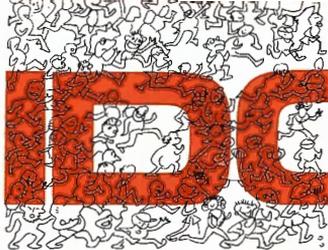


# SPIRDON

revue internationale de course à pied

no 2 — juin 1972



NUMERO SPECIAL  
SONDERNUMMER



revue internationale de  
course à pied  
case postale 257  
4005 Bâle  
numéro 2  
juin 1972

**Rédacteur responsable :**

**Noël Tamini** (CHP Genève), Muttenz

**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**, Muttenz

**Statistiques :**

**Antonin Hejda** (CA Fribourg), Fribourg

**Graphisme :**

**Karel Matejovsky** (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, au Dane-  
mark, en Finlande et au Portugal

**Administration et impression :**

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

**Amis lecteurs,**

Plusieurs lecteurs d'outre-Sarine et d'outre-Rhin nous avaient encouragé à publier aussi des articles en allemand. Nous essayons de leur donner satisfaction dès le présent numéro. Que les lecteurs francophones se rassurent toutefois : dans la mesure du possible, ces articles seront accompagnés d'une version française. D'autre part, si parmi nos lecteurs il existe des pratiquants de langue allemande capables de traduire du français (ou de l'anglais) en allemand, ils sont les bienvenus dans l'équipe rédactionnelle de SPIRIDON.

Dorénavant, SPIRIDON comprendra non plus 24 pages — comme promis à l'origine — mais **32 pages**. Précisons que le numéro d'avril en contenait 36, et qu'avec le présent numéro nous avons même passé... à 48 pages ! Faut-il ajouter qu'il a fallu pour cela un effort tout particulier, à la limite de nos possibilités. C'est que nous voulions convaincre les hésitants, décider les négligents... et prouver aux convaincus que

**SPIRIDON TIENT PLUS QU'IL NE PROMET !**

La facture de ces 48 pages concrétise un risque calculé. Aux lecteurs de nous dire (il vous suffit de souscrire un abonnement ou d'inciter vos amis à vous imiter) que nous avons raison de leur faire confiance. Et c'est maintenant, amis lecteurs, que nous avons le plus besoin de votre soutien.

Dans le présent numéro, nous publions les meilleures performances nationales réalisées en 1971 sur 1500 m, 5000 m et 10 000 m, ainsi que des adjonctions relatives au 800 m et au marathon (présentés dans le numéro précédent). C'est là une **exclusivité de SPIRIDON**. Amis lecteurs, vous disposez ainsi (enfin !) des données nécessaires pour suivre en connaissance de cause — et commenter vous-mêmes — les grandes et petites épreuves de course à pied.

**SPIRIDON**  
la revue qui vous en parle vraiment

**Illustration de la couverture :** l'Allemand Siegfried Schadt — voir aussi en page 3 — « croqué » en octobre 1971 lors du premier marathon de Neuf-Brisach (F), qu'il termina en vainqueur, en 2 h. 25' 07".

(Photo SPIRIDON - Jeannotat)

6 numéros 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). **DEUTSCHLAND** : 25 francs suisses, au compte 13-225 (SPIRIDON) du Crédit Suisse, Claraplatz, Bâle (Suisse).

Prix du numéro : Suisse : 4 francs ; France : 5 fr. 50 ; Belgique : 50 francs ; Deutschland : DM 3.50.

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

## EDITORIAL

« Un petit mot de ta part... »

*J'ai appris la nouvelle ce matin.*

*J'ai beau me dire, j'ai beau savoir qu'on est tous des fétus ballottés de-ci de-là au gré du moindre souffle. J'ai beau me répéter des choses comme ça. Pourtant, c'est plus fort que moi : il n'aurait jamais dû l'abandonner, Raphaël. Voilà ce que je me dis.*

*Tout à l'heure, un lièvre gris et brun se tenait immobile au bord du chemin. A ma vue, il a fait quelques sauts vers le bosquet. Oh non, il n'est pas allé très loin : on se connaît depuis si longtemps... Je l'ai vu, le museau contre ses pattes. Une vraie souche. Mais je savais bien qu'il guignait, qu'il m'invitait à jouer.*

*Plus loin, après le groupe de petits sapins serrés, un écureuil s'est figé un instant, hésitant, ne sachant où fuir. Et puis il a cavalcadé presque sous mes pas, embarrassé par sa queue-parachute.*

*(Dieu sait ce qu'ils te font, les toubibs...)*

*Je t'avais vu une fois à la TV. Tout seul durant un tour de piste, dix mètres devant les autres. A l'arrivée, loin derrière eux. « A cause de la TV », à ce qu'on m'avait dit.*

*Peut-être bien que pour toi la course ça n'a jamais été qu'une fin, pas un moyen. Ce que tu aimais en elle c'était la foule, les copains, les filles alentour. Nous, les coureurs de fond, on mange aussi de ce pain-là, mais c'est celui des jours de fête. Ce qui prime pour nous, c'est le reste. Ce sont les petits matins brumeux, quand le soleil se lève à peine, ...si doucement qu'on dirait qu'il le fait pour vous seul. Ce sont ces oiseaux qui piaillent dans les branches, tandis qu'au-dessous un coureur frais levé salue un « Sécuritétas » qui rentre chez lui.*

*Quand t'as connu tout ça, Raphaël, tu peux plus la quitter, la course. Un temps peut-être, mais tu y reviens.*

*Michel Bernard, je l'ai vu à la TV un soir. Tu sais ce qu'il a dit, Michel Bernard ? « Je suis un intoxiqué, qu'il a dit. Un intoxiqué de la course à pied ». Les autres, leur mine disait qu'il était plutôt toqué. Il avait bien raison, Michel Bernard : on est tous des drogués, nous les coureurs à pied. On a un besoin vital de la course, un besoin qui vient du fin fond de nous. Trois jours sans courir, et ça cloche de partout. Une heure de course, et tout a changé.*

*Après cet échec, tu l'avais donc abandonnée ? complètement, durant des mois... C'est ce qui m'a fait mal, Raphaël. Car la course, elle t'a jamais lâché, elle. Toujours présente, toujours fidèle par-delà les saisons et les ans, elle aurait su prévenir le mal, ou le guérir. Elle n'est quand même pas loin, tu sais. Au bas de l'escalier, elle t'attend comme un chien à toi que tu aurais jeté dehors. Elle est là, prête à t'emmener à travers la ville ou la campagne, à te ramener au stade parmi les copains. Ou vers les écureuils et les mulots, selon les jours.*

*Un intoxiqué, qu'il disait... Dis, qu'est-ce qu'ils te font avaler maintenant, là où tu es ? Des drogues, pas, qu'ils t'administrent. Si c'est pas malheureux... Alors que LA DROGUE — celle qui fait de nous des dingues et des folos aux yeux du populo — alors que la course à pied, elle, tu l'avais à portée de main.*

*Tu l'as à portée de main, Raphaël.*

*« Un petit mot de ta part... » m'a demandé ton père.*

*Reviens, prends de notre drogue, Raphaël, et tu ne t'en lasserai jamais plus.*

Noël Tamini

# On regarde, on s'étonne, on aimerait être avec eux !

Pour parler d'une épreuve sportive, d'une épreuve d'endurance surtout, sans courir le danger d'aligner des mots vides de sens, il faut l'approcher à un tel point qu'on ait l'impression de faire corps avec elle, jusqu'à croire que ses pulsations soulèvent votre propre poitrine.

A trois reprises déjà, j'ai suivi la fabuleuse et dramatique course des **100 km de Bienne**. Pour en faire, dans les journaux, une relation honnête, je me suis astreint à ne rien en perdre, à ne rien laisser échapper de son déroulement, dès les premiers kilomètres : tantôt figé à un tournant de route, chronomètre en main, je les entends approcher dans le noir et je devine au bruit de leurs pas ce qui se passe en eux ; tantôt, roulant à contre-courant, je les vois cahoter un à un, agitant leur petite lampe de poche comme un balancier d'horloge, solitaires de la nuit à la recherche d'un autre monde ou d'une de ces valeurs fondamentales, essentielles pour eux, mais qui échappe à l'étranger sur le bord du chemin ; tantôt, gagné par le désir de mieux savoir, courant à côté d'eux, je les entends réciter d'étranges litanies.

Au fil des kilomètres, l'obligation professionnelle se change en étonnement, puis en admiration, et, enfin, lorsque le jour se lève, la lumière mate du matin confond ma silhouette avec la leur : hélas, je ne connaîtrai pas, comme eux l'ivresse et la plénitude de l'œuvre achevée et je me prends à regretter de ne pas porter de numéro sur la poitrine, j'ai un peu honte de m'être infiltré comme un espion. Mais ceux auprès desquels j'ai fait un brin de route ont compris mon intention et mon souci de vérité. J'avais peur qu'ils ne s'irritent de me voir, frais et souple, peur qu'ils ne considèrent ma présence comme une provocation. Il n'en fut rien : je m'étais trompé ! Dès lors, je ne regrettai plus d'avoir perdu, quelque part sur le talus, le programme, mes notes et mon crayon ; j'étais heureux que mon appareil photographique ait fermé son gros œil indiscret.

Je n'oublierai jamais, en particulier, les 10 km que j'ai parcourus l'année dernière, peu avant l'arrivée, en compagnie de Hughes, le vainqueur gallois. Je le connaissais de nom, certes, mais ne l'avais jamais vu. Il n'avait jamais entendu parler de moi. Je ne sais pas un mot d'anglais ;

il ne savait pas le français : impossible de converser dans la même langue. Malgré tout, il me posait des questions que je ne comprenais pas et je lui répondais quelque chose : n'importe quoi. Je voyais à chaque fois que le bruit de ma voix le réconfortait et son visage tourmenté par l'effort se détendait et s'éclairait. Courant derrière lui, à deux bons mètres pour rester dans la légalité, je me mis à lui raconter des histoires, comme on le ferait avec un enfant. Je sentais son attention concentrée sur mes paroles et cela devait suffire pour annihiler les assauts du sommeil, pour refouler la souffrance, pour apaiser l'angoisse que ressentent toujours les « échappés », en pensant au retour possible de leurs poursuivants, qu'ils croient moins éprouvés qu'eux-mêmes. Je suis convaincu qu'en de tels moments les mots prennent autant de valeur par la musique que par le sens. Lorsque je l'ai quitté, à quelques kilomètres de l'arrivée, il a glissé vers moi un œil qui voulait dire : « ami » ! Je l'ai retrouvé, quelques heures plus tard et j'ai su, en lui serrant la main, que j'avais plus appris de lui en courant dans sa foulée que par de longues et fastidieuses questions.

J'ai assisté, déjà, à maintes manifestations sportives. Aucune ne m'a laissé autant de souvenirs que ces nuits dramatiques de 100 km : souvenirs profonds, émouvants, drame identique interprété en soliloque sur plus de deux mille scènes différentes.

Il me semble qu'un journaliste sportif, spécialiste de l'athlétisme, aurait tout à gagner, pour son métier, à suivre une fois ou l'autre, cette épreuve ou une autre semblable. A condition, bien sûr, qu'il ne se contente pas d'assister au départ et à l'arrivée, mais qu'il se donne la peine d'étudier le parcours et d'y observer les coureurs dans leur effort. Il y apprendrait entre autres, à interpréter une performance différemment qu'il ne le fait peut-être, appréciant la valeur des chiffres, certes, mais sachant aussi quels en sont les supports, jugeant le résultat, mais en relation avec la façon dont il fut obtenu, louant l'exploit ou déplorant la défaillance, mais en sachant expliquer les causes et les raisons !

**Yves Jeannotat**  
(Correspondant

de la « Tribune de Lausanne - Le Matin »)

# La parole à Zitterli, à Cvercko, à Urbach, à Genson, à Reiher et à Schadt !

(Une étude sur les 100 km de Bienne par Noël Tamini)

Nous leur avons tout d'abord demandé de se présenter.

**ZITTERLI** : Ich bin 52 Jahre alt, 160 cm gross, 52 kg schwer. In 1942 fing ich an zu laufen und zwar im Militärdienst, als wir obligatorisch Sport treiben mussten. Nachher habe ich zuhause weitertrainiert, aber nur ca. 2 mal 10 km pro Woche. Geländelauf : ungefähr 10-15 pro Jahr. In 1947 fing ich noch mit Skilanglauf und Skifahren an. Jeden Winter lief ich ca 10 bis 15 Rennen von 10-50 km. Etwa 30 km Training in der Woche. Bei den Senioren III war ich einmal Schweizermeister im 30 und 50 km. Eigentlich erst in 1967, als beim Skilanglauf die Seniorenklassen III und IV abgeschafft wurden, fing ich mit dem Lauftraining wieder richtig an.

*A. Zitterli*

Zitterli est né en 1920. C'est un petit gabarit : 52 kg pour 160 cm. Il a commencé à courir en 1942, au service militaire, à l'époque du sport obligatoire. Il a continué à s'entraîner chez lui, mais pas plus de deux séances de 10 km par semaine. Il disputait 10-15 courses campagnardes par année. En 1947, il débute en ski ; en ski de fond plus particulièrement, participant chaque hiver à 10-15 compétitions de 10-50 km. Son entraînement culmine alors à 30 km par semaine. Un hiver, il obtient le titre de champion suisse sur 30 km et sur 50 km, en catégorie seniors III. A vrai dire, c'est en 1967, lorsqu'on renonça aux catégories seniors III et seniors IV que Zitterli s'astreint de nouveau à un entraînement de coureur à pied.

