ils émergent de la bruine et reçoivent en plein visage, comme un coup de fouet, les rayons vigoureux encore du soleil d'automne, on assiste à une rupture spectaculaire : le beau peloton qui, jusque-là, cahotait cahin-caha, se change brusquement en



Vers le tilleul historique...

(Photo SPIRIDON - Hugo Lörtscher)

horde chancelante et les défaillances se multiplient.

Le champion et le « populaire »

Dans la masse des participants à une course aussi importante que celle de Morat-Fribourg, on rencontre trois catégories de coureurs :

- les **spécialistes**, qui ne sont pas tous des champions, mais connaissent bien les exigences de la compétition, et pour lesquels l'entraînement est devenu un automatisme ;
- les sportifs pratiquant un **autre sport**, qui prennent part à Morat-Fribourg parce que c'est une tradition et qu'ils désirent y vivre une « aventure » exaltante !

Ces coureurs sont, en général en bonne condition physique. Il suffirait que dès maintenant ils accomplissent au moins une fois tous les 15 jours un parcours de course à pied, allant de 10 à 15 km, pour être prêts le jour venu ;

- restent les vrais « **populaires** » : ceux qui choisissent de faire de la course à pied pour retrouver un bien-être compromis et de la compétition, occasionnellement, pour se stimuler et pour vivre une ambiance qu'ils ne trouvent pas ailleurs. S'ils courent déjà depuis un certain temps, régulièrement, deux à trois fois par semaine, ils sont sur la bonne voie. Tous les 15 jours, ils auront intérêt à prolonger leur sortie sur 12 à 15 km. S'il s'agit d'habitues des pistes Vita, ils feront ce dernier entraînement sur route, pour former progressivement leur musculature au macadam.

Quant à ceux qui n'ont jamais couru, il est grand temps qu'ils commencent ! Six mois de préparation, c'est un minimum :

De mi-avril à mi-mai d'abord — durant quatre semaines donc — voici un exemple de ce qu'ils peuvent faire : environ 5 km puis 6 km ; 6 km puis 7 km ; 7 km puis 8 km ; 8 km puis 9 km : en souplesse et en toute décontraction. L'allure doit se régler sur le souffle : on devrait toujours être en mesure de tenir une conversation... Ne pas oublier le petit quart d'heure de mise en train avant la course elle-même (voir l'article sur l'échauffement). La cinquième semaine, nous la réservons à un petit test sur 10 km durant lesquels nous donnerons simplement le meilleur de nous-mêmes, sans aller bien sûr, jusqu'à l'épuisement : les spécialistes diraient, à 90 %. L'idéal serait de prendre le départ de cette petite épreuve de contrôle (toujours après échauffement) à l'heure de la course Morat-Fribourg

(10 h. 30). Cet entraînement sera le seul de la cinquième semaine.

Ensuite : 7 km puis 8 km ; 8 km puis 9 km ; 9 km puis 10 km : à un rythme très légèrement supérieur à celui des premières semaines.

Il est bien entendu que ces deux séances hebdomadaires constituent un entraînement minimal. On peut le compléter utilement par quelques minutes (un quart d'heure) d'assouplissement journalier chez soi.

Dans le prochain numéro de SPIRIDON, nous parlerons des semaines allant de mi-juin à mi-août. Pour l'instant, retenez bien ceci : l'expérience que vous tentez est merveilleuse. Vous allez contracter une habitude dont vous ne pourrez plus vous passer. Vous en retirerez profit pour votre santé et vous serez plus heureux.

Et surtout, vous prendrez le départ de Morat-Fribourg prêts et confiants !

Yves Jeannotat

Le phénomène des courses de fond en Belgique (suite)

Dans notre premier numéro, nous avons cité quelques chiffres prouvant l'étonnante vitalité du fond en Belgique. Nous allons essayer maintenant de découvrir les raisons de ce développement, mais aussi de mettre en évidence les faits qui empêchent le fond de jouir chez nous d'un engouement comparable à celui dont bénéficient le cyclisme ou le football par exemple.

L'exemple de l'élite

En premier lieu, nous devons souligner l'avènement, au début des années 60, de Gaston Roelants et de Aurèle VandenDrieesche. Il est indéniable que les exploits de ces deux «grands» polarisèrent l'attention des sportifs belges, attirant de nombreux jeunes vers le demi-fond et le fond. (Nous sommes persuadé qu'Emile Puttemans et Karel Lismont, entre autres, étaient d'ardents supporters de Roelants et de VandenDrieesche, avant de devenir eux-mêmes des vedettes).

D'autre part, Roelants et VandenDrieesche étaient vraiment deux athlètes de rêve pour une belle propagande en faveur du demi-fond et du fond. Même aux moments cruciaux d'un marathon, Aurèle conservait un immuable sourire : et le dernier des profanes se prenait à considérer le grand fond comme une merveille. On sentait chez Aurèle une joie et une soif de la course,



Lismont-le-jeune (N° 52) n'a de loin pas encore détrôné Roelants-l'ancien.

et cette joie dans l'effort qu'il a toujours essayé de communiquer. Quant à Roelants, son formidable tempérament de bagarreur et ses records prestigieux allaient faire de lui l'athlète, et même le sportif tout court, le plus populaire du pays. (Depuis l'avènement d'un certain Eddy Merckx, les limites de la popularité ont bien sûr été encore repoussées chez nous, mais Merckx n'est-il pas un sujet d'exception ?).

Une preuve de cette popularité : tenez, quel est l'athlète belge, si modeste soit-il, qui en faisant son footing le long d'une route n'a jamais

été encouragé par des « Vas-y Gaston ! ». Reconnaissions que cela fait plaisir car nous sentons que ces gens associent notre image à celle d'un Roelants qu'ils ont vu à la TV. Malgré cette énorme popularité, nous nous étonnons qu'un Roelants n'ait jamais pu attirer une foule considérable vers les épreuves auxquelles il participait. 3000 à 5000 personnes sont considérées comme un succès dans un cross ; il battit ses records du monde du steeple et de l'heure devant des banquettes pratiquement vides, alors qu'un Reiff, dans les années 50, en attirait en tout cas trois fois plus. (Bien sûr, à cette époque le public ignorait la TV, les grands matches de football des coupes européennes, mais n'empêche...)

L'infrastructure sportive

Depuis quelques années, de nouvelles pistes ont vu le jour. Leur nombre est encore cependant nettement insuffisant dans certaines régions, et plusieurs manquent véritablement d'un entretien adéquat. Cette augmentation du nombre des installations allait forcément engendrer un plus grand nombre de manifestations. Malgré une nette amélioration dans ce domaine — il y a 10 ans, à part le Championnat de Belgique du 10 000 m, on pouvait compter sur les doigts de ses mains le nombre de meetings comprenant une course sur piste supérieure au 5000 m — on peut regretter que les organisateurs négligent trop souvent les longues distances.

D'ailleurs, le Lexicath, brochure remarquable cependant, qui fait paraître chaque année la liste des 50 meilleurs coureurs belges, (dames et messieurs, jeunes y compris) pour chaque spécialité, le Lexicath ne publie aucun classement pour les distances supérieures au 10 000 m. Il est incontestable qu'un critérium national des 20 km et de l'heure avec éliminatoires régionales (comme cela se fait en France) monopoliserait davantage l'attention des coureurs de fond et susciterait encore de nouvelles vocations. Nous pensons à ce propos que deux dimanches d'avril entre la fin de la saison de cross et la première

journée des interclubs (premier dimanche de mai) combleraient cette lacune. Quitte à faire s'arrêter la longue saison de cross au 15 mars plutôt qu'au 31 mars. Ce critérium aurait l'avantage de concentrer tous les athlètes de fond, car il y aurait des épreuves régionales de sélection. Du même coup, il déclencherait sans doute un intérêt plus marqué de la presse envers le grand fond. Malheureusement il est vrai, comme dans beaucoup d'autres pays européens, que chez nous le fond ne jouit que d'un intérêt très mitigé. C'est d'ailleurs l'une des raisons de la création de SPIRIDON... On nous répondra que le fond n'étant pas assez populaire, on ne peut lui consacrer plus de place. Mais tout se tient. Et nous rétorquons que si l'on parlait plus de lui, le fond deviendrait aussi beaucoup plus populaire. Un exemple : chaque dimanche la radio donne les résultats des matches de football jusqu'à la deuxième division provinciale, soit quelque 200 rencontres ; d'autre part, elle omet souvent les résultats de cross, ou du moins elle se limite à deux ou trois seulement. (à suivre)

Christian Liégeois

Prochain article : Les cross et les semi-marathons ; pour une organisation de masse et une décentralisation des championnats.

Calendrier

Avril	Néant
7 mai	Première journée des championnats nationaux interclubs
11 mai	Semi-marathon de la « Route verte » ou Barvaux-Ouffet (env. 21 km) ; organisation : C.A.F. à Barvaux
28 mai	Finale des championnats nationaux interclubs
4 juin	Championnat national de 10 000 m (deuxième catégorie)
11 juin	Championnat national de marathon
1er juillet	Semi-marathon (23 km 300 : Brye-Tongrinne), Challenge Marcel Alavoine ; organis. : L. Gérard, 37, rue G. Fiévet, B - 6330 Sombreffe

Waeregem (5.3.) : Championnats nationaux de cross-country

Seniors (9500 m - 275 partants)

1. Roelants (Louvain)	28' 50" 6
2. Polleunis (Louvain)	29' 26"
3. De Beck (Gantoise)	29' 30"
4. Lismont (Liège)	29' 32"
5. Blommaert (Boom)	29' 40"
6. Janssens (Lommel)	29' 57"
7. Rombaut (Blank.)	30' 01"
8. Hanssens (Overijse)	30' 03"
9. Goris (Liège)	30' 17"
10. Schots (Liège)	30' 21"
11. Grillaert (Hamme)	
12. Smet (Sgola)	
13. De Hertoghe (Louvain)	
14. Salvé (Liège)	
15. Michilsen (Stabroek)	
16. Schoofs (Liège)	
17. Vergauwen (Gantoise)	
18. Ceunen (Tochomst)	
19. Leyens (Malmumdarla)	
20. Coomans (Diest)	
21. Parmentier (Hekelegem)	

Juniors (5500 m - 212 partants)

22. Van Nooten (Wespelaar)	
23. Verhee (Ajax Gand)	
24. Allonsius (Essenb.-Hall)	
25. Geyselincx (Vlierzele)	
26. Glorieux (Ajax)	
27. Hendrickx (Lommel)	
28. Heylen (Looise)	
29. Boekstaens (Booischoot)	
30. Ferson (Brée)	
1. Broeckx (Lierse)	21' 05"
2. Lismont (Liège)	21' 14"
3. Moeyaert (Franières)	21' 26"
4. Calus (O. Bruges)	21' 34"
5. Desmet (Waregem)	21' 42"
6. Poppe (Lebbeke)	21' 46"
7. De Jonghe (Bertrix)	
8. Van Duyssse (Waasland)	
9. Joos (Lebbeke)	
10. Torfs (Malines)	

Scolaires (3500 m - 321 partants)

1. Dessort (Dour)	12' 47" 5
2. Claes (Herentals)	12' 53" 4
3. Geyn (Duffel)	13' 01"
4. Bastin (Couvin)	13' 05"
5. Wuyts (Looi)	13' 09"
6. De Groote (Auden.)	13' 11"
7. Masson (R. Gand)	
8. Ceulemans (Lyra)	
9. Peeters (Lierse)	
10. Bresmac (Jambes)	

Cadets (385 partants)

1. Vanderelst (Hainaut)	7' 38" 4
2. Daem (Dender.)	7' 42" 6
3. De Beck (Grammont)	7' 50"
4. Vandehout (Boom)	
5. Dierickx (Looi)	
6. Schiettekatte (Waregem)	
7. Vrancken (Merskem)	
8. De Peuter (Looi)	
9. Dor (Hasselt)	
10. Minnet (Fosses)	

Le demi-fond et le fond au Canada et au Québec

5000 mètres

D. Tocheri	14' 01" 6	G. McLaren	14' 23" 2	S. Pearson	14' 43" 2
D. Ellis	14' 09" 9	D. Wighton	14' 27" 9	R. Wood	14' 47" 8
J. Tighe	14' 15" 3	L. Groarke	14' 29" 6	D. Shaughnessy	14' 52" 6
I. McCleery	14' 15" 4	K. Hamilton	14' 30" 8	B. Armstrong	14' 52" 6
D. Hill	* 14' 18" 9	R. Hughson	14' 34" 8	L. Walker	14' 55" 4
B. Legge	14' 19" 8	J. Drayton	14' 35" 9	D. Smith	14' 58" 4
K. French	14' 21" 4	T. Pearson	14' 40" 2	M. Jaouhar	14' 59" 2
		J. Arnett	14' 40" 6	* Junior	

En 1970, aux Jeux du Commonwealth en Ecosse, Bob Finlay avait réussi 13' 45" 2, ce qui le situait au 33^e rang mondial. Seul Jérôme Drayton (61^e temps, avec 13' 50" 8) figurait avec lui parmi les 100 meilleurs coureurs sur cette distance. Les résultats de 1971 furent bien plus médiocres ; en fait, le seul qui fût vraiment intéressant a été réalisé, comme nous le signalions plus haut, par le Québécois Dave Hill dont c'était la première année de compétition en catégorie junior.