Ses meilleures performances : Morat-Fribourg (16,4 km) : environ 1 h. (1946) ; 25 km de Bienne : 1 h. 36' 28" (1971) ; marathon : 2 h. 55' 08" (1971) ; Rund um den Bielersee (43 km) : 2 h. 53' 51" (1971) ; 50 km «Rund um den Moron» : 3 h. 34' 26" (1971) ; 100 km de Bienne : 7 h. 32' (1970) ;

In den rund 30 Jahren habe ich im Sommer und Winter etwa 600 Wettkämpfe von 3 bis 100 km bestreitet.

En quelque trente ans, Zitterli a disputé environ 600 compétitions de 3 à 100 km.

Ich könnte vielleicht meine Bestleistungen noch steigern trotz des Alters, aber dazu brauchte ich nach den Trainings und Wettkämpfen Masseur, Unterwassermassage und was die Spitzensportler noch alles bekommen. Je älter man wird, um so anfälliger ist man auf Muskelzerrungen und Muskelkrämpfen. Aber dieses kann ich mir finanziell einfach nicht leisten. Ich habe Frau und 2 Mädchen und als Bankhauswart

leider Keinen so grossen Lohn. Grosse Verantwortung und wenigstens 9 Stunden Arbeit im Tag. Seit November 1971 bis jetzt habe ich dauernd Rückenschmerzen und Muskelkrämpfe in den Beinen, so dass ich nicht richtig trainieren kann. Wegen einem Bandscheibenleiden wurde ich 1965 dienstfrei. Ich war den ganzen Winter in ärztlicher Behandlung, aber ohne grossen Erfolg. Wo gibt es wirklich einen guten Sportarzt, der etwas von solchen Verletzungen versteht und nicht immer nur Ausreden hat, es sei eben das Alter ?

Malgré mon âge, je pourrais peut-être encore améliorer mes meilleures performances, mais il faudrait pour cela qu'après l'entraînement je puisse bénéficier des soins d'un masseur, de massages sous l'eau et de tout ce qui est nécessaire à un sportif de haute compétition. Plus l'on vieillit, plus l'on est exposé à des déchirures et à des crampes musculaires. Mais cela me coûterait trop d'argent. Je suis marié, j'ai deux filles ; comme concierge de banque, je ne gagne malheureusement pas assez pour cela. Cette profession cache d'ailleurs une grande responsabilité et au moins 9 heures de travail quotidien. Depuis novembre 1971, et jusqu'à présent, je souffre constamment de douleurs musculaires au dos et dans les jambes, de sorte que je ne peux plus m'entraîner convenablement. En 1965, on m'a exempté du service militaire parce que je souffrais de discopathie. Tout cet hiver, j'ai été sous contrôle médical, mais sans grand succès. Où y a-t-il un bon médecin sportif qui comprend quelque chose à ce genre de blessures et qui ne se contente pas de répondre qu'il s'agit là d'une question d'âge ?

**CVERCKO** est un professeur slovaque né en 1934 ; il enseigne à Kosice. En 1969, il a couru les 25 km en 1 h. 36' 04" et le marathon en 2 h. 49' 09". En avril 1972, il a réitéré en 2 h. 55' 34".

*Michal*

**URBACH** : Leider bin ich kein grosser Schreiber, und ich werde mich bemühen, einen kurzen Bericht niederzulegen. Grösse : 178 cm ; Gewicht beständig 57 kg ; Jahrgang : 1942. Beruf : Dreher (nachweislich arbeite ich durchschnittlich 10 Std. am Tag, einschliesslich Samstag). Dies tue ich, um meinen Erfolg zu unterstützen, da ich keine Hilfe erwarten kann. Mit meinem regelmässigen Training habe ich im Jahre 1968 begonnen. Mein grosses Interesse für Leichtathletik geht aber schon ins Jahr 1963 zurück. 1963-1968



Peter Reiher, à l'arrivée des 100 km de Bienne en 1968. (Photo SPIRIDON-Tamini)

betätigte ich mich als Fussballspieler und Schiedsrichter.

*Helmut Urbach*

Ecrite n'est malheureusement pas mon fort. Je vais pourtant m'efforcer de te répondre. Je mesure 178 cm pour 57 kg ; j'ai 30 ans. J'exerce la profession de tourneur (et je puis certifier que je travaille en moyenne 10 heures par jour, le samedi y compris). Je le fais parce qu'il le faut, étant donné que je ne puis espérer aucune aide extérieure. C'est en 1968 que j'ai commencé à m'entraîner régulièrement. Mais dès 1961, l'athlétisme m'intéressait. De 1963 à 1968, je suis passé au football, où je fus même arbitre.

Mes meilleures performances : 100 m en 13" 6 (1970) ; 400 m en 53" 5 (1965) ; 800 m en 2' 03" (1968) ; 1000 m en 2' 42" 1 (1968) ; 1500 m en 4' 20" 5 (1968) ; 3000 m en 8' 50" 6 (1970) ; 5000 m en 15' 16" 4 (1970) ; 10 000 m en 32' 07" 3 (1972) ; 18,100 km en 1 h. (1971) ; 25 km en 1 h. 25' 33" ; marathon en 2 h. 28' 30" (1971).

Cette année (1972) : 20 km en 1 h. 05' 30" ; 25 km en 1 h. 23' 42" ; 30 km en 1 h. 39' 30" ; le marathon en 2 h. 28' 44". Urbach, qui a remporté 5 épreuves de 100 km (3 fois à Unna, 2 fois à Bienne) est le premier à avoir couru cette dis-

tance en moins de 7 h. : 6 h. 58' 55", le 4 septembre 1971 à Unna.

GENSON, un Luxembourgeois de 30 ans, est l'un des rares coureurs à avoir terminé l'épreuve des 100 miles (160,9 km) sur piste, dont nous parlons plus loin. Ses meilleures performances : 1500 m : 3' 55" 3 ; 5000 m : 15' 03" ; 10 000 m : 31' 20" ; 25 km : 1 h. 23' 08" ; marathon : 2 h. 32' 20" (1969) ; 100 miles : 13 h. 22' 29" (1971), 7<sup>e</sup> meilleure performance mondiale de tous les temps.

Le 29 avril, Genson a tenté à Karl-Marx-Stadt d'obtenir le droit de courir le marathon de Munich (minimum luxembourgeois imposé : 2 h. 25'). Malade, il termina en 2 h. 43'.

*Théo Genson*

REIHER, un Allemand habitant Constance, est né en 1940 ; il s'entraîne chaque jour (tägliches Training) depuis 1968. Ses meilleures performances : 5000 m : 15' 04" (1970) ; 10 000 m : 31' 04" (1970) ; 25 km : 1 h. 20' 56" (1971) ; marathon : 2 h. 22' 18" (1970) ; 100 km : 7 h. 25' (1970).

*Peter Reiher*

L'Allemand SCHADT, né en décembre 1941, est un nouveau venu en course à pied.

Mit dem Laufen habe ich vor 2 1/2 Jahren und mit dem, was man als wirkliches Training bezeichnen kann, vor 2 Jahren begonnen. Im letzten halben Jahr habe ich nur 3 mal pro Woche, insgesamt etwa 30 km, trainiert.

*Friedrich Schadt*

Il a débuté en course à pied il y a moins de trois ans, ne s'astreignant à un véritable entraînement qu'il y a deux ans. Auparavant, durant 6 mois, il s'est contenté de courir au total environ 30 km par semaine, à raison de trois séances.

Ses meilleures performances : 5000 m : 15' 42" 6 (1971) ; 10 000 m : 30' 42" 2 (1971) ; marathon : 2 h. 25' 07" (1971).

L'an dernier, Schadt a couru en un mois trois marathons. Ce furent autant de victoires : en 2 h. 31', le 26 septembre, à Heidenheim, en 2 h. 29' 34", le 10 octobre au fameux marathon de la Forêt-Noire, puis en 2 h. 25' 07" à Neuf-Brisach en Alsace.

**Wie haben Sie sich für den 100 km-Lauf von Biel vorbereitet ?**

Sur le plan de l'entraînement, quelle est votre préparation aux 100 km de Bienne ?

ZITTERLI : Nach langem Suchen, habe ich eine etwa 20 km lange Rundstrecke gefunden. Sie besteht aus 2/3 Naturstrasse und Wald und 1/3 Asphaltstrasse und Rebgeleände mit vielen

Steigungen. Diese durchlaufe ich vom November bis Ende Februar in der Woche 2 Mal. Zeit 1.25 bis 1.30 Std.

Daneben betreibe ich noch etwa 20 bis 30 km Skilanglauf. Anfangs März, stelle ich dann die Skiweg und laufe diese Runde 3 Mal. Im April, jeweils am Dienstag, Donnerstag, Samstag, oder Sonntag 2 Mal, also 40 km. Im Mai bis eine Woche vor dem Start, am Dienstag 20 km, Donnerstag 40 km und am Samstag oder Sonntag 60 bis 80 km. Ich verpflege mich in jeder Runde (Milchkaffee und Sinalco), je nach Bedarf. Rundstreckendurchschnitt: 1.25 bis 1.35 Std. Bestzeit für eine Runde 1.18 Std. Daneben mache ich noch ein paar Geländeläufe um die Schnelligkeit nich zu verlieren. In der letzten Woche vor dem Start, am Dienstag und Donnerstag noch eine Lockerungsrunde, etwa in 1.40 Std.

*J'ai mis passablement de temps à me trouver une boucle de 20 km : deux tiers de chemins de campagne ou forestiers, le reste de route asphaltée, avec beaucoup de montées. Ce parcours, je le fais si possible (blessures éventuelles, etc) deux fois par semaine de novembre à fin février, en 1 h. 25' - 1 h. 30'. En plus, environ 20-30 km de ski de fond. Au début de mars, je laisse de côté les skis et je cours 3 fois par semaine cette boucle. En avril, il s'agit du mardi, du jeudi et du samedi ou dimanche (mais 2 fois donc 40 km). En mai, et jusqu'à une semaine du départ, 20 km le mardi, 40 km le jeudi et 60-80 km le samedi ou dimanche ; si nécessaire, je bois alors, à chaque boucle, du café au lait et du Sinalco. En moyenne, j'accomplis chaque boucle en 1 h. 25' - 1 h. 35' (meilleur temps 1 h. 18'). De temps en temps, je participe en outre à des courses campagnardes afin de ne pas perdre la cadence de compétition. La dernière semaine avant le départ des 100 km, le mardi et le jeudi, je cours encore une boucle mais en décontraction, en 1 h. 40' environ.*

**CVERCKO** : Im Verlauf des Monats vor dem Wettkampf ziehe ich beim Training gleichmäßigen Lauf im Terrain vor, mit zeitweisenden Beschleunigungen.

*Durant le mois qui précède l'épreuve, je fais des séances d'entraînement à allure constante en tous terrains, entrecoupées d'accélération.*

**URBACH** : Pro Woche bis zum Jahre 1971 etwa 100 km, dies änderte sich auch nicht vor einem 100 km Lauf. Diesen 100 km Lauf betrachte ich wie jeden anderen Lauf. 1972 erhöhte ich meine Kilometerzahl pro Woche auf 140 km. Ich trainiere bis 2 Tage vor dem 100 km Lauf wie gewöhnlich.

*Jusqu'en 1971, environ 100 km par semaine ; la proximité d'une course de 100 km n'y change rien. Cette course, je la considère d'ailleurs comme n'importe quelle autre. Depuis cette année, je cours environ 140 km par semaine.*

**GENSON** : 15-25 km leichtes Fahrtspiel ; ein Tag vorher völlige Ruhe.

*15-25 km de course à allures variées ; repos complet la veille du départ.*

**REIHER** : Training des Monats vor dem Rennen : keine besondere Vorbereitung. Normale Fortsetzung meines Trainings (täglich bis 2 Stunden Dauerlauf im Wald, ca 4'30 pro km ; 1 mal in der Woche Intervalle über 1000 oder 2000 m auf der Bahn, in ca. 3'20" bzw 6'50". Alle 14 Tage 40 km locker laufen in ca. 30 Stunden). Training der letzten Woche unverändert. 2 Tage vor dem Wettkampf : nur bis 1 Std. Dauerlauf. Am Wettkampftag, wenn zeitlich möglich 5-10 km leichtes Traben (am Morgen).

*Durant le mois précédant l'épreuve : pas de préparation particulière. Je continue normalement mon entraînement : chaque jour jusqu'à deux heures de course d'endurance en forêt, à une cadence de 4' 30" par km. Une fois par semaine, je cours des 1000 m ou des 2000 m sur piste en 3' 20" - 6' 50". Tous les 15 jours, je fais 40 km en décontraction, en 3 heures environ. La dernière semaine avant les 100 km, pas de changement. Deux jours avant l'épreuve, je me contente d'une heure d'endurance. Au matin de la course, si j'en ai le temps : 5-10 km de trot léger.*

**SCHADT** : Das Training, das mein Bruder und ich seit ca. 2 1/2 Jahren durchführen, hat sich nur insofern geändert, als dass sich die wöchentlich zurückgelegten Trainingskilometer erhöht haben ; bei mir stärker als bei meinem Bruder, da es mir zeitlich eher möglich ist. Was die Art und Weise des Trainings anbelangt, so laufen wir lieber langsam aber dafür lang anstatt kurz und schnell.

Mein Training während des Monats vor dem Lauf von Biel wird sich von meinem sonstigen Training nicht unterscheiden, das heisst, dass ich, vorausgesetzt ich verletze mich nicht, jeden

*Cvercko (23) au marathon de la Vltava à Prague. Avec le N° 153, le rédacteur de « Spiridon ».*



Tag zwischen 40 und 50 km, in der Woche also ca. 300 km laufen werde.

In der Woche vor dem Lauf werde ich von Montag ab jeden Tag mit der Anzahl der Trainingskilometer zurückgehen und einen Tag vor dem Lauf überhaupt nicht trainieren.

*L'entraînement que nous pratiquons, mon frère et moi, depuis deux ans et demi environ ne s'est modifié qu'en ce sens que le nombre de kilomètres a augmenté semaine après semaine: pour moi plus sensiblement que pour mon frère, parce que j'ai davantage de temps libre. Quant à la qualité de notre entraînement, nous préférons les séances de courses lentes mais longues, aux séances courtes mais intensives. Mon entraînement durant le mois qui précède les 100 km ne diffère guère de mon entraînement ordinaire. C'est-à-dire que si je ne suis pas blessé, je cours chaque jour 40-50 km, soit environ 300 km par semaine. — La semaine avant l'épreuve, dès le lundi, je commence à réduire la ration quotidienne de kilomètres. La veille de la course, je stoppe l'entraînement.*

#### **Wie ernähren Sie sich ? allgemein ? am Tag des Laufs ? während des Laufs ?**

*Quelle est votre alimentation au jour de l'épreuve ? durant l'épreuve ?*

**ZITTERLI:** Ich esse das ganze Jahr ganz viel Gemüse, Früchte, Schwarzbrot und wenig Fleisch, Teigwaren u.s.w. Ich trinke Milchkaffee, Milch, Tee, Orangensaft, Sinalco. Manchmal ein Glas Bier aber keinen Wein. Und ich bin Nichtraucher. Am Tage des Rennens, nehme ich mittags und abends etwa um 19 Uhr Haferschleimsuppe mit Schwarzbrot und Sinalco. Vor dem Start noch etwas Milchkaffee. Während des Rennens, etwa alle 20 km Milchkaffee oder Sinalco. Gegen Schluss je nach Bedarf. Ausser Milchkaffee und Sinalco nehme ich nichts. Dazu braucht es natürlich einen Begleiter.

*Nourriture normale toute l'année: beaucoup de légumes, de fruits, de pain noir. Peu de viande, de pâtes, etc. Je bois du café au lait, du lait, du thé, du jus d'orange, du Sinalco. Parfois un verre de bière, mais pas de vin, et je ne fume pas non plus. Au jour de la course, à midi puis le soir vers 19 heures j'absorbe une soupe de crème d'avoine, avec du pain noir et du Sinalco. Avant le départ, encore un peu de café au lait. Durant l'épreuve, du café au lait ou du Sinalco environ tous les 20 km. Vers la fin, selon les besoins. A part ça, je n'absorbe rien. Il y faut bien entendu un accompagnant.*

**CVERCKO:** Am Tag vor dem Wettlauf, nehme ich Nahrung ein, die reich ist an Eiweiss und Kohlenhydraten. Am Tag des Wettkampfes bevorzuge ich Zucker und Glixidien (Honig). Beim Wettlauf trinke ich nur Ovomaltine und Rivella.

*La veille de l'épreuve, je consomme une abondante quantité de protides et de glucides.*

*Le jour même, je préfère du sucre et des glucides (miel). Durant la course, je n'absorbe que de l'Ovomaltine et du Rivella.*

**URBACH:** Meine Ernährung wird so durchgeführt wie bei jedem anderen Lauf. Während des Rennens nehme ich nur Ovomaltine und Tee zum Trinken zu mir.

*Je ne modifie pas mon alimentation parce qu'il s'agit d'une course de 100 km. Durant l'épreuve, je ne bois que de l'Ovomaltine et du thé.*

**GENSON:** Ich esse alles, was mir schmeckt, und was die Natur mir gibt. Das Fasten lehne ich für Hochleistungssportler streng ab. Gründe dafür gibt es genug. Während dem 100 km in Biel konnte ich nichts zu mir nehmen, da ich keine Betreuung hatte, und nur auf den Tee und Ovomaltine auf der Strecke angewiesen war.

*Je mange tout ce qui me plaît de ce que la nature me donne. En tant que sportif de haute compétition, je me refuse absolument à jeûner de temps à autre; des raisons, il y en a suffisamment. Durant les 100 km de Bienne, je n'ai rien pu emporter avec moi, car je n'avais pas d'accompagnant. J'en étais réduit au thé et à l'Ovomaltine offerts sur le parcours.*

**REIHER:** Am Tage vorher, Steak, Salat, Kartoffeln, Reis, abends gutes Bier bevorzugt! Am Tag des Rennens Steak, Schwarztee mit Zitronen, Kartoffeln, Reis, Toastbrot bis 2 Stunden vor dem Rennen. Während des Rennens möglichst wenig, je nach Temperatur. Tee oder Ovomaltine bis 4 Becher. Essen nichts.

*La veille steak, salade, pommes de terre, riz, et le soir une bonne bière, c'est ce que je préfère! Le jour de l'épreuve, un steak, du thé noir avec du citron, des pommes de terre, du riz, du pain à toast, jusqu'à 2 heures de l'épreuve. Durant la course, le moins possible selon la température. Je bois du thé ou de l'Ovomaltine, jusqu'à 4 gobelets. Mais je ne mange rien.*

**SCHADT:** Auch am Tag vor dem Lauf werde ich meine gewohnte Kost zu mir nehmen, meine Ernährung also nicht umstellen.

Am Tag des Laufes werde ich, ca. 2 Std. vor dem Start nocheinmal eine warme Mahlzeit zu mir nehmen.

Während des Rennens werde ich ausser den Getränken, die an den Verpflegungsstationen verabreicht werden, nichts zu mir nehmen.

*La veille, je ne modifierai pas mon alimentation habituelle. Le jour de la course, je prendrai encore un repas chaud environ 2 heures avant le départ. Durant l'épreuve, je n'absorberai rien d'autre que les boissons offertes aux postes de ravitaillement.*



Helmut Urbach, 6 fois vainqueur sur 100 km ; ici après l'une de ses 2 victoires à Bienne. Le 13 mai 1972, il a remporté les 100 km de Copenhague en 7 h. 21' 50", devant le Suédois Hallberg (7 h. 52' 35").

(Photo SPIRIDON-Jeannotat)

### Was für Schuhwerk und welche Kleidung tragen Sie ?

*Qu'en est-il des souliers, des vêtements ?*

ZITTERLI : Schuhe : trage ich nur « E. B. Marathon » aus Deutschland mit denen ich auch trainiere. Allerdings mit einer Plasticsohle und Fersenkissen drin. Im Jahr brauche ich etwa 3 Paare.

Kleider : normales Renntunee. Je nach Witterung Trainingshose. Während dem Rennen je nach Wärme, ziehe ich dann Trainingshose und Leibchen mit Aermeln aus. Sonst schalte ich wenn möglich keinen Halt ein. Auch massiere ich nicht. Aber jeden Tag in der Woche vor dem Rennen reibe ich Körper und Beine mit Fortalis oder Sloans-Balsam ein. Füße mit Vaseline oder Balsam-Creme. Uebrigens auch während dem Training.

*Chaussures.* - Je ne porte que des « EB Marathon », qui viennent d'Allemagne, et avec lesquels je m'entraîne également. J'y ajoute cependant une semelle intérieure de plastique et des supports pour le talon. En l'espace d'une année, j'en utilise trois paires environ.

*Vêtements.* - Tenue de compétition normale, mais avec un maillot à longues manches et des

socquettes de tennis. Selon le temps qu'il fait, des pantalons de survêtement. Durant l'épreuve, selon la température, je me débarrasse ensuite de cette partie du survêtement et du maillot à longues manches. Autrement, si possible je ne m'arrête pas du tout. Pas de massage non plus. Mais chaque jour de la semaine qui précède la course, je me masse le corps et les jambes avec du « Fortalis » ou du « Sloans-Balsam », les pieds avec de la vaseline ou de la Crème « Balsam ». D'ailleurs, durant l'entraînement également.

CVERCKO : Ich laufe in ausgetretenen Marathon-Schuhen, in Leibchen und Turnhose.

*Je chausse des souliers de marathon bien rodés, je cours en maillot de corps et en cuissettes.*

URBACH : Schuhe und Kleider spielen bei diesem Rennen keine Rolle. Hier gibt es für mich immer dieselbe Kleidung und Schuhe wie bei jedem anderen Rennen. In 4 Schuhmarken konnte ich den 100 km Lauf gewinnen. Nur einen Rat gebe ich : die Schuhe müssen eingelaufen sein.

*Les chaussures et les habits ne jouent pas de rôle particulier durant cette course. Pour mon compte, lors des 100 km je garde les mêmes chaussures et les mêmes vêtements que pour n'importe quelle autre course. J'ai d'ailleurs gagné sur 100 km avec des chaussures de quatre marques différentes. Un conseil toutefois : il faut que ces chaussures aient été rodées.*

GENSON : Ich laufe im Wettkampf (Strassenläufen) nur in leichten « Adidas » Schuhen, die meiner Ansicht nach die besten sind, und worin ich mich wohl fühle. Im 100 km Lauf hatte ich eine kurze Hose an und einen leichten Pullover.

*En compétition, c'est-à-dire sur route, je ne chausse que des « Adidas » légères, qui sont les meilleures chaussures à mon avis, et dans lesquelles je me sens bien. Lors des 100 km, j'avais des cuissettes et un pull léger.*

REIHER : Schuhe : möglichst leicht mit griffiger Sohle ; Kleider je nach Temperatur. Kurze Hose, kurzärmeliger, dünner Pulli.

*Chaussures : aussi légères que possible, mais avec une semelle à profil. Vêtements selon la température : cuissettes, pull mince à manches courtes.*

SCHADT : Ich werde mit Trikot und Sporthose und leichten Schuhen, deren Sohle wegen der Bodenunebenheiten aber nicht zu dünn sein darf, laufen.

*Je vais courir en maillot et cuissettes, et avec des chaussures légères, mais dont la semelle, à cause des inégalités du sol, ne doit pas être trop mince.*

**Aus welchem Grund nehmen Sie an dem 100 km-Lauf teil ?**

*Pour quelle(s) raisons(s) prends-tu plaisir à participer à cette épreuve de 100 km ?*

ZITTERLI: das ist nicht einfach zu beantworten. Wenn ich bedenke, dass ich in einem Jahr für Laufschuhe, Trainingsbekleidung, Masseure, Massagemittel, Bäder, an die Fr. 600.— und für Startgelder und Reisepass weitere Fr. 600.— ausgeben. Für die schäbige Medaille oder den Preis, den es nicht gibt, sicher nicht. Die Zeit, die man braucht für ein solches Training, dann die Strapazen, Verletzungen, wieder von vorne anfangen, ja das braucht schon einen eisernen Willen. Erstens mache ich es für die Gesundheit. Auch möchte ich beweisen, was ein 51 Jähriger mit einem gut aufgebauten Training noch leisten kann. Dann bin ich ja durch diesen Lauf bekannt geworden im In- und Ausland. Auch die Atmosphäre, all die Sportfreunde und die Zuschauer, das muss man selber erlebt haben.

*Pas facile à répondre. Lorsque je pense qu'en l'espace d'une année je dépense environ 600 francs pour les chaussures, les vêtements d'entraînement, le masseur, les produits de massage, les bains, et qu'il faut compter encore une somme de 600 francs environ pour les taxes d'inscription aux courses et le passeport, je dois dire qu'il y a quelque chose là-dedans. Sûrement pas pour une minable médaille, ou pour le prix... qui d'ailleurs n'existe pas. Le temps nécessaire pour un pareil entraînement, et puis la fatigue, les blessures, et lorsqu'il faut ensuite reprendre dès le début, tout cela demande une volonté de fer. Si je le fais, c'est premièrement pour la santé. J'aimerais aussi prouver ce qu'un type de 52 ans peut faire grâce à un entraînement bien conçu. Et puis, cette course m'a fait connaître en Suisse et à l'étranger. Enfin, il y a aussi l'atmosphère, tous les copains coureurs, et les spectateurs: ça, il faut l'avoir vécu soi-même.*

CVERCKO: In Biel laufe ich gerne wegen der reinen internationalen sportlichen Atmosphäre, wegen der schönen und geeigneten Strecke und wegen des lieben Empfangs.

*Si je viens courir à Bienne, c'est pour cette pure atmosphère sportive internationale, à cause du joli parcours approprié, et pour le chaleureux accueil.*

URBACH: Eigentlich gibt es keine wichtigen Gründe dafür. Trotzdem ist es für mich eigenartig, diesen Lauf physisch und kräftemässig durchzuhalten und diesen Lauf als erster zu beenden. Ferner soll es eine Bestätigung für die Allgemeinheit sein, wozu Menschen fähig sind, ohne dass gesundheitliche Schäden oder Nachwirkungen entstehen. Wie fit, ich nach einem 100 km Lauf bin, beweisen meine Siege, die ich 3 oder 6 Tage nach diesem Lauf holte.

*A vrai dire, il n'y a pas de raisons importantes. Je suis pourtant curieux de savoir comment bien me dépenser physiquement et réparer mes forces pour terminer cette épreuve en vainqueur. Il s'agit en outre de montrer à chaque fois au public ce que des hommes sont capables de réaliser sans du tout compromettre leur santé. D'ailleurs, les victoires que j'ai remportées ensuite, 3 ou 6 jours après une course de 100 km, prouvent bien à quel point j'ai raison.*

GENSON: Ich laufe nur aus Freude, aus Liebe zum Sport, aus Liebe zur Leistung. Das ist auch der Grund, warum ich am 100 km von Biel teilgenommen habe. Ich wollte wissen, ob ich zu einer solchen Leistung in der Lage wäre.

*Je ne cours que pour le plaisir, par amour du sport, parce que j'aime la performance. C'est aussi pourquoi j'ai participé aux 100 km de Bienne, mais aussi pour savoir si j'étais capable d'une pareille performance.*

REIHER: Gute, abwechslungsreiche Streckenführung mit ordentlicher Organisation. Prima Atmosphäre. Testing der Ausdauer, was allein im Training schwieriger sein dürfte. Wenn keine grösseren Marathonläufe zum gleichen Termin stattfinden, werde ich wieder einmal in Biel dabei sein.