10 000 mètres

B. Legge	28' 55" 4	S. Pearson	30' 40" 8	D. Hill	* 31' 22" 9
B. Armstrong	29' 52" 9	D. Ellis	30' 45" 8	M. Meville	31' 34" 9
J. Cliff	30' 06" 6	D. Shaughnessy	30' 54" 9	D. Horthey	31' 35" 8
J. Drayton	30' 15" 6	D. Scorrar	31' 06" 6	J. Mowatt	31' 46" 4
I. Miller	30' 17" 2	E. Wilson	31' 07" 4	R. Munro	31' 47" 8
K. French	30' 22" 2	P. Pimm	31' 09" 2	B. Allan	31' 50" 2
B. Moore	30' 30" 9	B. Maxwell	** 31' 11" 9	* Junior	
		L. Walker	31' 16" 6	** Cadet	

12^e sur cette distance en 1970 avec le temps de 28' 25" 8, Jérôme Drayton était aussi le 4^e performer mondial sur 6 miles (27' 40" 4). En 1971, Jérôme est resté très loin de la condition qu'il avait connue l'année précédente. Et comme Bob Finlay est parti s'exiler quelques années en Australie, nous avons perdu du même coup le seul coureur qui aurait peut-être pris la relève du Torontois. Le jeune Ontarien Bob Legge, surtout connu pour ses performances scolaires aux Etats-Unis, n'a pas confirmé les 28' 55" 4 réussis à la mi-juin en territoire américain. En fait, le meilleur en 1971 a été Bryan Armstrong, avec 29' 52" 9, ce qui reste très loin évidemment du record canadien de Drayton en juin 1970. En fait, la méforme de Drayton et le départ de Finlay laissent apparaître des lacunes plutôt inquiétantes du 5000 m au marathon dans les disciplines de fond au Canada.

Marathon

A. Boychuk (30 ans)	2 h. 18' 34" 9	P. Lever (25)	2 h. 25' 59" 9	G. Teal (27)	2 h. 30' 48" 9
R. Wallingford (37)	2 h. 21' 31" 9	D. Scorrar (23)	2 h. 26' 35" 9	R. Will (33)	2 h. 31' 41" 9
B. Armstrong (23)	2 h. 21' 49" 9	P. Hoffman (29)	2 h. 26' 52" 9	L. Buck (37)	2 h. 32' 11" 9
G. Harrison (33)	2 h. 22' 53" 9	B. Moore (30)	2 h. 27' 16" 9	W. Schamberger (26)	2 h. 32' 16" 9
N. Patenaude (26)	2 h. 24' 41" 9	A. Taylor (44 !)	2 h. 27' 22" 9	J. Mowatt (25)	2 h. 32' 17" 9
J. Cliff (27)	2 h. 24' 57" 9	C. Thorne (23)	2 h. 28' 21" 9	D. Frank (19)	2 h. 32' 48" 9
		B. Kochan	2 h. 28' 53" 9		

Le meilleur spécialiste canadien reste Audy Boychuk, lequel tout comme Bob Finlay a choisi de s'expatrier pour quelque temps en Australie, Sans doute, ce nouveau climat lui a-t-il réussi puisqu'il a réalisé 2 h. 18' 34" 9 sur cette distance l'an dernier, ce qui constitue de très loin sa meilleure performance. Malheureusement, depuis son départ, on ne voit pas qui, à part Jérôme Drayton s'il retrouvait sa grande condition de 1970, pourrait le remplacer ?

300 m féminin

A. Hoffman	2' 02" 8	J. Dyke	** 2' 11" 2	H. Cooper	** 2' 16" 5
P. Werthner	* 2' 05" 4	M. Hess	2' 11" 4	D. Martens	** 2' 16" 6
N. Liepins	2' 06" 2	C. Vanderpol	** 2' 11" 6	M. Bonmati	** 2' 16" 6
G. Olinek	** 2' 07" 2	A.-M. Davis	* 2' 12" 6	C. Spowage	* 2' 16" 6
T. Fynn	** 2' 07" 2	B. Cox	** 2' 12" 8	S. Traynor	** 2' 16" 7
M. Crowley	** 2' 07" 9	B. Batchelor	2' 12" 9	L. Rossetti	** 2' 17" 3
S. Corbey	** 2' 09" 1	B. Walsh	* 2' 13" 2	J. Tremblay	* 2' 17" 4
G. Reiser	** 2' 09" 8	C. Halbert	* 2' 14" 7	* Junior	
W. Thompson	* 2' 10" 4	G. Marshall	** 2' 14" 7	** Cadette	
		M. Budson	** 2' 15" 5		

1500 mètres féminin

T. Fynn	* 4' 19" 9
J. Dyke	** 4' 25" 6
N. Liepins	4' 27" 2
M. Hess	4' 30"
P. Werthner	* 4' 30" 6
C. Spowage	* 4' 32" 3
W. Thompson	* 4' 35" 4
G. Olyneck	** 4' 37" 5
A.-M. Davis	** 4' 37" 6

R. Evans	* 4' 40" 5
B. Batchelder	** 4' 41"
D. Martens	* 4' 42"
S. Miller	* 4' 44" 9
S. Harper	** 4' 45" 7
L. Rossetti	** 4' 46" 1
J. Papp	** 4' 46" 8
V. Weid	4' 47" 7
C. Morgan	* 4' 47" 8

G. Reiser	* 4' 48"
C. Doede	4' 48"
E. Boyle	4' 49" 4
S. Hutcheon	** 4' 50" 5
J. Martin	** 4' 51"
L. Leclercq	** 4' 51" 4
B. Hill	* 4' 51" 4
* Junior	
** Cadette	

Notons surtout chez les femmes les comportements de Abby Hoffman sur 800 m, et de Thelma Fynn sur 1500 m, comportements assez valables sur le plan international, tout au moins si l'on peut en juger par les résultats qu'elles ont obtenus aux Jeux panaméricains de Cali en août 1971.

Jo Malléjac

Meilleures performances 1971 au Québec

5000 mètres

D. Hill (jun.) Lynx de TR (R)	14' 23" 2
M. Jaouhar, (ind.)	14' 59" 2
F. Vuistiner, MRFA	* 15' 10" 8
G. Lépine, CAUM	15' 24" 6
G. Murphy, MRFA	15' 26" 2
P. Brûlé, CAUM	15' 27" 4
P. Quance (1955 l) Verdun L.	15' 27" 8
N. Savoie (jun.) Vikings TFC	15' 30" 8
R. Price, MRFA	15' 31" 8
M. Vivier, MRFA	15' 33" 8

P. Pelletier, CAUS	15' 50"
M. Cordner (cad.) Verdun L.	15' 52" 2
* Vuistiner (1948) est un coureur valaisan (Grône) affilié au Club Mont-Royal Francs Amis.	

P. Pelletier, CAUS	33' 06" 2
M. Vivier, MRFA	33' 32" 8
M. Sudlow, MRFA	33' 47"
R. Lemay, CAUS	33' 54"

10 000 mètres

D. Hill (jun.) Lynx de T-R	31' 22"
P. Brûlé, CAUM	32' 52" 2
W. Schamberger, MRFA	32' 58" 2

1500 mètres féminin

M. Hess, Vikings	4' 30"
B. Hill (jun.) Lynx de T-R	4' 51" 4
S. Traynor (cad.) Vikings	4' 51" 5
C. Russel (cad.) Vikings	4' 57" 6

A propos ...

SPIRIDON est-il bien accueilli ?

Oui, l'accueil est très bon, les réflexions très (trop ?) élogieuses, la surprise parfois grande. La joie des lecteurs nous incite surtout à améliorer sans cesse, à faire tout pour ne pas décevoir les espoirs placés en SPIRIDON.

Quant à l'accueil de la presse, il est très variable. Merci au géant « L'Equipe » (Paris) d'avoir accordé cinq lignes au « Petit Poucet » SPIRIDON. Merci également à la « Dernière Heure » (Bruxelles) pour son coup de pouce, et au journal « Les Sports » (Bruxelles), toujours prêt à nous aider. Un merci tout particulier au « Miroir de l'athlétisme » (Paris) qui a gentiment présenté SPIRIDON dans ses numéros de mars et d'avril. Mais notre reconnaissance va surtout au réputé « Leichtathletik », diffusé dans plus de cinquante pays, et qui, par la plume de Heinz Cavalier, son rédacteur en chef, a consacré à SPIRIDON l'article de base du numéro du 22 février. Merci d'avance aux journaux et revues qui accepteront encore de nous aider... au moment précis où nous avons le plus besoin de leur bienveillance. Merci enfin à tous les gens qui n'ont pas fait la sourde oreille à nos lettres personnelles : c'est maintenant en effet que leur soutien nous est capital. Il y a aussi, et déjà, les nombreuses lettres de lecteurs (voir page 29). Et ceux qui s'abonnent peu à peu.

Nous saisissons cette occasion pour prier les lecteurs désireux de s'abonner à SPIRIDON de

bien vouloir le faire sans retard. Lecteurs, le sort de SPIRIDON est aussi entre vos mains, pensez-y. Cette revue — nous le rappelons — est la seule publiée en français et consacrée exclusivement à la course à pied. C'est probablement aussi la seule revue où lecteurs et rédacteurs sont du même côté de la barricade : celui des pratiquants !

Lecteurs abonnés, présentez SPIRIDON à vos amis : eux aussi vous en remercieront. Et du même coup vous favoriserez la vitalité et l'indépendance de SPIRIDON, qui deviendra vraiment ce que vous en aurez fait. Merci à toutes et à tous.

...Pourquoi ce prix d'abonnement ? Pourquoi pas carrément 25 ou 30 francs par an ?

Telle est en effet la question posée par plusieurs lecteurs de Suisse. De fait, quelques-uns nous ont versé 25, 30, voire même 50 francs : nous les en remercions sincèrement.

Il va sans dire — pensons aux cerises de mai — qu'un produit nouveau venu sur le marché, un produit attrayant et qui, de surcroît, répond à un profond besoin, peut être offert à un prix très élevé : il trouvera toujours preneur, tellement le prix d'un objet utile et que l'on aime vraiment importe peu.

Or, nous avons au contraire considéré le fait que bon nombre de nos lecteurs sont des apprentis, des étudiants, voire des retraités.

Certes, beaucoup désirent payer davantage (merci de bien vouloir le faire), mais 22 francs suisses par an, c'est un prix que *chacun* peut verser pour une revue — il faut le dire — unique en son genre.

Il n'est peut-être pas vain de préciser à ce sujet certaines vérités :

— SPIRIDON n'est pas une entreprise commerciale tendue vers le profit. SPIRIDON est un moyen d'information (inexistant auparavant) en vue de promouvoir la course à pied, et par conséquent la santé publique.

— Tous les membres de l'équipe rédactionnelle ont accepté de travailler un an *sans la moindre rémunération et en s'acquittant eux-mêmes de tous les frais administratifs*.

— Au-delà d'un certain cap, le nombre des abonnés permettra à SPIRIDON d'organiser telle action déterminée, afin de susciter ou d'affermir des vocations, et donc de promouvoir directement la course à pied. C'est d'ailleurs dans cet esprit que les deux rédacteurs de SPIRIDON offrent d'ores et déjà

UN VOYAGE GRATUIT A HLUBOKA (CSSR) à deux coureurs qui y participeront le 23 avril à une course de 25 km dans une ambiance idéale. Nous y reviendrons dans le numéro de juin.