*A cause du parcours varié, et de l'organisation bien réglée. Il y a l'atmosphère aussi. Et c'est l'occasion de tester mon endurance, ce qui est plus difficile lorsqu'on court tout seul à l'entraînement. S'il n'y a pas de marathon important à la même date, je serai de nouveau à Bienne cette année.*

SCHADT: Für all jene, die am Sport nur passiv, als Zuschauer, interessiert sind und für jene « Aktive », bei denen der Sport dann aufhört, wenn der erste Schweisstropfen rinnt, ist eine freiwillige Teilnahme an einem 100 km-Lauf ganz einfach unverständlich. Wenn man dann noch erklärt, dass man dies freiwillig und ohne finanzielle Entschädigung hierfür tut, ja dass man sogar noch dafür bezahlt, um mitmachen zu können, muss man es sich schon gefallen lassen, für verrückt erklärt zu werden.

Da Du als Läufer selbst an solchen Veranstaltungen als « Irrer » teilnimmst, werden Dir die Gründe, warum wir dieses Jahr wieder in Biel dabei sein wollen, eher verständlich sein.

Bein meinem Bruder und mir ist die Neugierde wohl vorrangig, nämlich wissen zu wollen, wie man die Strecke diesmal verdaut. Es ist eine Überprüfung - welchen Einfluss das zuvor geleistete Trainingspensum auf die Verfassung während des Laufes und danach hat. Nach einem solchen Lauf weiss man etwas mehr über sich selbst Bescheid als zuvor, und das ist genug Entschädigung für die Anstrengung, die ein solcher Lauf aberlangt.

*Pour tous ceux qui ne s'intéressent que passivement au sport, pour les spectateurs donc, et pour ces « actifs » pour lesquels le sport cesse lorsque perle la première goutte de sueur, une participation librement consentie à une course de 100 km, c'est quelque chose de tout à fait incompréhensible. Et lorsqu'on dit encore qu'on le fait volontairement et sans la moindre indemnité financière, et que l'on doit même payer pour participer, il faut se laisser traiter de fou. Comme coureur, tu participes toi-même à ces « manifestations pour folos »; alors, tu comprendras certainement pourquoi nous désirons revenir à Bienne cette année. Pour mon frère et pour moi, c'est en premier lieu parce que nous sommes curieux de savoir comment nous allons digérer cette fois le parcours. C'est aussi un examen: quelle influence va avoir, sur notre forme durant la course et ensuite, la somme de kilomètres parcourus à l'entraînement. Après une telle épreuve, on en sait un peu plus sur soi-même. Et c'est là une compensation suffisante pour l'effort exigé par une pareille course.*

### **Welche Ratschläge würdest Du einem Anfänger geben ?**

*Quels conseils donnerais-tu à un débutant ?*

ZITTERLI: Am Start nicht zu schnell weg, richtig anziehen und verpflegen, nie erst, wenn es zu spät ist. Schuhe anziehen wie im Training, weiche Sohle und ja nicht zu knapp.

*Ne pas démarrer trop vite, se vêtir et se nourrir comme il faut, ne pas attendre qu'il soit trop tard. Porter les mêmes chaussures qu'à l'entraînement, à semelle tendre, et pas trop justes.*

CVERCKO: Langsamer Anfang, gleichmässiges Tempo und schneller Schluss beim Laufen entspricht am besten den physiologischen Prinzipien.

*En course, démarrer lentement, tenir une cadence régulière et terminer vite, c'est ce qui correspond le mieux aux principes physiologiques.*

URBACH: Ein Anfänger sollte vor diesem 100 km Lauf mindestens 5-6 km Läufe absolviert haben. Sonst sollte er es bleiben lassen. 3 Monaten Training vorher würde ihm auch nicht schaden.

*Avant de se lancer dans cette course, un débutant devrait au moins avoir couru 5-6 fois sur 25 km. Autrement, il ferait mieux de s'abstenir. De même, trois mois d'entraînement préalable ne lui feraient certainement pas du tort.*

GENSON: Ein Anfänger, der grosse Leistung im 100 km Lauf bringen will, vorausgesetzt, er ist Leistungssportler und nicht Volksläufer, soll wenigstens 4 Jahre lang trainiert haben, im Mittel- und Langstreckenlauf. Im Training bis zu 160 km schon mal in der Woche gelaufen zu sein, und gelegentlich bis zu 50 km im Training schon geübt zu haben.

*Un débutant désireux d'accomplir une grande performance sur 100 km, à la condition qu'il soit un coureur de compétition et non pas un coureur populaire, doit s'être au moins entraîné durant 4 ans, en demi-fond et en fond. A l'entraînement, il lui faut déjà avoir couru 160 km en une semaine. Occasionnellement, à l'entraînement, il se sera testé sur 50 km.*

REIHER: Für Anfänger, die Biel als Lauf und nicht als Wanderung betrachten, empfehle ich, sich schon ordentlich vorzubereiten, denn es fällt ihnen dann leichter! Wer ca. 10 Std. laufen möchte, sollte regelmässig wöchentlich 3-4 mal 1-2 Stunden einen Dauerlauf absolvieren (so habe ich jedenfalls 1967 ca. 10 Stunden erreicht).

*A un débutant qui considère les 100 km de Bienne comme une course et non comme une excursion, je recommande de s'être déjà entraîné en conséquence; l'épreuve lui sera d'autant moins pénible. Celui qui désire terminer en 10 heures environ devrait avoir régulièrement accompli 3-4 fois par semaine 1-2 heures de course ininterrompue (en tout cas, c'est ainsi qu'en 1967 je m'étais préparé).*

SCHADT: Wenn ich, selbst ein Anfänger im Langstreckenlauf, wiederum einem anderen Anfänger einen Ratschlag geben soll, dann den - zu laufen, denn Laufen lernt man eben nur durch Laufen und sich bewusst zu sein, dass man im Langstreckenlauf vermutlich länger ein Anfänger bleibt als in manch anderer Sportart, denn der Weg, um im Langstreckenlauf Fortschritte zu machen, führt meines Erachtens nur über eine verstärkte Organkraft - und diese kommt nicht von heute auf morgen, auch wenn dies manche Patentrezepte glaubhaft machen wollen.

*De g. à dr.: trois héros des 100 km de Bienne: Lachat, Zitterli et Calderari, trois Biennois.*



Jene, die in Biel zum ersten Mal starten, möchte ich zum Schluss noch daran erinnern, dass die Distanz nicht über 100 m sondern über 100 km geht, das heisst sie können gar nicht langsam genug loslaufen.

*Moi qui suis moi-même un débutant en course de fond, il me faut donner un conseil à un autre débutant... Tant il est vrai que ce n'est qu'en courant qu'on apprend à courir, et en étant conscient du fait qu'en course de fond on demeure probablement plus longtemps un débutant qu'en d'autres sports. Car le chemin qui fait progresser en fond passe à mon avis, inévitablement par une amélioration des capacités organiques. Et ça, ça ne vient pas du jour au lendemain, comme voudraient le faire croire certaines « recettes ».*

*A ceux qui viennent courir pour la première fois à Bienne, j'aimerais rappeler que la distance n'est pas de 100 m mais de 100 km. Cela veut dire qu'ils ne démarreront jamais assez lentement.*

*Merci à Walter Zitterli, Michal Cvercko, Helmut Urbach, Peter Reiher, Siegfried Schadt et Theo Genson d'avoir bien voulu répondre à nos questions. Nous sommes persuadé que tous les lecteurs de SPIRIDON leur en sauront gré eux aussi.*

A Genson, qui a couru en octobre 1971 les 100 miles d'Uxbridge\* nous avons en outre demandé :

*Tu as couru à Bienne (100 km en une boucle) et à Uxbridge (161 km en 402 tours de piste). Quelles comparaisons peux-tu faire entre ces deux courses ?*

GENSON : Der 100 Meilenlauf ist der schrecklichste Lauf der Welt. Erstens : Es ist kein Volkslauf, denn es waren alles ausgesuchte Klassläufer. Zweitens : Musste jeder Läufer in genau 15 Stunden am Ziel sein. Das war die Limite. Und drittens wurde der Lauf auf der Bahn absolviert. Also 402 Runden, und den ganzen Tag in der Sonne, meine genaue Zeit für 100 Meilen (160,900 km) ist 13 Std.22' 29" (100 km - Zwischenzeit : 7 Std. 42', also so schnell wie der Sieger in Biel).

In diesem Lauf bestand meine Nahrung hauptsächlich aus « Sustagen », das in Wasser aufgelöst wird, um im Wettkampf trinken zu können. Hier ist alles drin enthalten, was der Hochleistungssportler braucht, und ich habe bis zu 5 Liter Wasser getrunken. Sonst wäre ich mit Sicherheit zusammengebrochen. Diese Nahrung nehme ich auch oft kurz vor dem Training zu mir.

*Les 100 miles sont la course la plus terrible au monde. Premièrement, il ne s'agit pas d'une course populaire, car tous les participants étaient des coureurs de classe. Deuxièmement, tous les coureurs devaient avoir atteint le but en 15 heures. C'était la limite imposée. Enfin, la course*



Le Britannique Bentley au cours des 100 miles (160,9 km) d'Uxbridge.

(Photo tirée de « Leichtathletik »)

*avait lieu sur piste. Ce qui fait 402 tours, et toute la journée au soleil. Mon temps pour les 100 miles (160,9 km) : 13 h. 22' 29" (temps intermédiaire pour 100 km : 7 h. 42', soit le même temps que le vainqueur de Bienne en 1971).*

*Durant cette course, je me suis nourri principalement de « Sustagen », que l'on dissout dans de l'eau, et que l'on boit au cours de l'épreuve. Cette boisson contient tout ce qui est nécessaire à un sportif de haute compétition. J'ai bu environ 5 litres d'eau ; je crois bien qu'autrement je me serais effondré. J'absorbe souvent cette nourriture peu avant d'aller m'entraîner.*

\* Le 23 octobre 1971, à Uxbridge (GB), il y avait 12 concurrents au départ ; 6 terminèrent l'épreuve sans qu'aucun ait amélioré la meilleure performance mondiale, établie en 1970 par Dave Box, AS, en 12 h. 15' 09". A Uxbridge, la victoire revint à Ron Bentley, 41 ans, en 12 h. 37' 55", devant John Tarrant, 12 h. 51' 38", Gordon Bentley, 39 ans, 13 h. 14' 17", et Theo Genson. Passage aux 30 miles (48 km) : Genson, G. et R. Bentley, en 3 h. 27' 17", puis Tarrant à 1' 50". Aux 60 miles : R. Bentley, 7 h. 12' 05", devant Genson, 7 h. 24' 22", G. Bentley, 7 h. 26' 05", Tarrant, 7 h. 27' 48", Aux 90 miles : R. Bentley, 11 h. 18' 38", Tarrant, 11 h. 24' 40", Genson, 11 h. 50' 55" et G. Bentley, 11 h. 52' 55".

# Bienne : treize fois cent

En caractères gras : les féminines

1959

1. Ruch, Berne	13 h. 45'
1. Seiler, Bienne	13 h. 45'
3. Walder (51 ans) Zurich	16 h. 21'
4. Werren (50) Schleumen	16 h. 22'
5. Hertig (39) Soleure	16 h. 36'
5. Mahler (47) Soleure	16 h. 36'
7. Kaufmann (39) Studen	17 h. 00'
8. Linder, Bienne	17 h. 04'
9. Dutoit (35) Biberist	17 h. 28'
10. Aebi (23) Bienne	18 h. 07'
10. Reist (29) Aegerten	18 h. 07'
12. Amstutz (40) Bienne	18 h. 50'
12. Sunier (38) Bienne	18 h. 50'
12. Stucker (23) Studen	18 h. 50'
15. Villiger, Bienne	19 h. 50'
16. Spörrli, Bienne	19 h. 55'
17. Sauter, Zurich	20 h. 05'
18. Bader (21) Olten	20 h. 20'
19. Hostettler (29) Berne	20 h. 25'
19. Scheidegger (24) Gwatt	20 h. 25'
21. Buess (39) Bienne	21 h. 15'
22. Völmín (46) Bienne	21 h. 17'
22 classés.	

1er - 2 juillet 1960

1. Brünisholz (23) Plasselb	11 h. 32'
2. Roth (23) Uetendorf	11 h. 45'
3. Mathis, Lustmühle	12 h. 10'
4. Jacob, Berne	12 h. 31'
5. Ruch, Berne	12 h. 36'
6. Seiler, Bienne	12 h. 50'
7. Linder, Bienne	13 h. 10'
8. Krähenbühl, Zurich	13 h. 19'
9. Lüthy, Rümliigen	13 h. 21'
10. Sagesser, Gümüliigen	13 h. 21'
15. Jost, Burgdorf	14 h. 15'
36. Reist, Aegerten	17 h. 01'
42. Käppeli, Aarau	17 h. 39'
96 classés.	

23-24 juin 1961

1. Aeschlimann (30 ans)	8 h. 43'
2. Roth (24) Uetendorf	9 h. 22'
3. Brünisholz (24) Plasselb	9 h. 45'
4. Büetiger (36) Attiswil	10 h. 06'
5. Stärkle (34) Zurich	10 h. 34'
6. Marti (28) Basel	11 h. 11'
7. Müller (22) Lignièrés	11 h. 17'
7. Köng (45) Zurich	11 h. 17'
9. Meyer (52) Pratteln	11 h. 51'
9. Krebs (37) Tann-Rüti	11 h. 51'
27. Zitterli (41) Bienne	13 h. 11'
31. Käppeli (38) Aarau	13 h. 42'
33. Rochat (23) Provencés	13 h. 59'
76. Reist (31) Aegerten	17 h. 14'
151 classés.	

6-7 juillet 1962

1. Aeschlimann (31 ans)	9 h. 09'
2. Stäger (35) Zurich	9 h. 47'
2. Bucher, Lütisburg	9 h. 47'
4. Roth (25) Uetendorf	9 h. 52'
5. Stärkle (35) Zurich	10 h. 42'
6. Küng (46)	10 h. 46'
6. Müller (23)	10 h. 48'
8. Studer (39) Schaffhouse	11 h. 07'
8. Feusi (25) Eschenbach	11 h. 07'
10. Egg (24) Le Landeron	11 h. 08'
14. Walder (54) Zurich	11 h. 31'
20. V. Allmen (21) M'stetten	12 h. 42'
35. Ridder, Bisingen (D)	13 h. 37'
40. Calderari (21) Bienne	13 h. 52'
47. Bourquin (21) La Neuve	14 h. 15'
64. Pfister (18) Burgdorf	15 h. 16'

108. Camenzind (23) Vitznau	17 h. 53'
157. <b>Knuchel</b> (19) Bienne	20 h. 13'
194. <b>Hauert</b> (26) Wengi	22 h. 54'
198 classés.	

21-22 juin 1963

1. Aeschlimann (32 ans)	8 h. 17'
2. Roth (26) Uetendorf	9 h. 49'
3. Hafner (38) Winterthur	10 h. 18'
4. Erne (23) Pfäffikon	10 h. 41'
5. Schultheiss (32) Belp	10 h. 46'
6. Brunner (36) Sarmenstorf	10 h. 57'
7. Cordella (25) Worb	11 h. 01'
7. Glur (22) Berne	11 h. 01'
9. Camenzind (24) Vitznau	11 h. 08'
10. Zitterli (43) Bienne	11 h. 28'
18. Wenger (33) Blumenstein	12 h. 31'
52. Huggler (25) Stäfa	15 h. 33'
58. Reist (33) Brugg	15 h. 47'
63. Vermont (25) Le Locle	15 h. 59'
120. Bärtschi (28) Bienne	18 h. 02'
138. Calderari (22) Bienne	18 h. 40'
184. <b>Schaer</b> (37) Berne	20 h. 38'
218. <b>Röthlisberger</b> (21)	21 h. 22'
235 classés.	

19-20 juin 1964

1. Aeschlimann (33 ans)	8 h. 54'
2. Roth (27) Uetendorf	9 h. 09'
3. Eggmann (29) Kirchberg	9 h. 17'
4. Frank (42) Rümliang	9 h. 23'
5. Stäger (37) Zurich	9 h. 25'
6. Maurer (25) Stäfa	9 h. 48'
7. Grieder (28) Evilard	10 h. 15'
8. Hafner (39) Winterthur	10 h. 21'
8. Schaller (46) G'wangen	10 h. 21'
10. Frösch (55) Lyssach	10 h. 32'
10. Schürmann (32)	10 h. 32'
12. Zitterli (44) Bienne	10 h. 49'
23. Calderari (23) Bienne	11 h. 31'
55. Glauser (19) Wangen	12 h. 51'
75. Ridder (45) Bisingen (D)	13 h. 50'
161. <b>Kummer</b> (30) Berne	16 h. 49'
169. Reist (34) Brugg	16 h. 56'
213. <b>Schaer</b> (38) Berne	17 h. 52'
295. <b>Aubry</b> (28) Ch.-de-Fonds	19 h. 24'
443 classés.	

2-3 juillet 1965

1. Roth (28 ans) Uetendorf	8 h. 31'
2. Aeschlimann (34) Worb	8 h. 48'
3. Frank (43) Rümliang	8 h. 57'
4. Goetschi (35) Bienne	9 h. 28'
5. Schaller (47) G'wangen	9 h. 32'
6. Camenzind (26) Rigi-K.	9 h. 44'
7. K. Gallati (30) Schwyz	10 h. 07'
8. Gallati (34) Geroldswil	10 h. 26'
9. Calderari (24) Bienne	10 h. 27'
10. Zitterli (45) Bienne	10 h. 32'
20. Stuber (36) Belmont	11 h. 34'
30. Meister (24) Berne	12 h. 02'
42. Zeinar (52) Vienne	13 h. 01'
59. Glauser (20) Wangen	13 h. 34'
62. Neumann (29) Hille (D)	13 h. 37'
109. Chuat (31) Genève	15 h. 08'
115. Grünwald (64) (D)	15 h. 17'
139. Hannappel (52) (D)	15 h. 48'
306. <b>Dünner</b> (46) Brugg	19 h. 25'
412. <b>Flückiger</b> (22) Rohrbach	21 h. 11'
455. <b>Schneeberger</b> (55)	22 h. 10'
533 classés.	

24-25 juin 1966

1. Roth (29 ans) Berne	8 h. 07'
2. Pfanner (38) Richterswil	9 h. 03'

3. Frank (44) Rümliang	9 h. 19'
4. Urbach (25) Kôin (D)	9 h. 27'
4. Blumensaat (56) (D)	9 h. 27'
6. Mederer (33) (D)	9 h. 32'
7. Calderari (25) Bienne	9 h. 34'
8. Zitterli (46) Bienne	9 h. 44'
9. Camenzind (27) Rigi-K.	9 h. 52'
10. Reiher (26) (D)	10 h. 05'
15. Schärer (34) Fällanden	10 h. 50'
19. Piontek (36) (D)	10 h. 56'
20. Goestchi (36) Aegerten	10 h. 57'
21. Tschiedel (52) Gerlaf.	11 h. 00'
34. Stuber (37) Lausanne	11 h. 44'
40. Hannappel (53) (D)	12 h. 08'
54. Chuat (32) Genève	12 h. 41'
63. Tschäppät (29) Corgém.	12 h. 59'
109. Saudino (32) Genève	13 h. 58'
118. Grünwald (65) (D)	14 h. 22'
212. <b>Dünner</b> (48) Brugg	16 h. 12'
256. <b>Westphal</b> (48) (D)	17 h. 00'
387. <b>Wälti</b> (20) Bienne	19 h. 17'
432. <b>Ruedl</b> (18) Berne	20 h. 10'
613 classés.	

9-10 juin 1967

1. Urbach (25 ans) (D)	8 h. 11'
2. Reiher (27) (D)	8 h. 15'
3. Mederer (34) (D)	8 h. 19'
4. Roth (30) Berne	8 h. 45'
5. Frank (45) Rümliang	8 h. 50'
6. Pfanner (37) Richterswil	9 h. 40'
7. Calderari (25) Bienne	9 h. 42'
8. Caloder (32) Thuisis	9 h. 54'
9. Tschideli (53) G'fingen	10 h. 25'
10. Wagner (31) Uznach	10 h. 33'
11. Steffen (29) (D)	10 h. 35'
12. Glauser (22) Genève	10 h. 36'
13. Zitterli (47) Bienne	10 h. 40'
14. Serafin (33) (D)	10 h. 41'
15. Döbler (27) Taun-R.	10 h. 46'
24. Boimond (44) Genève	11 h. 11'
26. Chapatte (19) St-Imier	11 h. 15'
28. Piontek (37) (D)	11 h. 16'
34. Chuat (33) Genève	11 h. 32'
42. Stuber (38) Belmont	11 h. 53'
65. Matthey (20) Evilard	12 h. 27'
68. Decombaz (22) Vevey	12 h. 39'
77. Bandelier (53) Moutier	12 h. 57'
106. <b>Wälti</b> (21) Bienne	13 h. 44'
126. <b>Westphal</b> (49) (D)	14 h. 12'
251. <b>Ingold</b> (18) Sutz	16 h. 35'
749 classés.	

7-8 juin 1968

1. Cvervko (34 ans) (CSSR)	8 h. 00'
2. Reiher (28) (D)	8 h. 20'
3. Roth (30) Berne	8 h. 27'
4. Frank (46) Rümliang	8 h. 31'
5. Wenger (38) Blumenstein	8 h. 47'
6. Mederer (35) (D)	8 h. 50'
7. Zitterli (48) Bienne	9 h. 09'
8. Urbach (26) Kôin (D)	9 h. 15'
9. Meier (26) E'brücke	9 h. 21'
10. Dudli (22) Niederwil	9 h. 44'
10. Schaller (50) G'wangen	9 h. 44'
12. Piontek (38) (D)	9 h. 46'
13. Sladek (29) (CSSR)	9 h. 59'
14. Fuchs (28) (D)	10 h. 00'
15. Wagner (32) Uznach	10 h. 07'
16. Pfister (29) Zizers	10 h. 17'
20. Camenzind (29) Rigi-K.	10 h. 36'
24. Shirra (35) G.-B.	10 h. 43'
26. Hannappel (55) (D)	10 h. 50'
30. Eracle (39) Genève	11 h. 01'



# Le plaisir d'avoir prouvé...

(une interview de Lynn Hughes,  
vainqueur des 100 km de Bienne en 1971)

Lorsque j'ai rencontré Hughes, au marathon de Frauenfeld en 1967, je ne lui ai pas prêté attention : pour nous, Suisses, c'était « l'Anglais ». Rien de plus. En juin 1970, je l'ai retrouvé dans un restaurant de Windsor, en compagnie des Spengler, peu avant le départ du « Polytechnic Marathon », que l'on court sur le traditionnel parcours de Windsor au stade de Chiswick. Il désirait connaître l'adresse des organisateurs des 100 km de Bienne ; je la lui ai donnée. Rien d'autre... sinon que nous avons couru côte à côte les 20 premiers kilomètres du marathon. Je l'ai revu l'an dernier, il courait au petit matin un peu plus loin que Gerlafingen, lors des 100 km de Bienne. J'avais moi-même abandonné vers Kirchberg et, avec quelques amis (dont M<sup>lle</sup> Clerc, Salamin et Jeannotat), je venais coacher « mon copain l'Anglais ». Par l'entremise de Micheline Clerc, j'ai pu ensuite poser au Gallois Hughes les mêmes questions qu'à Zitterli, Urbach, etc. voir p. 3). Et « mon ami Hughes » a eu la gentillesse d'y répondre longuement, sachant qu'il le faisait pour ses copains de SPIRIDON. N. T.

**Lynn, j'aimerais savoir tout d'abord comment tu as débuté en course à pied et quelles sont tes meilleures performances.**

Je suis né à Nantymoel, au Pays-de-Galles, en 1939. La plupart des premières courses étaient des cross. Je me suis classé régulièrement parmi les dix premiers, mais je n'aimais pas beaucoup ce genre de courses, car je ne suis pas du tout à l'aise sur des terrains glissants.

J'ai commencé à m'entraîner sérieusement lorsque je suis entré à l'armée. Avant de faire ma deuxième année comme parachutiste, j'avais seulement couru trois fois, à 17, 18 et 19 ans, et toujours sur un parcours de cinq miles sur route. Je m'étais classé respectivement troisième, deuxième et premier. J'ai un frère jumeau, Eric, qui a terminé respectivement quatrième, troisième et deuxième.

Tiens, à l'époque j'ai aussi fait des concours de rock'n roll : sur douze compétitions, j'en ai remporté onze. La douzième ?... c'est mon frère jumeau qui l'a gagnée !

J'ai couru mon premier marathon à 26 ans ; c'était au Pays-de-Galles (une troisième place en 2 h. 34' 33"). Un an plus tard, j'ai récidivé sur le même parcours : 2 h. 33' 31", mais à la deuxième place cette fois-ci.

Mes meilleures performances : 2' 03" 4 sur 880 yards (1965), 4' 23" sur 1 mile (1970), 14' 39" sur 3 miles (1970), 31' 15" sur 6 miles (1969), 17,884 km en une heure, le marathon en 2 h. 26' 00" (1967, à Frauenfeld, CH), 30 miles ou 48,280 km en 2 h. 51' 16" (1970), 40 miles ou 64,374 km en 3 h. 49' 56" (1970) (deuxième performance mondiale derrière le fameux marathonien A. Wood, 3 h 49' 49" — N. T.).



Le Gallois Lynn Hughes au terme des 100 km de Bienne en 1971. Un certain plaisir...

(Photo SPIRIDON-Jeannotat)

**J'aimerais bien savoir comment tu t'es entraîné avant d'aborder les 100 km de Bienne.**

Mon entraînement hebdomadaire avant la course est tombé de mes 120 miles (200 km) habituels à 0, 0, 15, 37, 53, 75, à la suite d'une douleur musculaire (claquage ?) à une jambe. Mon entraînement pendant les 7 jours précédant la course :

samedi	18 km	route, très rapide
dimanche	25 km	route, rapide
lundi	5 km	route, très rapide
	18 km	route, en décontraction
mardi	18 km	route, allure modérée
mercredi	16 km	route, très décontracté
jeudi	8 km	gazon, lentement
vendredi	5 km	route, très lentement (sur les derniers kilomètres du parcours)

**Et sur le plan alimentaire ?**

La veille de la course, j'ai bu environ deux litres de jus d'orange ; nourriture habituelle.

Le dernier repas avant la course se composait de riz et de viande (deux heures avant le départ). Je reste d'avis que l'on doit prendre le départ d'une pareille course l'estomac bien rempli. Si vous avez à parcourir une longue distance en voiture, vous faite le plein au départ ; sinon vous

devez vous arrêter en chemin pour prendre de l'essence.

**A Bienne, on t'a vu courir très peu vêtu, et pourtant il ne faisait pas très chaud : as-tu l'habitude de courir ainsi, ou bien est-ce que tu n'avais pas prévu cette situation ?**

Quand je cours, je porte toujours les chaussures et les vêtements les plus légers que j'aie sous la main. Je m'entraîne d'ailleurs souvent dans cette tenue, à moins que le temps soit froid ; je porte alors de longues chaussettes de football et une veste à longues manches ou un anorak.