...Qu'entendez-vous par «au moins» 6 numéros?

Notre intention est de préparer des numéros de 24 pages paraissant tous les deux mois. Nos autres occupations et notre entraînement rendent quasi impossible une cadence plus soutenue. Cependant, dès que nous le pourrons nous tenterons de publier un numéro supplémentaire en automne, voire au printemps également. Augmenter de temps en temps le nombre des pages nous coûterait en définitive moins de temps. Notons que le présent numéro comprend d'ailleurs 12 pages de plus que promis.

...Ne craignez-vous pas qu'il y ait surabondance de chiffres à certaines pages ?

Nous l'avons craint. Cependant, rappelons que SPIRIDON s'adresse aux néophytes et aux chevronnés, aux jeunes et aux vétérans, aux profanes et aux spécialistes, aux dames et aux messieurs, grosso modo aux «populaires» et à l'«élite». Il s'agit donc de bien doser les matières en fonction de ce vaste éventail de lecteurs.

D'autre part — et cela concerne la Suisse — comme la presse quotidienne ou «spécialisée» ignore délibérément la course à pied (à une exception près : la « Tribune de Lausanne » par la plume de... Jeannotat !), nous nous engageons à présenter régulièrement les classements des principales épreuves organisées en Suisse.

Quant aux «chiffres» de certaines pages du présent numéro, il s'agit en quelque sorte d'une *exclusivité mondiale* de SPIRIDON. En effet, au début de la saison en plein air et à quelques mois des Jeux olympiques, nous avons jugé nécessaire de publier ces performances. Journalistes, coureurs et profanes, chacun pourra dorénavant parler en connaissance de cause

des principaux meetings et matches internationaux, puis des épreuves de course à pied des Jeux olympiques.

...Quelles sont les disciplines que recouvre pour SPIRIDON l'expression «course à pied» ?

Toutes les épreuves où l'endurance joue un rôle déterminant. Autrement dit, du 800 m au marathon (et au-delà !). Autre critère : le fait que durant la phase hivernale la préparation d'un coureur de 800 m et celle d'un marathonien ne diffèrent guère. D'ailleurs il leur arrive de se côtoyer en cross-country...

A franchement parler, la course de fond gardera les faveurs de SPIRIDON, et c'est bien naturel : songeons aux 2500 coureurs de Morat-Fribourg, aux 2000 des 100 km de Bienne !

...Les calendriers que vous publiez sont-ils complets ?

Non, forcément. Car nous nous limitons aux épreuves qui nous sont annoncées, et qui intéressent une large part de nos lecteurs. Nous prions donc les organisateurs de bien vouloir annoncer (*le plus tôt possible*) leurs épreuves à Liégeois, Ritzenhaller ou à moi-même.

En principe, dorénavant nous ne mentionnons plus que le nom et la date de l'épreuve. Il va de soi que nous publions en outre toutes autres précisions utiles (par exemple sur les 100 km de Bienne) mais présentées sous forme publicitaire. Les organisateurs sont priés de s'adresser à ce sujet à M. Jeannotat, case postale, 2532 Macolin, Suisse.

...Qui est Francis Vuistiner ?

Il s'est manifesté trop tard pour être présenté dans le premier numéro. Il s'agit d'un Valaisan (de Grône) habitant Montréal, où il est employé dans une société fiduciaire. Vuistiner, qui est âgé de 24 ans, a réalisé 3' 57" 1 sur 1500 m en 1971, et 15' 10" la même année sur 5000 m.

Notons que nous allons bénéficier du savoir-faire et des compétences de deux autres collaborateurs qualifiés. Il s'agit de l'Allemand **Manfred Steffny**, journaliste sportif et marathonien, qui a participé aux Jeux olympiques de Mexico et aux Championnats d'Europe d'Helsinki, et du Danois **Werge**. Steffny (voir « A visage découvert », N° 1 de SPIRIDON) est pour notre équipe un renfort capital. Nous le présenterons à nos lecteurs dans le numéro de juin.

Autre renfort de taille, **Hans Werge**, journaliste sportif lui aussi, né le 20 janvier 1945, et dont voici les performances :

400 m : 57" 1 (1965) ; 800 m : 2' 07" 1 (1966) ; 1000 m : 2' 46" 6 (1965) ; 1500 m : 4' 19" 8 (1971) ; 2000 m : 6' 01" 8 (1966) ; 3000 m : 9' 24" (1971) ; 5000 m : 16' 26" 6 (1967) ; 10 000 m : 35' 22" 8 (1967) ; 3000 m st. : 10' 27" 6 (1967).

Arbitre de football, Werge est en outre... l'un des meilleurs joueurs de bridge de son pays puisque, comme tel, il a participé aux Championnats du monde de 1969 en Suède ! Werge habite le pays où cet hiver Lydiard est venu diriger l'entraînement des coureurs à pied. Il nous donnera bientôt un aperçu du travail réalisé au Danemark par le célèbre entraîneur néo-zélandais.

Noël Tamini

Championnat national de cross-country

France

Juniors masculins (6800 m)

1. Lemire (Arras)	22' 12"
2. Bessières (Châtillon)	à 5"
3. Simonet (Aix-Provence)	à 30"
4. Paul (Mézières-Charl.)	à 33"
5. Decharme (Moulins)	à 33"
6. Daubresse (Sochaux)	à 38"
7. Dunou (Hirson)	à 38"
8. Compain (Châteller.)	à 39"
9. Delarbi (Argentan)	à 44"
10. Sallou (St. Clermont-Fer.)	à 47"
11. Stoffer (Paris UC)	
12. Berthiaux (EAC)	
13. Bernard (Paris)	
14. Boucheron (CSF)	
15. Lebeurier (Coutances)	

Classement par équipes

1. Paris UC	102 points
2. Lievin	200 »
3. Racing-Clug France	210 »
4. Versailles	220 »
5. Argentan	230 »
6. Saint-Etienne	241 »

Seniors masculins (10 km 150)

1. Wadoux (RCF)	30' 50"
2. Tijou (Epinal)	à 3"
3. Rault (Plougenast)	à 3"
4. Dudouet (Dôle)	à 19"
5. Jourdan (Athurin)	à 31"
6. Duffresne (Liévin)	à 35"
7. Le Flohic (Police)	à 37"
8. Le Gall (Pont-l'Abbé)	à 42"
9. Boxberger (Sochaux)	à 43"
10. Ouine (Rouen)	à 47"
11. Lechevallier (Argentan)	à 49"
12. Peronno (Pontivy)	à 52"
13. Liardet (Aix-les-Bains)	à 59"
14. Crochon (Lille)	à 1' 01"
15. Lepape (Rouen)	à 1' 06"
16. Levallant (Lannion)	à 1' 10"
17. Lacour (Clermont-Fer.)	à 1' 19"
18. Caraby (Petit-Quevilly)	à 1' 25"
19. Gourdet (Rennes)	à 1' 25"
20. Vervoort (Police)	à 1' 26"
21. Wichniarek (Police)	
22. Masselot (Douai)	
23. Rampon (Vanves)	
24. Prianon (Fontainebleau)	

25. Coux (Paris UC)	
26. Monnerais (Police)	
27. Burnouf (Douai)	
28. Beaumont (Dôle)	
29. Fayolle (Paris PTT)	
30. Wagner (Grandville)	
31. Gomez (Poitiers)	
32. Kheddar (Racing CF)	
33. Cairoche (Police)	
34. Bouroud (Paris PTT)	
35. Marchal (Montreuil)	
36. Cypura (Châlons)	
37. Masseret (Metz)	
38. Geesen (SOB)	
39. Charbonnel (AS)	
40. Kahlal (Montreuil)	
41. Leborgne (Pontivy)	
42. Adam (Racing CF)	
43. Vettier (Bordeaux)	
44. Marguet (Sochaux)	
45. Margerie (Lyon)	
46. Malleton (Lyon)	
47. Soubitez (Police)	
49. Leroy (ASPB)	
50. Delalandre (Racing CF)	

Classement par équipes

1. AS Préfecture Police	107 points
2. Racing Club France	196 »
3. Pontivy	249 »
4. Sochaux	268 »
5. Rouen PTT	332 »
6. Paris PTT	334 »
7. Dôle	336 »
8. Vanves	357 »
9. Aix-les-Bains	358 »
10. Montreuil	360 »

Coupe de France masculine (juniors et seniors)

1. Racing Club France	406 points
2. Sochaux	556 »
3. Liévin	564 »
4. Paris UC	608 »
5. Argentan	718 »

Juniors féminines (2000 m)

1. Rouzé (Béthune)	7' 01"
2. Levicq (Fécamp)	à 11"
3. Delebury (Douai)	à 15"

4. D'Henry (Douai)	à 19"
5. Douannes (Béthune)	à 31"
6. Charrier (Saumur)	à 36"
7. Villemaire (Mantes)	à 59"
8. Barranco (Saint-Etienne)	à 1' 04"
9. Carquet (Sète)	à 1' 04"
10. Poulleau (Aix)	à 1' 05"
11. May (Saumur)	
12. Physi (Nantes)	

Classement par équipes

1. Béthune	38 points
2. Saumur	41 »
3. Douai	49 »
4. Saint-Etienne	91 »

Seniors féminines (3000 m)

1. Phyllis (Fontainebleau)	10' 56"
2. Auliac (Saint-Etienne)	à 3"
3. Besson (Bordeaux)	à 4"
4. Collange (Saint-Etienne)	à 7"
5. Schoving (Saint-Avoid)	à 8"
6. Sugnac (Bordeaux)	à 9"
7. Rieuf (Blois)	à 11"
8. Mombet (Lille)	à 12"
9. Nicolas (Angers)	à 16"
10. Piras (Reims)	à 21"

11. Dagniaux (CAC)	
12. Audibert (CAMNV)	
13. Emeriau (Vanves)	
14. Rooms (UAI)	
15. Gatefait (Basse-Seine)	
16. Roggemans (Tourcoing)	
17. Deschamps (SDUS)	
18. Verriest (Lille)	
19. Corre (Saint-Etienne)	
20. Lenglet (SOC)	

Classement par équipes

1. Bordeaux	50 points
2. Saint-Etienne	53 »
3. Lille	59 »
4. Blois	81 »
5. Vanves	90 »

Coupe de France féminine (juniors et seniors)

1. CA Saint-Etienne	144 points
2. PTT Lille	226 »
3. AAJ Blois	246 »
4. RAC Nantes	320 »



Agences dans toute la Suisse — Siège social : place de Milan, Lausanne.

Faites connaissance avec les championnes de France de cross

En senior : Marie-José PHYLLIS

Née le 20 août 1946 à Bordeaux, Marie-José Phyllis (entraînée par M. Roger Bagot) est licenciée au CS Fontainebleau et pratique la compétition depuis trois ans. Elle est devenue championne de France de cross en disposant notamment de la championne olympique Colette Besson. Sergent à Fontainebleau, ses records personnels sont encore faibles par rapport à ses immenses qualités ; il est certain que les progrès enregistrés en cross seront concrétisés sur la piste. Ses records : 2'13"9 au 800 m et 4'28"4 au 1500 m. Ancienne pupille de la nation, elle s'entraîne 10 à 15 km chaque jour avec une séance de 30 minutes d'endurance. Elle espère réaliser 4'15" au 1500 m, mais s'orientera vers le 3000 m.

En junior : Martine ROUZÉ

Entraînée par son père, un mordu de la course à pied, Martine Rouzé figure parmi les plus grands espoirs de la course en France. Née le 1^{er} septembre 1954 à Bully-les-Mines, elle est lycéenne et ses records personnels sont les témoins de sa grande classe : 2'17"6 au 800 m et 4'39"6 au 1500 m (record de France junior). Elle s'entraîne beaucoup sur la route, car dans sa région elle ne dispose pas d'un stade très

convenable. Déjà victorieuse au cross junior du « Figaro », elle regarde désormais vers la piste et plus spécialement vers le 1500 m et le 3000 m.