**Peux-tu me préciser ce qui t'a incité à venir courir cette épreuve. Avais-tu une motivation particulière ?**

J'ai pris la décision définitive une semaine avant la course. Il faut dire que je n'étais pas complètement rétabli de ma blessure, mais surtout parce que, deux mois plus tôt, j'avais subi ma première défaite dans une course de grand fond (40 miles, soit 65 km ou plus). La course que j'ai perdue était une tentative pour battre le deuxième meilleur temps mondial sur 50 miles (5 h. 12' 40"), où la meilleure performance est celle de Phil Hampton (5 h. 01' 01"). J'ai accéléré aux 30 miles ; peu après, Hampton a laissé tomber (Hampton a couru le marathon en 2 h. 18' 31" en 1971 — N.T.). Cela m'a permis de prendre la tête. Aux 40 miles (3 h. 59' 43"), j'avais trois miles et demi d'avance sur les suivants. Vers les 43 miles, un vent très violent s'est levé ; après avoir trébuché 7 fois, j'ai été finalement forcé d'abandonner. Après cette course, beaucoup de gens ont dit que je n'étais bon que pour 40 miles et que je devais oublier tout



ce qui était au-delà. Cela aussi a pesé dans ma décision.

**Je sais par M. Caviglioli, un lecteur franco-britannique, qui est d'ailleurs le père de l'excellent marcheur Olivier Caviglioli, je sais que tu as fait le récit de ta course de Bienne au « Newsletter », la revue du « Road Runners Club ». J'aimerais que tu racontes de nouveau ton expédition de Bienne, cette fois-ci pour les lecteurs de SPIRIDON.**

## Avec les yeux de Hughes\*

« J'ai entendu parler pour la première fois des 100 km de Bienne il y a quatre ans, alors que je me trouvais en Suisse pour courir un marathon. J'ai lu les résultats dans un journal local ; il y avait 1500 concurrents et le temps du vainqueur dépassait les huit heures.

En 1970, au marathon de Windsor, j'ai notamment rencontré le champion suisse Jean-Pierre Spengler ; c'est ainsi que j'ai connu l'adresse des organisateurs.

Six semaines avant la course, j'étais très en forme et non seulement je pensais gagner, mais je comptais bien descendre au-dessous de sept heures. Mon entraînement s'était alors stabilisé aux environs de 120 miles (environ 200 kilomètres) par semaine. Cependant, les six semaines qui suivirent me mirent aux prises avec une blessure musculaire à une jambe. Mon « kilométrage » hebdomadaire tomba ensuite à 0, 0, 25, 37, 55 et 73 miles. C'est pourquoi je décidai de ne plus penser au record (détenu par R. Reiher en 7 h. 25') et de me concentrer uniquement sur la victoire.

J'arrivai à Bienne, un faubourg de Berne, le jeudi soir à 5 heures après un voyage de vingt-quatre heures en bateau et en train. J'ai beaucoup apprécié la dernière partie du voyage en train, où le paysage était merveilleux.

Je m'annonçai aux organisateurs, puis j'allai m'entraîner sur 4 miles. J'étais logé dans un « abri anti-aérien », au sous-sol d'une école de construction récente. Nous étions rassemblés là environ 200 athlètes, mais c'était très propre, et habitable.

Le matin de la course, le vendredi 11 juin, je courus 3 miles, et la pluie se mit à tomber. Même si le temps était resté beau, je n'aurais pas couru beaucoup plus.

Au cours de la journée, il plut sans cesse et abondamment jusque vers 18 heures. Alors, la ville commença à s'animer, les officiels se préparèrent à faire face à l'assaut des coureurs (beaucoup n'étaient même pas encore inscrits). Les retardataires avaient à payer une double

\* D'après une traduction de Michel Jossen.

taxe d'inscription (taxe d'inscription normale : 14 francs, soit 1,40 livre).

Ceux d'entre vous qui ont couru à « Nos Galan »,\* qui groupe 500 coureurs, pourront sans doute imaginer ce qu'il faut faire pour se placer sur la ligne de départ lorsqu'il y a presque 2000 coureurs. Comme je me trouvais moi-même à au moins 20 yards de cette ligne, je m'ouvris un chemin en bordure de cette multitude de concurrents, j'escaladai une barrière, je me faufilai parmi les spectateurs, avant d'atteindre le « front » de cette masse humaine. Une fois sur la ligne, je fus autorisé à y rester. Je me plaçai plutôt du côté des coureurs qui me semblaient vouloir se préparer à un départ rapide.

Après quelques couplets de l'« Hymne International des Coureurs » (« pourquoi est-ce qu'on attend ? », etc.), le départ fut donné. Un départ assez rapide. Je partis le plus tranquillement possible sans perdre de vue les trois hommes de tête. J'étais bien à 50 yards derrière eux et c'est après deux miles seulement que je les rejoignis. Cela fait, je ralentis le train progressivement jusqu'à courir au rythme d'environ six minutes au mile (4 minutes au kilomètre).

C'est vers le quinzième mile (25 km environ) que je me débarrassai du dernier des trois gaillards. Je courais sans effort, mais vers le vingt-deuxième mile, le cycliste qui me guidait se trompa de chemin et je perdis un bon demi-mile, me retrouvant troisième. Je n'avais plus qu'à me battre pour reprendre la tête.

Avant la mi-course, je me trouvais de nouveau tout à coup seul dans un chemin forestier ; le jeune cycliste avait apparemment pris un raccourci. Je pensai que je m'étais une fois de plus trompé de route, mais je rencontrai bientôt le deuxième coureur. Je décidai alors de rester avec lui jusqu'au moment où je serais sûr d'être sur le bon chemin.

Mon temps au poste de contrôle des 50 km (31 miles) était de 3 h. 06\*\*, mais j'avais certainement couru au moins 32 miles.

J'étais alors bien en avance sur le record. La seconde partie du parcours m'a surpris : je m'attendais à une course entièrement sur route mais c'est bien souvent du genre « cross-country », et je dois admettre que je suis le plus mauvais coureur de cross du monde. J'ai perdu alors mon rythme, que je n'ai retrouvé que sur la route asphaltée. Mon temps pour cette deuxième portion de l'épreuve : 4 h. 36'.

A un certain endroit\*\*\*, je n'arrivais pas à escalader un talus glissant ; après plusieurs essais infructueux, comme j'en étais toujours

au même point, trois officiels s'alignèrent le long de la pente : je reconnais honnêtement que s'ils ne m'avaient pas aidé l'un après l'autre, je serais peut-être encore là aujourd'hui...

A huit miles de l'arrivée, dans un secteur du genre cross-country, je cédai la première place à Max Pfister. Celui-ci me dépassa comme une fusée. Et tout de suite je le perdis de vue. Je me contraignis à ne pas me résigner à la seconde place sans m'être battu. A environ six miles de l'arrivée, mon ami Noël Tamini me cria que j'avais un retard de cinq minutes sur le premier. Je ne me sentais pas bien, loin de là, lorsqu'il me cria « quatre minutes et demi ! ». Plus loin : « quatre minutes ! ». Alors je réalisai enfin que je regagnais du terrain. C'est tout ce qu'il me fallait. Au lieu de m'accrocher à la seconde place, je retrouvai tout à coup le bon rythme.

Lorsque je rejoignis Pfister, il restait encore quatre miles ; je sprintai pour le dépasser, et lui faire croire que j'avais trouvé un regain de force. Après un sprint de 200 yards, jusqu'au virage suivant (afin d'être hors de vue), je me mis à marcher une dizaine de yards afin de reprendre mon souffle.

Au cours des derniers miles qui restaient, mon avance atteignit 14 minutes, tellement je voulais garder cette première place.

Après la course, les officiels me demandèrent si Pfister m'avait vraiment devancé pendant la course, car le troisième, le quatrième et le cinquième ne l'avaient jamais vu en course. Je crois bien que, sans le savoir, Pfister s'est trompé de bifurcation au cours de la partie tourmentée de la fin de l'épreuve.

Vers la fin, j'avais dû m'arrêter pour me faire masser le dos ; à l'arrivée, je me sentais pourtant détendu. Peut-être tout simplement parce que j'avais gagné.

Illustrations de Matejovsky d'après des photos de Salamin.



\* Le maillot d'un Gallois légendaire, Guto Morgan (dit Guto Nythbray, du nom de son village d'origine), portait les mots : « Nos Galan ». Et Nos Galan est devenu le nom de la course très populaire qui se déroule chaque année à la Saint-Sylvestre à Mountain Ast, au pays de Galles. — N. T.

\*\* 3 h. 18' d'après le chronométrage de Jeannotat.

\*\*\* Portion de forêt en pente, près de Gerlafingen, au 70e km.

Le prix de ma victoire fut une petite médaille, exactement semblable à celle du dernier ; et aucune gravure ne précisait que j'étais le vainqueur.

En vérité, cette médaille a pour moi plus de valeur que tous les pennies des 60 livres (environ 600 francs) que m'a coûtés la participation à cette course.

Il y avait aussi, au terme de l'épreuve, le plaisir d'avoir prouvé aux gens qui doutaient de mes capacités, au-delà des 40 miles, qu'ils avaient eu tort.

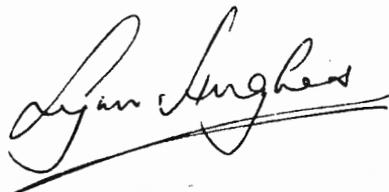
**Lynn, si un débutant venait te demander conseil avant d'aborder une course de 100 km, que lui répondrais-tu ?**

Aucun être humain ne connaît ses possibilités : visez les étoiles et ne vous contentez pas de la lune...

Il y a deux manières fondamentales de courir en compétition. L'une est de partir régulièrement et de courir à son propre rythme. L'autre est de rester avec les hommes de tête et de s'accrocher à eux aussi longtemps que possible. Dans des courses inférieures à dix miles, vous n'atteindrez jamais un excellent résultat si vous n'essayez pas de courir en compagnie des pre-

miers. Même entre dix et vingt miles, ceux qui partent rapidement tentent de conserver l'avance qu'ils ont prise en début de course. C'est à partir de ce moment-là qu'il est capital de savoir quel train adopter. Le sens du train demande des milliers de miles et de nombreuses années pour être affiné.

Le meilleur conseil que je puisse donner à un débutant ? Lors de tes deux premières courses, ne crains pas de te limiter à des essais. Adopte l'allure qui te convient le mieux pour la distance que tu cours (dans des courses jusqu'à vingt miles, on ne devrait pas avoir une sensation d'effort avant d'aborder la dernière moitié de la course). Dans des courses supérieures à vingt miles, j'en suis arrivé à la conviction qu'il est plus fatigant de courir à une allure trop lente que d'adopter un train naturel.



# L' h o m m e

Installations et appareils compliqués, méthodes et procédés raffinés caractérisent la chimie industrielle. Ils constituent les éléments visibles de la longue évolution que doit parcourir une nouvelle substance entre sa découverte et son introduction.

Le produit qui naît doit cette évolution à de nombreuses personnes, à leur savoir et à leur pouvoir. De nos jours, plus que jamais, ce qui compte, ce sont des collaborateurs capables ; dans une entreprise dynamique, optimiste, l'Homme est toujours le facteur central.

**CIBA-GEIGY**  
Tradition et dynamisme

# “Il est fou, le Woelfflin !”

(Interview de Christian Woelfflin, 4<sup>e</sup> aux 100 km de Sittard, par Dominique Nallard, coureur à pied).

## En guise de préambule

Né en novembre 1946, Christian Woelfflin est venu de Verdun travailler à Sochaux en qualité de mécanicien d'entretien (« 44 heures de travail par semaine, aucune facilité d'entraînement » précise-t-il à juste titre). En 1971, il en était à 15' 15" sur 5000 m, 31' 48" 8 sur 10 000 m et 17,750 km dans l'heure, lorsqu'il se décide à tenter l'« aventure » du marathon et l'« exploration » des 100 km. Les 25-26 septembre, il court aux Pays-Bas les 100 km de Sittard (4<sup>e</sup> en 8 h. 55'), le 10 octobre les 24 km de Sedan-Charleville, et le 24 octobre, le marathon de Neuf-Brisach (9<sup>e</sup> en 2 h. 50' 46"). Ce printemps, il a couru en l'espace de 34 jours le semi-marathon de Le Creusot, (1 h. 10' 32" pour 21 km), 20 km sur piste (1 h. 08' et des poussières), les 25 km de Hluboka, en CSSR (1 h. 27' 31") et puis le marathon de Werther, au nord de l'Allemagne (2 h. 41' 20"). L'an dernier, bien qu'il eût satisfait aux curieux minima imposés (1 h. 12' sur 20 km piste), on ne jugea pas bon de l'inscrire au Championnat de France de marathon... « Tu n'êtes pas encore mûr pour cette épreuve » lui dit un entraîneur pourtant coté. Que répondit Woelfflin ? à la manière des coureurs de fond : par une performance ! « Tu es fou ! » lui ont dit les « connaisseurs », lorsqu'on apprit qu'il trait courir en Tchécoslovaquie, lui le Sochalien-aux-44-heures-de-travail-hebdomadaire. Six jours après Hluboka, Christian se trouvait près de Bielefeld, au nord de Dortmund : il s'était joint aux huit coureurs suisses venus courir le marathon de Werther. « 2 h. 41' 20' ! » dit un chronométrateur allemand. Il a bien rigolé, le Woelfflin, de la surprise faite aux Sochaliens. Car il leur avait caché son désir de rogner de nouveau sur ses vacances pour aller à 1000 km de chez lui courir un marathon. (Il faut bien le dire, à propos : Suisses et Français envient leurs copains d'Allemagne, de Grande-Bretagne ou de Tchécoslovaquie, et vont très loin chercher ce qu'ils n'ont pas chez eux : de fréquentes occasions de courir un marathon). Il a bien rigolé, le Woelfflin : c'est que lorsqu'on est « fou », n'est-ce pas, il y a des choses qu'on n'explique pas aux « spécialistes ». On n'ose pas leur dire que le marathon, ça se court autant, sinon davantage, avec la tête et le cœur, qu'avec les jambes. Et lorsqu'on a « un cœur gros comme ça »...