J. R.

Calendrier

23 avril	Championnats nationaux inter-clubs (premier tour)
23 avril	A 15 h. 30, semi-marathon (24 km) Bonnetable-La Ferté-Bernard
30 avril	Semi-marathon de Vendôme (Loir-et-Cher)
7 mai	20 km de « Forest de Sebart » (Draveil), pour plus de 40 ans seulement. Organisation : M. Bars, 44, av. Estienne d'Orves, F - 91 Draveil
11 mai	Finale nationale des 20 km piste
14 mai	Championnats internationaux inter-clubs (finale)
3-4 juin	Championnats départementaux
10-11 juin	Championnats régionaux
24-25 juin	Championnat national de marathon à Angers Mémorial Paul Méricamp Finlande-France-Italie-Roumanie
1-2 juillet	Championnats nationaux minimes, cadets et juniors
9 juillet	Suisse-France-Eire
9 juillet	20 km piste (course internationale) à 68 - Biesheim (et non plus à Colmar). Organisation : J. Ritzen-thaler.

Courrier des lecteurs

Le « Courrier des lecteurs » fait partie intégrante de SPIRIDON, revue rédigée par des coureurs à l'intention de celles et de ceux qui aiment la course à pied. D'une importance capitale pour la rédaction, ce courrier lui permet en effet de faire régulièrement le point, de mieux connaître les goûts et les besoins des lecteurs, et de tirer parti de leurs suggestions. Lectrices et lecteurs, donc à vos plumes !... Et n'oubliez pas que ce qui va sans le dire, va souvent bien mieux encore en le disant...

Dans l'intérêt général, de la « majorité silencieuse » notamment, nous publierons régulièrement des extraits de lettres de lecteurs, dont nous indiquerons — sauf avis contraire clairement exprimé — l'adresse complète. Quoi qu'il en soit, et tout en incitant nos lecteurs à prendre patience, nous ferons tout notre possible pour répondre à chacun d'eux en particulier, surtout s'il s'agit de problèmes personnels. N. T.

Pierre Boimond, 28 avenue des Tilleuls, 1203 Genève

Mes plus vives et sincères félicitations pour cette naissance. SPIRIDON est un magnifique rejeton doué de multiples talents. Bravo ! donc à toute l'équipe des pères (...). Quant à la mère, je ne sais pas son nom ; mais ce n'est en tout cas pas cette prostituée de presse sportive, faisant le trottoir pour le « cher public sportif ». (...) Les rédactions recevront-elles SPIRIDON ? Elles méritent cette leçon.

De fait, la course à pied n'a pas bonne... presse. Il faut convenir que c'était là un climat favorable à la naissance de SPIRIDON.

Peter Abt, Haegeterstrasse 7, 6604 Gündingen 2 (Allemagne fédérale)

J'ai lu avec beaucoup d'intérêt l'article que la revue « Leichtathletik » a consacré à SPIRIDON. Comme je suis moi-même coureur de fond, il va sans dire que j'ai toujours beaucoup de plaisir à en savoir plus sur d'autres coureurs de fond. Je trouve d'ailleurs que des revues pour coureurs de demi-fond et de fond, telles qu'elles existent depuis des années en Grande-Bretagne, sont depuis longtemps d'une urgente nécessité. Voilà donc pourquoi je suis si heureux qu'il se soit enfin trouvé quelqu'un pour donner le jour à cette revue. Je trouve aussi très bien, si l'on peut parler ainsi, que vous deux les rédacteurs, vous soyez vous-mêmes des coureurs de fond pratiquants, et que dans votre revue vous ne parliez pas seulement des coureurs, mais que vous disiez bien davantage ce que vivent, ce que ressentent les coureurs à pied.

André Vernay, 70, avenue du Vercors, 38 --Scyssinet (F)

J'ai 36 ans, je suis chef de cuisine, je me suis mis à la course à pied il y a deux ans (...) J'ai participé au SATUS à Genève en vétérans (...) J'ai été emballé par l'accueil et l'organisation suisses ; on m'a distribué dans les vestiaires SPIRIDON. Votre revue est formidable. J'ai pris un abonnement auprès de M. Ritzen-thaler, et je voudrais aider au succès de votre revue auprès des coureurs de la région de Grenoble. S'il vous reste des numéros de lancement et que pouvez me les faire parvenir, je me ferais un plaisir de les

distribuer au début des épreuves afin que ceux qui les lisent fassent comme moi. J'en profite pour vous demander où je pourrais trouver la méthode du docteur van Aaken en français (...)

Au sujet de cette méthode, la réponse figure dans les pages du présent SPIRIDON. Notre revue a besoin de propagandistes comme Vernay : lecteurs et lectrices, ne gardez pas pour vous seuls la « bonne parole », ne mettez pas la lumière sous le boisseau...

Docteur Ernst van Aaken, Richard-Wagner-Platz 5, 4056 Waldniel (Allemagne fédérale)

Je suis volontiers disposé à vous fournir de temps à autre, et gratuitement, des articles, car la cause du demi-fond et du fond me tient à cœur depuis un quart de siècle, et comme vous êtes de ce petit nombre de sportifs qui osez lancer une telle revue, vous méritez d'être aidés efficacement.

Merci au docteur van Aaken d'apporter ce précieux cadeau au berceau de SPIRIDON.

René Espinet, 63, rue de la Solidarité, 93 - Montreuil (F)

J'ai été séduit par SPIRIDON, et c'est également l'avis de ceux à qui j'ai montré ou donné les trois exemplaires. Sincèrement, je ne m'attendais pas à quelque chose d'aussi bien. Beaucoup de très bonnes choses. C'est une réussite et je pense que le nombre des lecteurs le prouvera (...) J'espère que dans le numéro prochain les Français pourront lire les dates des épreuves qui les intéressent (...) afin que les intéressés choisissent leurs courses quelques mois à l'avance pour s'y préparer (...).

En pêchant çà et là des informations, j'ai découvert l'existence de courses sur route dans la région parisienne. Ces courses-là sont très rares et sont ignorées par manque d'information et de coordination.

Nous demandons expressément à tous les organisateurs de courses de bien vouloir nous les signaler assez tôt pour que nous puissions les faire connaître à nos lecteurs. Nous publions une simple indication figurant au calendrier ordinaire, ou une information plus détaillée présentée sous forme publicitaire.

M. Dreier, case postale 40, 2900 Porrentruy 2 (Suisse)

Quelle admirable surprise ! Je vous félicite de votre courage et vous souhaite un brillant succès. Par un de vos articles, dans « Jeunesse et Sport », j'ai appris à connaître les 100 km de Bienne. Depuis ce jour-là, quel changement dans toute ma vie (...) Après de nos étudiants, je ne manque pas d'encourager l'effort. Hélas, ces chers jeunes se contentent d'admirer les performances de leur vieux maître. Mais je ne désespère pas. Grâce à votre revue qui arrive à point, on pourra sans doute relancer l'idée (...).

Un merci tout particulier à ce « vieux maître » aux artères de jeune homme. Vous avez raison de ne pas désespérer : on se met souvent à imiter ceux que l'on admire.

Karel Nedobity, Nam. 1. maje c. 7, Ceske Budejovice, CSR

(...) Pourquoi SPIRIDON ? Le nom correct du premier vainqueur du marathon est Spyros Loues ; il figure comme tel dans la publication grecque « Olympiakoi Agones » de Chrisafe.

M. Nedobity, jadis trois fois vainqueur de Bechovice-Prague, actuellement organisateur des fameux 25 km de Hluboka, est un sportif d'une rare érudition. La question qu'il soulève a fait l'objet de deux articles parus à la fin de 1971 dans l'excellente revue « Leichtathletik ». La contribution de linguistes a permis de déterminer que la double orthographe du nom du vainqueur du marathon des Jeux d'Athènes est correcte, selon que ce nom est écrit en grec ancien ou en grec moderne.

Michel Dubault, 9 domaine de Gaville, 91 - Soisy, (F)

C'est par hasard que j'ai découvert l'existence de SPIRIDON, grâce à un camarade de club auquel il fut remis lors du dernier cross SATUS à Genève. La lecture du premier numéro de cette revue m'a réjoui le cœur et l'esprit. Il y a longtemps que j'attendais, que j'espérais même, la création d'une revue spécialisée telle que celle-ci. Je lui souhaite une longue vie, et afin de transcrire correctement ces vœux, je m'empresse de souscrire un abonnement d'un an (...) Puisse SPIRIDON devenir non plus « votre » revue, mais « notre » revue, celle de tous les amoureux de la course à pied, du plus grand par la gloire sportive au plus modeste par les performances. Tous deux portent un même amour

à la course à pied. Tous deux méritent une même considération et un même respect, ce respect dû à ceux qui font autre chose que de s'adonner au fatal et trop facile « métro-boulot-télé-dodo ». Tous deux enfin appartiennent à cette grande famille des gens qui courent (...).

Je vous propose d'étudier parmi les courses de fond, celles qui, bien que non olympiques, n'en sont pas moins classiques. Ainsi, des études sur des épreuves de 20 km, 25 km, 30 km, 2 heures, seraient-elles les bienvenues. Il en serait de même d'analyses portant sur les épreuves de fond se disputant sur des distances supérieures au marathon.

Une étude sur ces projets, sur les problèmes que posent de telles épreuves, sur la façon dont les coureurs les vivent, serait loin d'être inintéressante pour ceux qui aiment la course de fond (...).

Notre correspondant va être comblé : en juin, nous présenterons en effet cette épreuve très particulière que sont les 100 km ; en août, nous nous consacrerons aux courses alpestres ; en octobre, il s'agira de deux classiques : Morat-Fribourg et Bechovice-Prague, la doyenne des courses à pied. Plus tard, nous présenterons également les 25 km de Hluboka, les marathons de Windsor, de Kosice et de Boston, sans oublier les épreuves de 20, 25 ou 30 km. Que M. Dubault n'oublie pas toutefois que tous nos lecteurs ne sont pas des coureurs de fond : il en est qui pratiquent le 800 m ou le 1500 m, et d'autres — le plus grand nombre peut-être — qui courent tout simplement pour leur santé. Or SPIRIDON s'adresse aussi bien à ceux-ci qu'à ceux-là.

M. Linsing, rue de la Gare 41, 1820 Montreux (Suisse)

Je me suis mis à courir il y a un peu plus d'un an, à pied et à ski, seul et sans méthode, quoique plus que quinquagénaire, afin d'essayer de retrouver une santé qui m'échappait, après plus de trente ans de responsabilités, d'énervements, de nuits trop courtes, de café fort, et de deux ou trois paquets de cigarettes par jour.

Je profite du fait que j'ai lu à quelque part dans votre revue que vous tirez parti des suggestions de vos lecteurs en vous proposant l'idée suivante : faites de la publicité en faveur de la course et contre la pollution, la rareté de l'air pur et de l'oxygène indispensable à notre vie, comme vous le relevez d'ailleurs si justement dans plusieurs de vos articles, par exemple en vendant des maillots de corps (T-shirt) imprimés de slogans tels que : « Je cours donc je vis », « Laisse ta voiture et cours avec moi », etc.

Bien dans l'esprit de SPIRIDON, l'idée de M. Linsing est séduisante. Nous tâcherons de la concrétiser dès que nos moyens nous le permettront.

Mehrkampfgruppe Fricktal, par Daniel Fischer, Klosterzelgstrasse 21, 5200 Windisch (Suisse)

(...) Les membres du comité (...) ont déploré que SPIRIDON ne paraisse qu'en langue française. Nous sommes persuadés que si votre revue contenait 50 % d'articles en langue française et 50 % en allemand, vous pourriez atteindre un grand nombre de sportifs suisses-allemandiques, et cela permettrait un meilleur contact entre Suisses romands et Suisses allemands.

Remarque très pertinente qui, jointe aux encouragements d'autres coureurs de langue allemande, nous incite à faire cet essai : dès le numéro de juin, SPIRIDON comprendra un supplément de 8 pages d'articles en allemand. En outre, dorénavant nous ferons suivre les principaux articles d'un résumé en anglais, en russe, en espagnol, en portugais, en tchèque et en suédois.

Roland Meige, 25 chemin des Crêts-de-Champel, 1206 Genève

(...) J'aurais été peut-être encore plus passionné par une revue plus générale, concernant le sport populaire en général (où l'on parlerait par exemple aussi ski de fond, randonnée, un peu yoga, hygiène alimentaire simple, etc.) mais je comprends fort bien votre propos (...).

Ce qui intéresse beaucoup les Belges peut laisser froids les Suisses ; ce qui plaît aux coureurs de 800 m risque fort d'avoir moins d'attrait pour les marathoniens ; etc. Mais nous songeons, pour décembre probablement, à parler aussi de ski de fond. De même, le yoga est un sujet qui intéresse également les coureurs à pied. Quant aux bienfaits d'une hygiène alimentaire simple, d'une alimentation naturelle, ils ne sont plus à démontrer, qu'il s'agisse de coureurs à pied ou de non-pratiquants ; nous y viendront néanmoins en temps utile.

Vétérans (5 km - 39 classés)

1. Panos	CHP	15' 55''
2. Blanchard	CS Alençon	16' 41''
3. Grenak	Stade Genève	17' 01''
4. Coyoumdjelis	UGS	17' 14''
5. Lezach	A. S. Est	17' 23''
6. Renard	A. Grenoble	17' 25''
7. Gübler	ATV Dietikon	17' 33''
8. Gasco	CVS Turin	17' 43''
9. Hottinger	UGS	17' 52''
10. Huot	Stade Genève	17' 53''
11. Hischer	Sion Olympic	18' 01''
12. Cattin	Stade Genève	18' 04''
13. Gubler	ATV Dietikon	18' 07''
14. Ecceur	SFG Chêne-Bougeries	18' 12''
15. Feuz	CA Villeneuve	18' 12''
16. Grillard	CHP	
17. Berthoud	Stade Genève	
18. Auffret	AS. Est VIII.	
19. Ceroni	CHP	
20. Guerineri	AS. Est VIII.	
21. Rey	Stade Genève	
22. Carteron	AS Annecy	
23. Sauthier	Sion Olympic	

19. Pitteloud	Sion Olympic	25' 11''
20. Simoncini	Rome UISP	25' 17''
21. Graf	Ol. Chaux-de-Fonds	
22. Cacciatore	Rome UISP	
23. Vergne	Stade Genève	
24. Heyda	CA Fribourg	
25. Scalena	Stade Genève	
26. Cerani	Rome UISP	
27. Mugnier	AC Annecy	
28. Grolimund	CHP	
29. Garcin	Stade Genève	
30. Héritier	Sion Olympic	
31. Matejovsky	Stade Genève	
32. Kuhn	STV Winterthur	
33. Tamini	CHP	
34. Cauvin	CHP	
35. Frischknecht	Stade Genève	
36. Duvernay	Stade Genève	
37. Strauss	TV Affoltern	
38. Baumgartner	Stade Genève	
39. Bricout	A. S. Est	
40. Dujancourt	A. S. Est	

Juniors (5 km - 43 classés)

1. Ipatov	URSS	14' 50''
2. Isakov	URSS	14' 55''
3. Zatousky	URSS	15' 02''
4. Ryffel	LC Uster	15' 06''
5. Krainov	URSS	15' 40''
6. De Poerk	Belgique	15' 57''
7. Dieboldwyler	Suisse	16' 03''
8. Vuilleumier	Stade Lausanne	16' 06''
9. Balmer	Ol. Chaux-de-Fonds	16' 15''
10. André	Stade Lausanne	16' 21''
11. Vaudezande	Belgique	16' 22''
12. Fratti	Rome UISP	16' 43''
13. Burtin	CHP Genève	16' 52''
14. Marco G.	CHP	16' 54''
15. Marco C.	CHP	17' 04''
16. Vetter	CA Sierre	
17. De Greck	CHP	
18. Aroldo	Rome UISP	
19. Lang	CAG	
20. Baltisberger	TV Affoltern	
21. Villechenoux	Ass. Sport. Est	
22. Baron	CA Paris Nord	
23. Zehfus D.	Stade Genève	
24. Favre	CA Bellegarde	
25. Novara	Rome UISP	
26. Gianfranco	Rome UISP	
27. Atti F.	Rome UISP	
28. Chiesa	Rome UISP	
29. Foyot	A. S. Est	
30. Schwéry	CA Sierre	

Internationaux B (7 km 400 - 59 classés)

1. Carroll L.	Stade Genève	23' 05''
2. Leuba	Ol. Chaux-de-Fonds	23' 38''
3. Dufflot	France FSGT	23' 44''
4. Agat	France FSGT	23' 46''
5. Baudet	SFG Chêne-Bougeries	23' 49''
6. Longden	Stade Genève	23' 55''
7. Vogt	Stade Genève	24' 05''
8. Thonon	Belgique	24' 06''
9. Laforce	CA Paris Nord	24' 07''
10. Vivargent	A. S. Est	24' 21''
11. Abrie	France FSGT	24' 38''
12. Andraos	ASS Paris	24' 43''
13. Sochard	France FSGT	24' 50''
14. Bess Addi	France FSGT	24' 51''
15. André	Stade Lausanne	24' 52''
16. Mellifluo	CHP Genève	24' 57''
17. Vincent	A. S. Est	25' 03''
18. Perney	C. M. Bagneux	25' 07''

Internationaux A (8 km 600 - 32 classés)

1. Haase	RDA	25' 05''
2. Sviridov	URSS	25' 07''
3. Sisojev	URSS	25' 11''
4. Shimonelis	URSS	25' 19''
5. Lesse	RDA	25' 23''
6. Jelev	Bulgarie	25' 32''
7. Mecser	Hongrie	25' 38''
8. Bitte	URSS	25' 42''
9. Tikhov	Bulgarie	25' 47''
10. Penkava	CSSR	25' 51''
11. Petr	CSSR	25' 52''
12. Krebs	RDA	25' 54''
13. Martini	Italie	25' 54''
14. Blommaerts	Belgique	25' 55''
15. Zimmermann	Suisse	25' 59''
16. Ruegsegger	Suisse	26' 04''
17. Jansky	CSSR	26' 12''
18. Meyers	Belgique	26' 15''
19. Jordanov	Bulgarie	26' 17''
20. Mladek	CSSR	26' 20''
21. Klekner	Hongrie	
22. Engel	RFA	
23. Szekers	Hongrie	
24. Schu	RFA	
25. Vitkovic	CSSR	
26. Berset	Suisse	
27. Stehlik	CSSR	
28. Hecht	RFA	
29. Ivanov	Bulgarie	
30. Schull	Suisse	
31. Pfeffer	Hongrie	
32. Pauwels	Belgique	

Venu nombreux assister au cross SATUS, le public ne pouvait être déçu : la qualité des Internationaux A était vraiment exceptionnelle. Afin d'en donner une idée précise, nous indiquons ci-après les différentes performances (resp. sur 1500 m, 3000 m steeple, 5000 m ou 10 000 m) réalisées en 1971 par ces coureurs :

Hasse (3' 39", 13' 36" 6, 27' 53" 4) ; Sviridov (13' 36" 4, 28' 41" 2) ; Sisojev (8' 26" 4) ; Shimonelis (13' 36" 8, 28' 41" 8) ; Lesse (13' 44" 2, 28' 14" 4) ; Jelev (3' 48" 3, 14' 02" 8, 29' 18" 8) ; Bitte (8' 27" 1, 13' 45" 4) ; Tikhov (13' 37" 6) ; Penkava (3' 41" 4, 13' 52" 2) ; Petr (14' 02" 8 ; 29' 51" 4) ; Krebs (13' 44" 6, 28' 26" 8) ; Martini (29' 55" 2) ; Zimmermann (30' 37" 8) ; Ruegsegger (14' 13" 2) ; Jansky (13' 54" 6, 28' 43" 2) ; Jordanov (29' 39" 8) ; Mladek (2 h. 19' 02" en marathon) ; Vitkovic (14' 09" 9, 29' 38" 6) ; Ivanov (30' 28" 6).

Merci aux spectateurs... et surtout aux organisateurs.

N. T.

Fribourg (20.2.) : championnats romands de cross-country

Cadettes B (13 et 14 ans) écolières (11 et 12 ans)

1. G. Bonvin (Flanthey)	3' 47''
2. M.-B. Guisolan (CAF)	3' 53'' 8
5 classées.	

Féminines (15 ans et plus)

1. G. Gambarini (Cortaillod)	8'
2. R. Messner (Lausanne)	8' 02'' 3
3. E. Roedtach (Genève)	8' 24'' 9
4. C. Devaud (CA Belfaux)	8' 37''
5. H. Stocker (Cortaillod)	8' 47'' 7
6. C. Bach (CAG)	8' 50'' 7
7. M.-C. Ruchti (St-Blaise)	8' 55''
8. J. Morel (Neuchâtel)	8' 58'' 6
14 classées.	

Minimes (12 et 13 ans)

1. P. Pernet (Neirivue)	3' 45''
2. C.-A. Nigg (Sion)	3' 49'' 4
3. D. Ressonig (Bulle)	3' 51'' 5
4. J.-L. Martin (Onex)	3' 52''
5. G. Mutrux (Yverdon)	3' 52'' 1
6. M. Schouwey (Neirivue)	3' 53''
7. A. Renz (Belfaux)	3' 55''
8. J. Saugy (Payerne)	3' 59''
9. S. Bonvin (Flanthey)	3' 59'' 4
10. J. Castella (Neirivue)	3' 59'' 6
11. C. Claude (CAF)	4'
12. D. Emery (Sierre)	4' 00'' 1
13. D. Epiney (Sierre)	4' 00'' 3
14. Y. Rochat (Yverdon)	4' 00'' 3
15. R. Zosso (CAF)	4' 00'' 3
16. J.-C. Barras (Sierre)	4' 00'' 4
17. S. Visconti (Onex)	4' 00'' 5
30 classées.	

Cadettes B (14 et 15 ans)

1. G. Davet (Farvagny)	7' 07''
2. E. Bonvin (Flanthey)	7' 10''
3. Y. Angéoz (CHP)	7' 20'' 6
4. Y. Vouga (Cortaillod)	7' 22''
5. F. Emmenegger (Bulle)	7' 25'' 6
6. P. Lamon (Flanthey)	7' 32''
7. E. Kung (Payerne)	7' 35''
8. M. Zublin (Bulle)	7' 35'' 3

9. N. Fournier (Sion)	7' 35'' 5
10. C. Corthésy (Payerne)	7' 49''
11. B. Colliard (Farvagny)	7' 55''
21 classées.	

Cadets A (16 et 17 ans)

1. J.-P. Monegger (Onex)	10' 02'' 7
2. S. Rochat (Yverdon)	10' 02'' 8
3. J.-M. Probst (Lausanne)	10' 26'' 5
4. P.-A. Gobet (Bulle)	10' 52''
5. A. Hostettler (Onex)	10' 54'' 8
6. J.-C. Kuttel (Collège)	11' 03'' 5
7. P. Vetter (Sierre)	11' 09'' 1
13 classées.	

Juniors (18 et 19 ans)

1. F. Willemier (SL)	16' 57'' 8
2. D. André (S. Lausanne)	17' 12'' 5
3. D. Berner (CAG)	17' 19'' 7
4. P. Balmer (Ol. Chx-Fds)	17' 40'' 1
5. A. Brügger (Düdingen)	18' 02'' 4
6. C. Staub (Genève)	18' 16'' 5
7. P. Nell (Payerne)	18' 27''
8. B. Eberhard (SL)	18' 29''
9. M. Chappuis (Farvagny)	18' 56''
17 classées.	

Pistards (20 ans et plus)

1. J.-P. de Greck (CHP)	6' 26'' 5
2. A. Thonney (Lausanne)	6' 34'' 5
3. M. Bonvin (Flanthey)	6' 38'' 2
4. R. Buchs (CAF)	6' 43'' 9
5. K. Matejovsky (Genève)	6' 45'' 2
6. P. Lang (CAG)	6' 45'' 3
7. B. Struby (CAF)	6' 47'' 2
8. C. Duvernay (Genève)	6' 49'' 8
9. G. Wolf (CAF)	6' 53''
10. M. Berset (Belfaux)	6' 57''
18 classées.	

Vétérans II (41 ans et plus)

1. I. Grenak (Genève)	21' 06'' 8
2. G. Hischier (Sion)	23' 05''
3. D. Corthésy (Payerne)	23' 12''
4. L. Kolly (CAF) (55 ans !)	25' 28''
6 classées.	

Vétérans I (33-39 ans)

1. R. Piller (Düdingen)	21' 17'' 7
2. J.-M. Schwab (Payerne)	21' 28'' 4
3. J. Couyoumdjelis (UGS)	21' 53'' 6
4. E. Monn (CAF)	22' 23'' 1
5. R. Barfuss (Le Locle)	22' 36'' 8
6. C. Serex (Lausanne)	23' 01'' 8
7. U. Knopp (Neuchâtel)	23' 06'' 7
8. B. Ceroni (CHP)	23' 30''
9. L. C. Golay (CHP)	23' 38''
13 classées.	