Noël Tamini

## Nallard : Pour quelle raison t'es-tu lancé dans cette épreuve ?

Woelfflin : Pour tester mon endurance cardio-musculaire, mais surtout psychologique. A vrai dire, je voulais explorer le domaine de mon endurance.

## Côté classement et temps, qu'espérais-tu ?

Terminer, c'est tout.

## Quel a été le moment le plus dur ?

C'est lorsque je me suis trompé d'itinéraire. D'une part, le parcours était mal jalonné et, d'autre part, durant les 20 derniers kilomètres le vent était de face. C'était le lever du jour, et il tombait une pluie fine et froide. Ces 20 kilomètres étaient en ligne droite (chemin de halage au revêtement très irrégulier composé de dalles en béton) le long du canal Juliana.

## Comment t'étais-tu entraîné pour préparer cette épreuve ?

Rien de spécial. Il faut dire que je travaille 44 heures par semaine. Comme mécanicien d'entretien aux usines Peugeot à Sochaux. Je termine le boulot après 17 h. 30. Je ne peux m'entraîner qu'après cette heure, et durant 1 h. 30 à 2 heures au maximum. Je ne m'entraîne pas trop dur afin de bien récupérer. De novembre 1970 à octobre 1971, j'avais parcouru 2500 km, dont 255 km en août et 310 km en septembre.

## Comment as-tu récupéré ? en combien de temps ?

Pas trop mal. J'ai eu sérieusement mal aux jambes dans la semaine qui suivit ; mais quinze jours après, j'étais en état de courir Sedan-Charleville. Ce jour-là, je n'ai certes pas fait une course terrible, je n'avais donc pas complètement récupéré. Mais un mois après les

100 km de Sittard, j'ai couru mon premier marathon, à Neuf-Brisach, en 2 h. 50' par une chaleur très éprouvante qui a contraint une bonne partie des concurrents à l'abandon.

## Où as-tu souffert le plus ? aux pieds ? aux cuisses ? aux mollets ?

Aucune souffrance particulière. Il fallait que je m'efforce de ne pas m'arrêter car la nuit refroidit très vite les muscles, et il est ensuite très dur de les solliciter pour retrouver les mouvements de la course.

## A quoi pensais-tu pendant la course ?

A me freiner, à doser mon effort. Je me répétais sans cesse que je devais aller au bout, que j'étais venu pour cela. Je me disais que je n'avais pas voyagé si loin (1200 km en voiture) pour une mauvaise exhibition. Moi qui n'avais encore jamais abandonné, je ne tenais pas du tout à le faire à Sittard.

## As-tu longtemps couru seul ?

Longtemps, ça on peut le dire. C'était même souvent le désert, la solitude, car les écarts entre les coureurs étaient parfois très grands. Quant aux spectateurs, il n'y en avait pas ; eux, ils étaient au lit. J'ai débuté avec un jeune Hollandais qui connaissait le parcours, puis avec un gars d'Arlon du 12<sup>e</sup> au 46<sup>e</sup> kilomètre (il paraît que nous avons passé en moins de 3 heures aux 42 km). Ensuite j'ai pris un « coup de latte », et je me suis retrouvé seul, pratiquement seul. Jusqu'au bout. Je n'ai qu'aperçu Pafel (qui termina 2<sup>e</sup>) au 52<sup>e</sup> km. Je n'ai pas réussi à le suivre. Je me suis du reste efforcé de maintenir mon allure personnelle, alternant course et marche quand vraiment je ne pouvais plus courir. C'était terriblement dur de repartir à chaque fois. C'est en abordant la dernière tranche de 10 km que j'ai su que je terminerais. Derrière moi un certain

nombre de concurrents terminaient deux par deux ; je crois que c'était là la solution idéale. A deux, on s'encourage mutuellement. Avec quelqu'un à ses côtés, on se sent en confiance (on ne sait jamais, des fois qu'il arriverait quelque chose). Et puis, ce n'est pas du tout comme en demi-fond, où il faut dès le départ « matraquer », asphyxier les adversaires.

### Côté alimentation, quels sont les problèmes qui se posent durant une telle épreuve ?

Je pense qu'il ne faut rien manger durant la totalité de l'épreuve, car la digestion est un effort supplémentaire imposé à l'organisme. Aux postes de ravitaillement, il y avait des pommes, pour ma part, je n'en ai pas pris. Par contre, il est clair qu'il faut boire beaucoup. Un détail : au matin de la course, je pesais 65 kg ; 24 heures plus tard, 62. Et pourtant, entre-temps, j'avais pris un souper, dormi ; puis absorbé un petit déjeuner après l'épreuve. Probablement qu'au cours de l'épreuve j'ai perdu 4 à 5 kg.

### Et sur le plan de l'équipement ?

J'avais mis un maillot à longues manches, avec un maillot sans manches par-dessus. Le plus important, c'est évidemment d'être bien chaussé. Des chaussettes de laine, et surtout de bonnes chaussures. A Sittard, j'avais des « Adidas Gazelle ». Lors des prochains 100 km que j'accomplirai, car bien entendu je recommencerais, je mettrai des chaussures conçues spécialement par « Adidas » pour la marche et le marathon. Ou bien des « EB », dont on parle de plus en plus. Au cours d'une telle compétition, l'idéal serait de pouvoir changer une ou deux fois de chaussettes et de chaussures à des stands appropriés.

### Ton avis sur l'organisation en général ?

Dans l'ensemble, j'ai plutôt été déçu. Peu de postes de ravitaillement. Contrôle : moyen. Public : inexistant. Jalonnage du parcours : beaucoup laissait à désirer ; cela ne devrait pas être permis. Quant aux indications kilométriques et chronométriques, néant. Les deux premiers classés se sont trompés de parcours... imités ensuite par le 3<sup>e</sup> et le 4<sup>e</sup>. Lorsqu'on apprend qu'on se trouve hors du bon parcours, j'aime autant dire que le moral en prend un bon coup. Il y avait une boucle de 60 km et une autre de 40 km. Je crois que l'idéal serait d'accomplir 10 boucles de 10 km. Cela faciliterait les contrôles, et puis nous aurions des comparaisons chronométriques d'un tour à l'autre, et nous saurions au kilomètre près où nous en sommes. De plus, nous connaîtrions notre classement en cours d'épreuve. Une boucle de 10 km, avant la course chaque athlète pourrait la reconnaître. Tandis que des circuits de 40-60 km... De plus, j'estime que l'on n'a pas le droit de « lâcher dans la nature » des athlètes sans leur donner la possibilité de se faire panser si nécessaire. Il n'est pas humain de laisser se débrouiller tout seul un athlète victime d'une défaillance. Bien sûr qu'avec des boucles de 10 km une plus grande proportion de coureurs abandonneraient. Pour certains d'entre eux cela serait d'ailleurs préférable, car plusieurs finirent très, très épuisés.

### Conclusion ?

Eh bien, c'est qu'il ne faut pas se faire une montagne d'une épreuve de 100 km. C'est au contraire une course comme une autre, à condition de bénéficier d'une excellente organisation du début à la fin.

#### Premier 100 km de Sittard (NL) 25-26.9.71

1. Sosson (29 ans), B	8 h. 01' 02"
2. Pafel (37), D	8 h. 01' 08"
3. Bleuel (19), CH	8 h. 54' 00"
4. Woelfflin (25), F	8 h. 55' 00"
5. Heynen, D	9 h. 19' 00"
5. Thelen (34) D	9 h. 19' 00"
7. Coumanns (24), NL	10 h. 25' 00"
7. Ubachs (31)	10 h. 25' 00"
9. Gossenberger (39), D	10 h. 46' 00"
10. Voegeli (44), CH	10 h. 47' 00"
11. Beuger (35), D	11 h. 03' 00"
12. Brockmeier (47), D	11 h. 11' 00"
12. Siegele (23), A	11 h. 11' 00"
12. Menzel (45), D	11 h. 11' 00"
12. Eva Westphal (53), D	11 h. 11' 00"
16. Viebahn (54), D	11 h. 19' 00"
17. Dambrowski (56),	11 h. 26' 00"
18. Woll (48), D	11 h. 35' 00"
19. Sander (28), D	11 h. 48' 00"
19. Bruel (43), NL	11 h. 48' 00"
31. Frei (31), CH	13 h. 03' 00"
32. Ludwig (61), D	13 h. 13' 00"
43. A. Dirwen (36), NL	14 h. 07' 00"
56. Thielemans (46), B	14 h. 59' 00"
58. Goris (23), B	15 h. 00' 00"
85. T. Presse (27), NL	17 h. 42' 00"
85. S. Hofmann (37), D	17 h. 42' 00"
85. C. Bellefroid (58), NL	17 h. 42' 00"

#### 3e 100 km de Unna, 4-5.9.1971 871 classés

##### Dames

1. Westphal (53), D	10 h. 11' 51"
---------------------	---------------

2. Wester (35), D	11 h. 53' 58"
3. Dirven (36), NL	13 h. 11' 24"
4. Hanke (34), D	14 h. 27' 19"
5. Heibertshausen (42) D	14 h. 35' 43"
6. Altenhoef (28), D	14 h. 55' 37"
7. Dinnebier (51), D	15 h. 13' 40"
8. Schütz (27), D	15 h. 54' 57"
9. Moenikes (36), D	16 h. 03' 08"
10. Stenzel (53), D	16 h. 04' 13"

##### Messieurs

##### Seniors I (18-31 ans)

1. Urbach (29), D	6 h. 57' 55"
2. Möckl (31), DK	8 h. 18' 45"
3. Wunner (31), D	9 h. 13' 35"
4. Sobieralski (23), D	9 h. 36' 53"
5. Stalder (29), D	9 h. 38' 38"
6. Prümen (22), D	10 h. 09' 13"
7. Gross (23), D	10 h. 10' 04"
8. Piske (30), D	10 h. 21' 26"
9. Peters (19), D	10 h. 23' 44"
10. Bunet (30), F	10 h. 28' 45"
11. Naujoks (18), D	10 h. 33' 16"
17. Bühlmann (28), CH	11 h. 06' 32"
21. Allioua (29), F	11 h. 23' 32"
27. Couturier (20), F	12 h. 02' 21"
31. Goris (23), B	12 h. 12' 16"
33. Espinet (22), F	12 h. 15' 19"
35. Gantenbein (31), CH	12 h. 15' 25"
95. Frei (31), CH	14 h. 20' 04"
171. Hendrickx (30), B	17 h. 09' 59"

##### Seniors II (32-39 ans)

1. Bremme (35), D	7 h. 34' 20"
-------------------	--------------

2. Hisserich (35), D	7 h. 55' 32"
3. Pafel (37), D	8 h. 16' 43"
4. Serafin (37), D	8 h. 22' 40"
5. Schlien (35), D	9 h. 11' 30"
6. Arndt (34), D	9 h. 34' 02"
7. Klaphake (34), D	9 h. 36' 53"
8. Schäfer (35), D	9 h. 40' 13"
9. Hüying (34), D	10 h. 26' 15"
10. Gross (38), D	10 h. 26' 36"
68. Thirion (34), F	13 h. 42' 33"
99. V. Poorten (37), B	15 h. 42' 53"
142. De Hertog (33), B	18 h. 12' 01"

##### Vétérans I (40-49 ans)

1. Hinderks (44), D	7 h. 50' 19"
2. Jendretzke (42), D	8 h. 16' 43"
3. Vögeli (44), CH	8 h. 36' 11"
4. Kremling (49), D	8 h. 38' 02"
5. Genauck (46), D	9 h. 10' 57"
6. G. Scharf (45), D	9 h. 34' 08"
7. Curty (44), F	9 h. 59' 24"
8. Schürmann (41), D	10 h. 06' 06"
9. Brokmeier, D	10 h. 10' 00"
10. Zinserling (42), D	10 h. 12' 42"
30. Giraud (45), F	11 h. 50' 37"
31. Gillares (48), F	11 h. 50' 54"
77. Wolff (45), F	14 h. 39' 36"

##### Vétérans II (50-59 ans)

1. Stützle (50), D	9 h. 22' 06"
2. Koster (53), D	9 h. 52' 21"
3. Lemke (54), D	10 h. 09' 45"
4. Kempkens (55), D	10 h. 26' 28"
5. Hof (52), D	10 h. 29' 49"

# 1500 m féminin 1971

Record du monde : 4' 09" 6 (1971) K. Burneleit, 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.