Licenciés (20-32 ans)

1. R. Corbaz (S. Lausanne)	32' 07''
2. J.-P. Berset (Belfaux)	32' 16''
3. L. Carroll (S. Genève)	32' 20'' 8
4. J. P. Graber (Le Locle)	32' 29'' 5
5. S. Schaller (S. Lausan.)	33' 28'' 8
6. D. Leuba (Ol. Chx-Fds)	33' 41'' 1
7. N. Minnig (Fribourg)	33' 43'' 8
8. K. Balmer (TV Olten)	34' 03'' 5
9. B. Longden (S. Genève)	34' 27''
10. B. Graber (Le Locle)	34' 36''
11. A. Portmann (CAF)	34' 42''
12. M. Kolly (CA Fribourg)	35' 05''
13. J. C. Maillard (CAF)	35' 11''
14. J. P. Kilchenmann (CAF)	35' 15''
15. W. Thonney (S. Lausan.)	35' 37''
16. G. Reymond (S. Lausan.)	35' 53''
17. A. Bashny (Payerne)	35' 58''
18. J. P. Hostettler (Yverd.)	36' 19''
19. B. Vetter (CA Sierre)	36' 31''
20. N. Tamini (CHP Genève)	36' 44''
21. F. Scalena (S. Genève)	36' 54''
22. P. Ogay (CA Payerne)	36' 54''
23. F. Dériaz (Baulmes)	37' 05''
24. R. Zbinden (Fribourg)	37' 08''
25. R. Durussel (Neuchâtel)	37' 18''
26. E. Montandon (Cort.)	37' 26''
27. M. Evard (CA Fribourg)	37' 33''
28. E. André (S. Lausanne)	38' 05''
29. E. Wurgler (S. Lausanne)	38' 23''
30. T. Frischknecht (Genève)	38' 40''
37 classées.	

Lucerne (5.3.) : championnats suisses de cross-country

Ecolières (13 ans et moins - 600 m)

1. Berchtold (Uster)	1' 40''
2. Kübler	1' 45'' 2
3. I. Seehofer (Lucerne)	1' 47'' 7
4. R. Vassalli (Tessin)	1' 49'' 2
5. F. Bianchi (Tessin)	1' 52'' 2
7. F. Praz (Sion)	
19 classées	

Ecoliers B (11 ans et moins - 600 m)

1. A. Riccio (Effretikon)	1' 49'' 7
2. P. Schell (Zurich)	1' 49'' 8
2. B. Gubitosa (Tessin)	1' 49'' 8
5. J. Presset (Fourches)	1' 52'' 4
6. D. Hug (Fourches)	
10. C. Forchelet (Fourches)	
24 classées.	

Ecoliers A (12-13 ans - 900 m)

1. P. Pernet (Neirivue)	2' 32'' 2
2. W. Braun (Effretikon)	2' 33'' 4
3. H. Bättig (Gettnau)	2' 55''
4. A. Spirig (Olten)	2' 37'' 6
5. I. Sulmon (Tessin)	2' 39'' 8
6. R. Henggi (Berne)	2' 42'' 1
7. Y.-L. Martin (Onex)	
8. A. Wittmann (Court)	
9. R. Huber (Zurich)	
10. R. Renz (Belfaux)	2' 48'' 5
11. S. Bonvin (Flanthey)	
15. J. Castella (Neirivue)	
16. C.-A. Nigg (Sion)	

17. T. Bernasconi (Tessin)

18. M. Shuvey (Neirivue)	
45 classées.	

Cadettes B (15-16 ans - 900 m)

1. M. Fäsi (Aarau)	2' 33'' 2
2. H. Ludin (Lucerne)	2' 38'' 9
3. C. Graf (Brühl)	2' 42''
4. C. Sassi (Tessin)	
5. G. Bonvin (Flanthey)	
8. M. Bergamaschi (Tessin)	
10. I. Cavadini (Tessin)	
21 classées.	

Cadettes A (17-18 ans)

1. D. Nyffenegger (Aarau)	2' 37'' 2
2. C. Steiner (Lucerne)	2' 41'' 2
3. S. Good (Alstätten)	
4. V. Forster (Lucerne)	
10 classées.	

Cadet B (15-16 ans - 1900 m)

1. G. Birrer (Gettnau)	6' 07'' 2
2. G. Rhy (Langenthal)	6' 09'' 5
3. K. Nyffeler (Huttwil)	6' 18'' 2
4. C. Vuille (Cortaillod)	6' 18'' 4
5. E. Bonvin (Flanthey)	6' 28'' 2
12. G. Davet (Farvagny)	
16. I. Vouga (Cortaillod)	
17. B. Caccia (Cadenazzo)	
20. M. Debacco (Cadenazzo)	

26. O. Pizzararo (Cortaillod)

30. C. Fehlmann (Cadenazzo)	
31. P. Lamon (Flanthey)	
32. J.-W. Wütrich (Courtelary)	7' 05''
53 classées.	

Cadets A (17-18 ans - 1900 m)

1. Vifian (Lucerne)	8' 35'' 1
2. Ryffel (Uster)	8' 43'' 8
3. Parpan (Liestal)	8' 55'' 6
4. Schneider (Baden)	9' 01'' 2
5. Lafranchi (Langenthal)	9' 35'' 4
7. Rochat (Yverdon)	
9. Probst (Lausanne)	
20. Moneger (Onex)	
21. Zosso (Fribourg)	
23. Caccia (Cadenazzo)	
28. Hostettler (Onex)	
29. Blaser (Court)	
33. Rossi (Tessin)	
45 classées.	

Féminines, juniors (1 km 400)

1. G. Gambarini (Cortaillod)	
2. S. Näf (Bütschwil)	
5. H. Stocker (Cortaillod)	
10 classées.	

Féminines, populaires

1. F. Troxler (Vilse)	
4 classées.	

Féminines, seniors

1. M. Moser (Berne)	4' 41''
2. T. Vonlanthen (Lucerne)	4' 44'' 3
3. C. Dessemontet (Laus.)	4' 45'' 8
4. M. Zehnder (Zurich)	4' 48'' 2
5. L. Nievergelt	4' 51'' 2
16. E. Dévaud (Belfaux)	
21 classées.	

6. Zwimpfer (Lucerne)	
7. Vuilleumier (Lausanne)	
8. Schneider (Riehen)	
9. Moser (Olten)	
10. Birrer (Gettnau)	19' 09''
15. Lanini (Locarno)	19' 30''
16. André (Lausanne)	
24. Berner (Genève)	
30. Eberhard (Lausanne)	
44 classés.	

Actifs A (11 km)

1. Päivärinta (Finlande)	33' 59''
2. Kantanen (Finlande)	34' 01'' 2
3. Salminen (Finlande)	34' 03'' 2
4. W. Dössegger (Aarau)	34' 12''
5. T. Zimmermann (Berne)	35'
6. J. Wirth (Huttwil)	35' 22'' 8
7. H. Lang (Zurich)	35' 28''
8. F. Rügsegger (Berne)	35' 36''
9. A. Moser (Berne)	35' 37'' 2
10. J. Weber (Aarau)	35' 42''
11. A. Sidler (Aarau) 38 ans !	
12. J.-P. Berset (Belfaux) 21 ans !	
13. J. Fähndrich (Berne)	
14. F. Schneider (Zurich)	
15. H. Kunisch (Berne) 36 ans !	
16. L. Carroll (Genève) 33 ans !	
17. A. Funk (Berne)	
18. K. Mangold (Liestal)	
19. M. Jossen (Bienne)	
20. G. Kaiser (Brühl)	36' 30''
21. K. Balmer (Olten)	
22. W. Fähndrich (Berne)	
23. A. Huber (Bâle)	
24. A. Warembourg (Hochdorf)	
25. R. Boos (Berne)	
26. D. Zahnd (Bienne)	
27. M. Walti (Aarau)	
28. H. Menet (Zurich)	
29. J.-P. Graber (Le Locle)	
30. A. Sommer (Berne)	37' 30''
31. P. Strebler (Lucerne)	
32. G. Thüring (Liestal)	
33. R. Roche (Aarau)	
34. J. Reiser (Zurich)	
35. C. Hutterli (Zurich)	37' 58''
36. B. Longden (Genève)	
37. E. Zulauf (Zurich)	
38. C. Blum (Aarau)	
39. C. Thommen (Zurich)	38' 20''
40. A. Fracheboud (Berne)	
41. U. Sieber (Berne)	39' 45''
42. B. Kuhn (Winterthur)	40' 41''
43. A. Spirig (Lucerne)	
44. G. Bozzini (Ascona)	40' 50''
45. G. Cina (Bâle)	

Pistards (2 km 800)

1. H. Müller (Berne)	8' 49'' 3
2. J. Winiger (Thoune)	8' 51'' 8
3. R. Amstutz (Lucerne)	8' 54'' 8
4. W. Zoller (Baden)	8' 58'' 7
5. H. Kindler (Berne)	8' 59'' 1
6. R. Straub (Olten)	
7. H.-U. Moser (Berne)	
8. J. Friesel (Lucerne)	
9. H. Attinger (Baden)	
10. E. von Arx (Olten)	9' 03'' 4
14. B. Stucky (Fribourg)	
20. R. Schaffner (Cortailod)	9' 15'' 4
24. R. Buchs (Fribourg)	
29. S. Furrer (Cortailod)	
30. M. Berset (Belfaux)	
36. J. Robert (Cortailod)	
42 classés.	

Vétérans II (7 km)

1. Grenak (Genève)	
2. F. Leutwyler (Zurich)	
3. H. Gubler (Affoltern)	
6. A. Leimgruber (Fribourg)	

Vétérans I (7 km)

1. A. Panos (Genève)	23' 18'' 8
2. O. Budliger (Reussbühl)	23' 42'' 2
3. J. Suter (Berne)	
4. J. Setz (Lucerne)	
5. P. Meyner (Berne)	
6. T. Banz (Lucerne)	
7. R. Barfuss (Le Locle)	
9. Garofala (Lugano)	
12 classés.	

Populaires (5 km 600)

1. R. Steiner	19' 45'' 2
2. U. Ryffel (Uster)	19' 51'' 8
3. J. Moser (Seon)	19' 54'' 8
4. H. Walther (Zofingue)	20' 02'' 6
5. W. Spichtig (Sarnen)	20' 44'' 6
7. H. Moesch (Colombier)	
24. J. Hablützel (Naters)	
50 classés.	

Actifs B (7 km)

1. J. Odermatt (Gettnau)	23' 09'' 2
2. Müller (Lucerne)	23' 40''
3. J. Affentranger (Gettnau)	23' 46'' 4
4. Felder (Lucerne)	
5. B. Magni (Locarno)	
24. R. Meier (Aarau) *	
28. E. André (Lausanne)	
35. E. Montandon (Cortailod)	
42. Halaba (Cortailod)	
43. Albergati (Locarno)	
44. Dulex (Brühl)	
48. Bonvin (Flanthey)	
54 classés.	

* Ancien vainqueur de Morat-Fribourg.

(La liste officielle ne fait pas foi).

Juniors (5 km 600)

1. F. Bühler (Lucerne)	18' 11''
2. H. Stauffacher (Zurich)	18' 14'' 5
3. H. Wey (Lucerne)	18' 58'' 3
4. B. Sonderegger (Brühl)	19' 04'' 2
5. Ryer (Langenthal)	

Que dire ?

M. Roman Bussmann, président du Comité d'organisation de ces championnats, est un homme à la critique facile... mais quelquefois superficielle : dans le journal « Sport », n'a-t-il pas reproché à Fritz Holzer, entre autres choses, de diriger une équipe de marathoniens « trop âgés ». Les performances d'un Hill, 33 ans, d'un Foster, 39 ans, d'un Julian, 35 ans, d'un Higgins, 35 ans, d'un Wood, 38 ans (voir les meilleures performances mondiales de 1971, page 19), et la forme actuelle d'un Roelants, 35 ans, ou plus près de nous d'un Sidler, 38 ans, et d'un Friedli, 38 ans — qui tous deux lorgnent avec raison du côté du marathon de Munich — tout cela constitue une réponse explicite et cinglante. Ajoutons à l'intention de nos lecteurs que Fritz Holzer dispose, pour mener nos marathoniens d'élite vers de grands exploits, d'une somme globale annuelle de six cents francs ; (qu'en pensent nos skieurs de fond ?)

Comme tout honnête homme, M. Bussmann a certains défauts. Il n'en a pas moins d'évidentes qualités, d'imagination notamment, sachant parfois innover à bon escient. La participation de trois excellents Finlandais fut en effet un régal pour le public. Merci, M. Bussmann !

Une autre innovation — l'arrivée des coureurs d'élite sur un terrain entouré de spectateurs de football — fut moins heureuse : elle priva en effet les amateurs de course à pied, venus nombreux encourager les athlètes tout au long d'un circuit de 1300 m, elle les priva des 500 derniers mètres de course, réservés donc aux amateurs de football. Lesquels purent à bon droit considérer cette irruption de coureurs comme une intrusion... Si au moins ces derniers avaient dû accomplir plus que 300 m sur le stade !

Qui trop embrasse mal étreint. On pourrait bien le dire de l'organisateur de l'épreuve numéro un de la saison de cross. Ne vit-on pas (autre innovation de M. Bussmann ?) les coureurs pratiquer le self-service, sans dépôt de licence, pour obtenir leurs dossards... On vit surtout des classements bâclés, incomplets, aux noms amputés, estropiés. Et que dire des chronométreurs qui ne précisaient, pour chaque catégorie, que les temps des cinq meilleurs... et encore !

Que dire ? rien, ou alors ce simple souhait : M. Bussmann, efforcez-vous de faire bien mieux la prochaine fois, car vous le pouvez !

N. T.

Les organisateurs de courses sont priés d'adresser sans retard les classements à (selon les différents pays) :

A. Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg (CH)
J. Ritzenthaler, 1 rte du Vin, 68 - Kientzheim (F)
C. Liégeois, 9 A Warmifont., 6620 Neuchâtel (B)

Minima de participation aux championnats suisses des 29 et 30 juillet (Genève), à réaliser jusqu'au 9 juillet : 1' 53'' (800 m) — 3' 54'' (1500 m) — 14' 45'' (5000 m) — 31' 30'' (10 000 m) — 2' 25'' (800 m féminin) — 5' 15'' (1500 m féminin)

Kalsten (19.3) 14. Geländelauf, 9,5' km**Vétérans III**

1. E. Oberholzer (Fricktal) 38' 10"
4 classés.

Vétérans II

1. J. Hecker (Hedingen) 35' 05"
2. G. Beck (Fricktal) 35' 15"
3. H. Jost (Olten) 36' 39"
4. J. Sacchetto (Zurich) 38' 56"
12 classés.

Vétérans I

1. M. Knecht (Reinach) 31' 44"
2. E. Schärer (Fricktal) 32' 14"
3. M. Sterki (Biberist) 34' 25"
4. K. Vögeli (Bienne) 34' 48"
5. K. Weber (Menziken) 37' 30"
16 classés.

Seniors

1. R. Tschanz (La Heutte) 29' 48"
2. J. Dentinger (Bâle) 30' 48"
3. E. Desteffani (Fricktal) 32' 16"
4. L. Walliang (Thann) 32' 44"
5. K. Burkart (Wohlen) 32' 47"
6. R. Tschudin (Fricktal) 33' 07"
7. W. Scherrer (La Heutte) 33' 20"
8. R. Ebner (Riehen) 33' 50"
11. W. Ellenberger (Bienne) 35' 19"
16. R. Bärtschi (Bienne) 37' 50"
25 classés.

Elite

1. R. Roche (Fricktal) 28' 22"
2. J. Odermatt (Gettnau) 29' 32"
3. A. Huber (Bâle) 29' 40"
4. H. Felder (Lucerne) 29' 47"
5. J. Nicolas (Thann) 30' 25"
6. F. Rauber (Fricktal) 30' 35"
7. D. Fischer (Fricktal) 30' 39"

8. C. Schneider (Thann) 30' 47"
9. J. Hoffmann (Bâle) 30' 51"
10. H.R. Schärer (Suhr) 30' 59"
11. M. Bieringer (N. Brisach) 31' 12"
12. H.R. Binker (Fricktal) 31' 27"
13. W. Reusser (La Heutte) 31' 34"
16. M. Parmentier (Thann) 32' 03"
17. G. Mochel (Guebwiller) 32' 27"
18. J. Ritzenthaler (N. Bris.) 32' 32"
30. A. Goepfert (Thann) 34' 44"
35. J. König (N. Brisach) 35' 31"
37. H. Klinger (La Heutte) 35' 50"
38. L. Lang (Erstein) 36' 01"
39. M. Fuchs (Erstein) 36' 02"
41. F. Kern (Thann) 36' 12"
43. H. Pflieger (N. Brisach) 36' 42"
44. C. Rieg (N. Brisach) 36' 55"
48. K. Nydegger (La Heutte) 37' 38"
50. A. Gantz (Thann) 37' 43"
53. F. Gerber (Bienne) 38' 08"
56. D. Ehret (Thann) 38' 55"
62. H. Hoffmann (La Heutte) 41' 45"
71 classés.

Calendrier

Date	Manifestation	Organisation		
16 avril :	Course militaire (Wiedlisbach) 30 km		9 mai :	Meeting du soir Champel Stade-Genève
22 »	Prix d'ouverture Champel	CHP/UGS	16 »	Meeting du soir Champel CHP
22 »	12. LWV-Waldlauf (Bern-Bethlehem)	E. Cahenzli, Wiesenstr. 67, 3014 Berne	24 »	Meeting pour minimes et cadets Chêne
30 »	3. Geländelauf Eschenbach	J. Eicher, Diemberg, 8733 Eschenbach (SG)	27 »	Champ. genoivois juniors et seniors Champel Stade-Genève
30 »	Course militaire (Zurich) 22 km 300		28 »	Champ. national de marathon (Dübendorf)
4 mai :	Meeting du soir Richemond	UGS	1er juin :	Champ. genoivois minimes et cadets (Champel) CHP
6-7 »	Geländelauf Schwyz	P. Schibig, Schulstr. 4 6438 Ibach	3-4 »	Laufsporttag (Winterthur) J. Feuchter, case 306 8401 Winterthur
7 »	6. Geländelauf Menzingen	J. V. Euw, Holzhäusern, 6313 Menzingen	6 »	Meeting du soir Champel Stade-Genève
			9 »	100 km de Bienne Case 437 2501 Bienne (Suisse)
			1-2 juillet :	7. Grosser Preis vom Aargau : 10 , 20 km et marathon D. Fischer, Klosterzelgstr. 21, 5200 Windisch

Ovomaltine

um mehr zu leisten
pour mieux réussir

WANDER

Bienne (25.3) : 6^e 25 km route, 171 partants**Vétérans II**

1. H. Stäbler (Veltheim)	1 h. 49' 55"
2. J.D. Desmeules (Epalinges)	1 h. 53' 00"
3. L. Kolly (Fribourg)	1 h. 54' 48"
5 classés.	

Vétérans I

1. P. Eracle (Genève)	1 h. 36' 50"
2. E. Götschi (Aegerten)	1 h. 37' 16"
3. A. Niederhäuser (Berne)	1 h. 39' 08"
4. F. Wenger (Burgdorf)	1 h. 39' 25"
5. I. Grenak (Genève)	1 h. 39' 54"
6. M. Sterki (Biberist)	1 h. 41' 46"
7. P. Hottinger (Genève)	1 h. 47' 11"
8. K. Vögeli (Bienne)	1 h. 51' 39"
9. T. Sigrist (Berne)	1 h. 52' 17"
10. L. Stuber (Belmont)	1 h. 54' 02"
17 classés.	

Seniors II

1. Léo Carroll (Genève) vainqueur	1 h. 22' 55"
2. H. Kunisch (Berne)	1 h. 24' 24"
3. E. Friedli (Berne)	1 h. 25' 00"
4. R. Boos (Berne)	1 h. 25' 14"
5. H. Hasler (Burgdorf)	1 h. 26' 56"
6. A. Gwerder (Ibach)	1 h. 28' 01"
7. K. Scheiber (Lucerne)	1 h. 31' 01"
8. R. Rüdüsühli (Genève)	1 h. 35' 31"
9. N. Tamini (Genève)	1 h. 37' 45"
10. W. Pfister (Burgdorf)	1 h. 39' 25"
11. G. Hungerbühler (Salmsach)	1 h. 40' 09"
12. O. Nyffeler (Bienne)	1 h. 42' 05"
13. A. Eichmann (Zurich)	1 h. 42' 13"
14. J.L. Baumgartner (Genève)	1 h. 42' 19"
15. R. Roher (Wädenswil)	1 h. 42' 31"
16. J. Feuz (Vevey)	1 h. 43' 23"
17. R. Bürgin (Bâle)	1 h. 43' 26"
18. M. Pfister (Zizers)	1 h. 44' 14"
19. A. Tognetti (Epalinges)	1 h. 44' 49"
20. W. Scherrer (La Heutte)	1 h. 46' 18"
21. R. Ebner (Riehen)	1 h. 46' 44"
22. H. Eggimann (Kirchberg)	1 h. 47' 21"
23. W. Ellenberger (Bienne)	1 h. 47' 41"
24. A. Cottier (Lausanne)	1 h. 49' 17"
25. H. Meli (Bâle)	1 h. 50' 19"
26. W. Niederberger (Zug)	1 h. 51' 57"
27. F. Fatton (La Chaux-de-Fonds)	1 h. 52' 15"
28. M. Perret (Ecublens)	1 h. 52' 23"
29. M. Urweider (Lausanne)	1 h. 52' 35"
30. A. Modonnet (Lausanne)	1 h. 53' 20"
41 classés.	

Elite

1. F. Schneider (Zurich)	1 h. 24' 01"
2. K. Balmer (Wangen)	1 h. 25' 07"
3. W. Aegerter (Burgdorf)	1 h. 25' 07"
4. U. Schüpbach (Bâle)	1 h. 28' 42"
5. J. Kathriner (Luzern)	1 h. 29' 49"
6. A. Portmann (Düdingen)	1 h. 30' 15"
7. G. Raymond (Lausanne)	1 h. 32' 12"
8. S. Gassmann (Zurich)	1 h. 32' 44"
9. U. Jäggi (Burgdorf)	1 h. 33' 03"
10. A. Huber (Bâle)	1 h. 33' 14"
11. U. Sieber (Berne)	1 h. 33' 27"
12. R. Brauchli (Winterthur)	1 h. 33' 30"
13. A. Heyda (Fribourg)	1 h. 33' 58"
14. H. Glur (Burgdorf)	1 h. 34' 13"
15. F. Rauber (Liestal)	1 h. 34' 48"
16. H.P. Kilchmann (Fribourg)	1 h. 35' 00"
17. S. Gmünder (Bienne)	1 h. 36' 26"
18. W. Keller (Coire)	1 h. 36' 33"
19. H. Diener (Berne)	1 h. 36' 46"
20. Ch. Georget (Genève)	1 h. 37' 05"
21. B. Marti (Berne)	1 h. 38' 01"
22. A. Natterer (Thurgau)	1 h. 38' 16"
23. G. Lechmann (Surselva)	1 h. 38' 26"
24. A. Spring (Luzern)	1 h. 38' 34"
25. H. Eberle (Berne)	1 h. 38' 41"
26. M. Dysli (Biberist)	1 h. 38' 44"
27. W. Kuster (Ebikon)	1 h. 38' 48"
28. M. Margot (Genève)	1 h. 38' 53"
29. W. Reusser (La Heutte)	1 h. 40' 19"
30. J.D. Dulex (Gossau)	1 h. 40' 40"

31. A. Clément (Vevey)	1 h. 42' 44"
32. R. Calderari (Bienne)	1 h. 42' 49"
33. F. Steiner (La Heutte)	1 h. 42' 55"
34. E. Weber (Uzwil)	1 h. 43' 31"
35. B. Kuhn (Winterthur)	1 h. 43' 45"
36. A. Duff (Coire)	1 h. 43' 52"
37. D. Strube (Offenburg)	1 h. 43' 59"
38. P. Michael (Zurich)	1 h. 44' 20"
39. F. Stalder (Burgdorf)	1 h. 44' 24"
40. M. Wiesner (Lausanne)	1 h. 45' 08"
41. F. Loosli (Burgdorf)	1 h. 45' 22"
42. B. Moser (Genève)	1 h. 46' 32"
43. P. Rühli (Zurich)	1 h. 47' 17"
44. M. Fatzer (Zurich)	1 h. 47' 25"
45. R. Steinmann (Soleure)	1 h. 47' 38"
46. H. Hirschi (Thun)	1 h. 48' 10"
47. R. Diserens (Bâle)	1 h. 49' 22"
48. M. Nydegger (La Heutte)	1 h. 50' 13"
49. E. Knöpfel (Coire)	1 h. 50' 37"
50. K. Vittori (Luzern)	1 h. 50' 51"
87 classés.	

Coup de pouce SPIRIDON : les 25 km de Bienne étaient la première occasion d'un « coup de pouce SPIRIDON ». Il s'agissait en l'occurrence d'un voyage gratuit à Hluboka (CSSR), offert à deux coureurs n'ayant encore jamais été délégués officiellement à une course à l'étranger. Ce voyage est un cadeau des rédacteurs de SPIRIDON. Le premier coureur ainsi désigné est Kurt Balmer, 23 ans.

Onex (8.4) : 1er demi-marathon, 21 km 095 (97 inscrits, 82 partants)**Vétérans II (51 ans et plus)**

G. Weber (Winterthur)	1 h. 47' 24"
-----------------------	--------------

Vétérans I (41-50 ans)

1. E. Goetschi (Bienne)	1 h. 15' 37"
2. P. Eracle (UGS)	1 h. 15' 59"
3. P. Hottinger (UGS)	1 h. 24' 41"
4. H. Laroche (Saint-Claude)	1 h. 25' 47"
5. H. Ecœur (Chêne-Bourg)	1 h. 25' 54"
6. G. Hischier (Sion)	1 h. 27' 30"
7. R. Berthoud (Genève)	1 h. 29' 03"
8. R. Simon (Lausanne)	1 h. 32' 18"
9. M. Pernet (Sion)	1 h. 34' 17"
10. J.P. Desarzens (CHP)	1 h. 37' 18"
11. J.P. Bonvin (Lausanne)	1 h. 39' 04"
11 classés.	

Seniors II (33-40 ans)

1. L. Carroll (Genève) meilleur temps	1 h. 06' 44"
2. H. Kunisch (Berne)	1 h. 08' 00"
3. E. Friedli (Berne)	1 h. 08' 19"
4. R. Boos (Berne)	1 h. 09' 45"
5. A. Gwerder (Ibach)	1 h. 10' 36"
6. A. Panos (Genève)	1 h. 11' 24"
7. R. Salzmann (Thoune)	1 h. 14' 13"
8. N. Tamini (Genève)	1 h. 17' 59"
9. L. Cattin (Genève)	1 h. 18' 15"
10. J.L. Baumgartner (GE)	1 h. 18' 28"
11. J. Feuz (Villeneuve)	1 h. 21' 39"
12. R. Gilliard (Lausanne)	1 h. 21' 39"
13. G. Huot (Genève)	1 h. 22' 23"
14. D. Wasem (Genève)	1 h. 23' 32"
15. E. Augsburg (Chêne-Bourg)	1 h. 26' 40"
16. J.F. Doret (Chêne-Bourg)	1 h. 26' 40"
17. LC Golay (Genève)	1 h. 28' 18"
18. B. Ceroni (Genève)	1 h. 28' 20"
19. G. Berthold (Genève)	1 h. 28' 37"
20. R. Grillard (Genève)	1 h. 29' 27"
21. C. Pittet (Genève)	1 h. 29' 59"
22. C. Bazzi (Genève)	1 h. 30' 40"
23. G. Sauthier (Sion)	1 h. 33' 46"
24. R. Zufferey (Lausanne)	1 h. 34' 07"
29 classés.	

Seniors I (20-32 ans)

1. A. Moser (Berne)	1 h. 07' 41"
2. K. Balmer (Olten)	1 h. 09' 45"
3. R. Gisler (Zurich)	1 h. 09' 58"

4. J.L. Baudet (Chêne-Bougeries)	1 h. 11' 49"
5. J.P. Spengler (Genève)	1 h. 12' 34"
6. B. Longden (Genève)	1 h. 12' 50"
7. T. Funk (Berne)	1 h. 13' 04"
8. R. Pitteloud (Sion)	1 h. 14' 53"
9. U. Sieber (Berne)	1 h. 14' 58"
10. W. Kuster (Kriens)	1 h. 16' 01"
11. C. Georget (Genève)	1 h. 16' 10"
12. G. Reymond (Lausanne)	1 h. 16' 47"
13. H. Diener (Berne)	1 h. 17' 10"
14. H. Eberle (Berne)	1 h. 18' 17"
15. R. Glauser (Brugg)	1 h. 18' 20"
16. L. Grollmund (Genève)	1 h. 19' 42"
17. C. Jaquier (Thonon)	1 h. 20' 20"
18. J.D. Dulex (Saint-Gall)	1 h. 20' 30"
19. P. Ogay (Payerne)	1 h. 20' 45"
20. B. Gilliéron (Lausanne)	1 h. 21' 05"
21. J.P. Monzoni (Saint-Claude)	1 h. 21' 30"
22. P. Ruhl (Winterthur)	1 h. 23' 35"
23. L. Gross (Chêne-Bourg)	1 h. 23' 52"
23. H. Ledermann (Burgdorf)	1 h. 23' 52"
25. B. Kuhn (Winterthur)	1 h. 24' 19"
26. K. Haab (Berne)	1 h. 24' 44"
27. J.F. Ansermet (Chêne-Bourg)	1 h. 26' 17"
28. M. Gurtner (Genève)	1 h. 27' 02"
29. J. Habegger (Berne)	1 h. 28' 08"
30. H. Lattion (Sion)	1 h. 29' 01"
35 classés.	

Le 14.8.1971, Longden a terminé à la 65^e place (en 2 h. 55' 48") du marathon de Paavo Nurmi (USA), remporté par B. Mortenson en 2 h. 23' 43".

Coup de pouce SPIRIDON : A la suite de sa performance, Kurt Gisler, 29 ans, a été désigné pour participer aux côtés de Balmer, aux 25 km de Hluboka, organisés le 23 avril.

Catégorie seniors II. Au service militaire, à 33 ans on quitte l'« élite » pour la « landwehr ». En course à pied — ainsi qu'en témoignent clairement les résultats de Bienne et de Onex — il serait logique d'attendre la 40^e année pour passer des « seniors » aux « vétérans », ainsi d'ailleurs que cela se fait à l'étranger.

« **Protestation** ». Deux bons coureurs genevois ont cru « bien faire » de se manifester en survêtement durant la course, afin de protester contre un prix d'inscription (12 francs) jugé prohibitif. Les approuver tout à fait serait oublier :

1. que le CHP avait bravement organisé l'une de ces courses de fond qui manquent tant à la Suisse, et surtout à la Suisse romande ;
2. qu'outre la médaille-souvenir, le CHP offrait une cinquantaine de maillots de sport en guise de prix. Heureuse innovation justement appréciée ;
3. et que malgré le léger déficit (300-400 francs), les organisateurs ont donné rendez-vous aux coureurs pour le 2^e demi-marathon d'Onex au printemps 1973.

Ci-contre : le vainqueur des 100 km de Bienne en 1971, le Gallois Hughes, à 2 km de l'arrivée.

(Photo SPIRIDON - Y. J.)

Dans le numéro prochain, nous consacrerons aux 100 km une étude particulière.

Calendrier international *

22 avril	20 km route à Schwörstadt (RFA)	22 mai	25 km d'Eersel (NL)
23 »	10 km route à Schwörstadt (RFA) Organ.: Rüttbauer, Schulstr., 7881 Schwörstadt	27 »	Première course sur route (15 et 25 km) pour vétérans à Hambourg (v. sous Vétérans)
23 »	25 km route à Halsteren (NL)	27 »	Marathon de Massluis (NL) champ. national
23 «	25 km route à Hluboka (CSSR) ; organis. : Nedobity, nam. 1. Maje c. 7, c. Budejovice	28 »	Marathon d'Helsinki (pour les dames : semi-marathon) ; organis. : P. Perttula, 01450 Korso (Finl.)
29 »	25 km route à Winschoten (NL)	3 juin :	Marathon de Novi Mesto (CSSR)
30 »	Marathon de Biberach (RFA) ; organis. : W. Schwieder, 7611 Biberach-Unterhammersbach, Rebhalde 5	4 »	15 km de Zundert (NL)
30 »	25 km de Sokolov (CSSR)	6 »	15 km de Husum (RFA) ; organis. : H. Herbst, Memelerstr. 4, 225 Husum (RFA)
1 ^{er} mai :	25 km de Wolfhagen/Hessen (RFA)	10 »	30 km de Skänninge (S)
8 »	25 km Chrudim-Pardubice-Chrudim (CSSR)	10 »	20 km de Kolin (CSSR)
7 »	20 km de Rosendaal-Thor (NL)	17 »	Marathon de Österhaninge (S)
7 »	25 km de Mönchengladbach (RFA) ; organis. : W. Thimm, Hohenzollnerstr. 193, 405 Mönchengladbach (RFA)	18 »	25 km de Melnik (CSSR)
9 »	25 km de Nymburk (CSSR)	18 »	10 miles de Maastricht-Kimbria (NL)
11 »	30 km de Krommenie-Lycurgus (NL)	20 »	20 km de Husum (RFA) ; organis. : H. Herbst, Memelerstr. 4, 225 Husum (RFA)
13 »	Marathon de Ulm-Söflingen (RFA) ; organis. : H. Eichhorn, Eichhornweg 21, 79 - Ulm-Söflingen (RFA)	24 »	25 km de Sliedrecht (NL)
13 »	100 km de Copenhague (DK) ; organis. : K.I.F. Kirsteingade 9, DK - 2100 København Ø		Marathon de Domazlice (CSSR champ. nat.)
14 »	Marathon de Malmö (S)	1 ^{er} juillet :	Marathon de Rotterdam (NL)
14 »	Championnat national 25 km (Autriche)	2 »	Marathon de Vranov (CSSR)
14 »	Marathon du Parc Stromovka à Prague (CSSR)	9 »	25 km de Karlovy-Vary (CSSR)
14 »	20 km de Prague-Brandys (CSSR)	15 »	Marathon de Dudenhofen/Pf. (RFA) championnat national
20 »	Marathon de Nürum, près de Copenhague (DK) ; organis. : S.N.I.K. v. P. Mortensen, Østerlund 2 B, DK - 2950 Vedbæk	15 »	25 km de Lisse-de Spartaan (NL)
20 »	12 ^e course nationale de Pentecôte, 10 et 20 km, à Humfeld/Lippe (RFA)	15 »	20 km de Vejle (DK) ; rens. H. Werge, Worsaaesgade 7, DK - 7100 Vejle
21 »	Marathon de Nordfriesland (RFA) ; organis. : H. Herbst, Memelerstr. 4, 225 Husum (RFA)		

* Voir aussi calendriers suisse, français et belge.



J.A. 1260 Nyon

M. Reinhard GRAF
2, ch. Chs.Gide

1006 LAUSANNE



14^e Marche
des 100 km
de Bienne

9-10 juin 1972

Patronage :
Conseil municipal
de la ville de Bienne

INVITATION

Année après année plus de 2000 participants se rencontrent pour la Marche des 100 km. de Bienne. Les organisateurs vous invitent pour la 14^e fois à cette participation. Une fois de plus la Marche des 100 km. sera une rencontre de tous ceux qui veulent réussir un exploit de distance et une victoire sur eux-mêmes.

- Organisateur :** Organisation des 100 km. de Bienne.
- Itinéraire :** 100 km. : Bienne - Aarberg - Oberramsern - Jegenstorf - Kirchberg - Gerlafingen - Gossliwil - Pieterlen - Bienne.
- Départ :** Vendredi, le 19 juin 1972, 22 heures à Bienne.
Collège du Battenberg.
- Clôture du concours :** Samedi, le 10 juin 1972, 22 heures à Bienne.
- Renseignements :** Organisation des 100 km. de Bienne, case postale 437,
2501 Bienne.
100 km. — UNE VICTOIRE SUR SOI-MÊME !

SPIRIDON AUF DEUTSCH !

dès le numéro prochain,
qui paraîtra le 5 juin,
en supplément :

8 pages d'articles en allemand !