## Portugal

C. Lopes (21 ans) 4' 47" 2  
I. Pinhel (20) 4' 55" 4

## Grèce

P. Micholitsi (18) 4' 44" 4  
A. Trichia (17) 4' 58" 8

## Autriche

R. Merva (19) 4' 45" 0  
F. Schmid (18) 4' 49" 5  
M. Lacker (14) 4' 55" 4  
E. Weiss (22) 4' 56" 3  
K. Käfer (17) 4' 56" 4  
H. Eibensteiner (23) 4' 59" 8  
A. Schrott (14) 4' 59" 8

## Albanie

N. Bilali 4' 44" 9  
P. Bulku 4' 49" 9  
N. Mullaj 4' 50" 3

## Argentine

I. N. Fernandez 4' 39" 5

## Cuba

M. Fonseca 4' 38" 5  
C. Trustee 4' 53" 0  
N. Perez 5' 03" 3  
V. Olivera 5' 06" 2  
M. Balanquet 5' 07" 0

## Suisse

M. Hess 4' 30" 0  
M. Moser 4' 30" 4  
M. Zehnder 4' 38" 2  
E. Neuenschwander 4' 42" 2  
G. Schless 4' 43" 7  
S. Pecka 4' 50" 0  
H. Fries 4' 51" 8  
T. Vonlanthen 4' 51" 9  
U. Blaser 4' 59" 8  
B. Berger 5' 06" 8

## Danemark

K. Höiler 4' 31" 3  
B. Jennes 4' 38" 0  
L. Jacobsen 4' 38" 2  
K. Bjarup 4' 39" 3  
K. Björklund 4' 43" 6  
A. Christensen (D) 4' 46" 3  
L. E. Nielsen 4' 46" 3  
I. Thomsen 4' 47" 3  
A. Brönsholm 4' 47" 8  
L. F. Hansen 4' 49" 6

## Espagne

B. Azpeitia (19) 4' 23" 8  
M. C. Fuentes (20) 4' 28" 3  
C. Alonso (23) 4' 33" 7  
M. D. Tasende (20) 4' 44" 1

M. P. Freixa (17) 4' 45" 7  
M. V. Martinez (19) 4' 49" 6  
M. N. Recuero (19) 4' 52" 2  
M. G. Romero (20) 4' 58" 8  
M. B. Zuniga (20) 4' 59" 9  
M. Lacasa (18) 5' 00" 3

## Belgique

J. Van Santberghe (22) 4' 31" 9  
M. Van Roy (22) 4' 32" 4  
L. Van Brempt (21) 4' 33" 1  
S. Boes (19) 4' 35" 1  
V. Van Emelen (18) 4' 35" 8  
M. Dockx (20) 4' 37" 7  
G. Meersseman (18) 4' 39" 3  
F. Peyskens (23) 4' 40" 1  
Versluys 4' 49" 7  
Y. Neiryck (18) 4' 50" 6

## Afrique du Sud

S. van Zyl (23) 4' 25" 2  
B. Marais (23) 4' 32" 0  
C. van Zyl (18) 4' 35" 4  
H. Adendorff (19) 4' 37" 6  
E. Peters (19) 4' 37" 7  
W. Pretorius (16) 4' 37" 7  
S. Thiebaut (16) 4' 40" 0  
B. Nieuwenhuizen (19) 4' 40" 9  
C. de Beer (16) 4' 42" 4  
A. van Achalkwyk (14) 4' 42" 8  
puis McKenzie (46) \* 4' 55" 0  
\* le 11.3.72

## Australie

J. Orr \* 4' 24" 3  
B. Stanford 4' 30" 0  
P. Gavin 4' 31" 8  
R. Thompson 4' 33" 2  
C. Peasley 4' 37" 0  
M. Charles 4' 39" 9  
H. Dalziel 4' 40" 0  
A. Cook 4' 40" 1  
J. Pollock 4' 40" 4  
L. Tennant 4' 40" 8  
\* 4' 15" 7 le 19 février 1972.

## Norvège

G. Andersen (18) 4' 17" 0  
I. Christensen (15) 4' 22" 6  
H. Vien (16) 4' 34" 6  
A.-M. Husby (17) 4' 41" 9  
K. Ugland (15) 4' 44" 1  
A.-K. Oian (15) 4' 44" 6  
O. Mollan (18) 4' 44" 7  
B. Olsén (22) 4' 47" 2  
I. Eimhjellen (18) 4' 48" 5  
B. Øvrebø (17) 4' 48" 8

## France

C. M. Bultez (22) 4' 23" 1  
M.-J. Phyllis (25) 4' 28" 4  
D. Verriest (24) 4' 28" 9  
Y. Hérisson (31) 4' 32" 0  
M. Rooms (19) 4' 34" 1  
F. Papelard (20) 4' 35" 8  
M. Roggemans (21) 4' 36" 5  
N. Auliac (26) 4' 38" 4  
B. Douannes (20) 4' 38" 4  
F. Nicolas (21) 4' 38" 6

## Canada

T. Fynn \* 4' 19" 9  
J. Dyke \*\* 4' 25" 6  
N. Liepins \* 4' 27" 2  
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" 0  
\* junior  
\*\* cadette

## Finlande

S. Tyynelä (17) 4' 22" 0  
H. Takalo (24) 4' 28" 7  
P. Vihonen (24) 4' 29" 2  
N. Wärn (20) 4' 32" 2  
I. Pettinen (22) 4' 33" 6  
E. Kiuru (15) 4' 34" 4  
L. Tynys (20) 4' 34" 8  
A. Virkberg (17) 4' 34" 8  
E. Korhonen (18) 4' 34" 8  
R. Lahti (17) 4' 37" 8

## Roumanie

M. Linca (20) 4' 19" 5  
E. Baciu (23) 4' 24" 9  
M. Puica-L. (21) 4' 28" 8  
N. Andrei (19) 4' 29" 4  
E. Ruta-Bucur (30) 4' 29" 8  
I. Silai-G. (30) 4' 30" 4  
I. Arasanu (23) 4' 33" 4  
V. Szeibert-G. (27) 4' 35" 8  
R. Georgescu (22) 4' 36" 5  
C. Holub (17) 4' 36" 6

## Bulgarie

Amsina (29) 4' 16" 8  
Bineva (23) 4' 25" 3  
Petrova (25) 4' 28" 1  
Dontcheva (21) 4' 29" 9  
Sheleva (21) 4' 33" 0  
Ombatchieva (23) 4' 35" 4  
Dobrova (24) 4' 39" 8

Martine Rouzé, championne de France 1972 (junior) de cross-country, 4' 39" 6 sur 1500 m en 1971, a de qui tenir : son père est un habitué de Sedan-Charleville. (Photo « La Voix du Nord »)



<b>CSSR</b>	
J. Jehlickova (29)	4' 14'' 8
M. Pospililova (27)	4' 27'' 0
E. Pivrelova (28)	4' 28'' 3
J. Hradecka (21)	4' 30'' 4
Z. Kremarova (20)	4' 33'' 5
N. Varcabova (22)	4' 34'' 9
M. Zubkova (20)	4' 35'' 4
M. Margoldova (19)	4' 36'' 0
L. Hladvackova (24)	4' 36'' 0
B. Stranska (20)	4' 36'' 6

<b>Italie</b>	
Pigni-Cacchi (26)	4' 22'' 6
Ramello (27) †	4' 24'' 7
Boniolo (19) *	4' 24'' 9
Govoni (27)	4' 25'' 4
Gargano (19)	4' 27'' 8
Striulli (22)	4' 31'' 1
Gretter (23)	4' 36'' 6
Gorietti (19)	4' 37'' 5
Torello (28)	4' 38'' 1
Egger (21)	4' 45'' 0

<b>Yougoslavie</b>	
V. Nicolic (23)	4' 16'' 9
D. Raher (24)	4' 19'' 6
V. Milosevic (21)	4' 21'' 8
S. Pavilicek (19)	4' 34'' 5
D. Urankar (21)	4' 35'' 5
M. Tepsic (20)	4' 36'' 8
S. Jovanovic (17)	4' 37'' 6
L. Susnjar (13 I)	4' 37'' 7
L. Jahic (18)	4' 40'' 0
S. Jelak (15)	4' 42'' 1

<b>Suède</b>	
I. Knutsson (16 I)	4' 17'' 2
L. Sjöstedt (20)	4' 21'' 7
S. Larsson (32)	4' 24'' 8
B. Modin (22)	4' 28'' 4
A.-L. Sundvall (22)	4' 29'' 2
L. Engström (22)	4' 29'' 2
B. Malmström (18)	4' 32'' 6
G. Skoog (19)	4' 33'' 7
I. Eriksson (20)	4' 36'' 1
S. Jansson	4' 37'' 0

<b>Pologne</b>	
Z. Kolakowska (23)	4' 18'' 6
D. Wierzbowska (26)	4' 21'' 4
B. Doborzynska (20)	4' 22'' 2
K. Sladek (21)	4' 26'' 8
J. Krolkowska (18)	4' 28'' 6
R. Pentlinowska (21)	4' 29'' 4

Les Suissesses Catherine Dessemontet (173) et Marijke Moser (194) sont aussi des adeptes du cross-country.

(Photo SPIRIDON-Jeannotat)



H. Czerwczak (22)	4' 29'' 8
J. Zuk (21)	4' 30'' 4
J. Drazek (23)	4' 31'' 2
B. Tkaczyk (26)	4' 31'' 8

<b>Hongrie</b>	
S. Ligetkuti	4' 15'' 2
Z. Völgyi	4' 18'' 0
M. Kulcsar	4' 21'' 2
I. Zsilak	4' 23'' 6
Z. Laszlo	4' 29'' 2
E. Jakab	4' 29'' 6
B. Csiban	4' 30'' 0
I. Batori	4' 30'' 4
A. Komjaty	4' 30'' 4
Z. Pasztor	4' 30'' 5

<b>Pays-Bas</b>	
J. v. d. Stelt (22)	4' 15'' 4
B. B. Lenferink (23)	4' 18'' 9
A. de L.-Stalman (25)	4' 19'' 3
E. Gommers (29)	4' 19'' 3
A. B. Bosman (24)	4' 20'' 9
C. Grimbergen (18)	4' 21'' 5
E. v. M.-Ernest (24)	4' 22'' 4
A. v. d. Kerkhof (19)	4' 24'' 6
H. Grimbergen	4' 34'' 6
G. Pels (19)	4' 43'' 8

<b>RFA</b>	
E. Tittel (23)	4' 10'' 4
H. Falck (22)	4' 14'' 6
C. Merten (27)	4' 15'' 2
G. R.-Klöpper (27)	4' 20'' 2
S. Schenk (19)	4' 21'' 6
R. Schoch (20)	4' 22'' 3
C. Rosenthal (21)	4' 25'' 4
M. Preuss (25)	4' 25'' 7
H. Heyn (30)	4' 28'' 2
E. Chrzanowski (20)	4' 28'' 7
M. Weiland (26)	4' 31'' 2
J. v. Haase (32)	4' 31'' 6
G. Theissen (31)	4' 33'' 0
S. Skov (18)	4' 34'' 0
S. Reitzig (18)	4' 35'' 5
20e	4' 38'' 4
30e	4' 42'' 2
40e	4' 44'' 8
50e	4' 48'' 5
Moins de 5' : 1967 (14) ; 1968 (23) ; 1969 (34) ; 1970 (53) ; 1971 (97 I).	

<b>RDA</b>	
K. Burneleit (28)	4' 09'' 6
G. Hoffmeister (27)	4' 10'' 3
R. Kleinau (25)	4' 10'' 9
W. Pöhland (19)	4' 19'' 3
K. Clausnitzer (19)	4' 21'' 1
I. Claus (20)	4' 23'' 0
G. Albrecht (21)	4' 24'' 3
C. Striesenow (21)	4' 24'' 4
M. Muck (20)	4' 26'' 1
K. Walter (17)	4' 26'' 8
S. Schemer (16)	4' 28'' 4
H. Schröder (18)	4' 28'' 8
U. Klapeczyński (18)	4' 28'' 8
C. Hartenstein (20)	4' 29'' 0
H. Reich (19)	4' 29'' 1
K. Tapper (18)	4' 29'' 8
M. Sosna (18)	4' 30'' 1
H. Stürze (18)	4' 30'' 4
D. Gluth (16)	4' 31'' 0
E. Pollaczek (18)	4' 31'' 6
30e	4' 34'' 9
40e	4' 40'' 6
50e	4' 45'' 2

<b>URSS</b>	
T. Pangelova (28)	4' 10'' 2
L. Bragina (28)	4' 13'' 8
A. Weisa (28)	4' 14'' 8
G. Kusmina (22)	4' 15'' 1
M. Sobodenjuk (32)	4' 17'' 0
G. Tolstich (21)	4' 17'' 6
M. Tchernischova (29)	4' 18'' 2
L. Demtchenko (23)	4' 18'' 6
I. Bondartschuk (19)	4' 18'' 9

T. Kasankina (20)	4' 19'' 0
L. Gavrilova (29)	4' 19'' 8
R. R.-Diastinova (30)	4' 20'' 0
G. Tupitsina (20)	4' 20'' 0
N. Gimatova (24)	4' 20'' 7
O. Dvirna (18)	4' 20'' 7

<b>USA</b>	
D. Brown	4' 14'' 6
K. Gibbons	4' 19'' 2
F. Johnson	4' 23'' 0
B. Lawson	4' 23'' 8
E. Clangus	4' 23'' 9
D. Roth	4' 28'' 3
F. Larrieu	4' 28'' 9
T. Hosmer	4' 29'' 2
B. Webb	4' 33'' 7
D. Heald	4' 34'' 7

<b>Grande-Bretagne</b>	
R. Ridley (25)	4' 12'' 7
J. Allison (24)	4' 14'' 8
S. Carey (25)	4' 16'' 2
M. Beacham (25)	4' 19'' 7
G. Tivey (24)	4' 21'' 7
N. Baithwaite (20)	4' 23'' 0
T. Bateman (27)	4' 23'' 8
A. Lovell (19)	4' 24'' 7
J. Smith (34)	4' 25'' 2
C. Haskett (19)	4' 25'' 4
P. Yeoman (19)	4' 28'' 2
S. Sutherland (18)	4' 30'' 4

<b>Afrique</b>	
C. Maiyo (Kenya)	4' 24'' 0
E. Chelimo (Kenya)	4' 24'' 0
Yesho (Ouganda)	4' 34'' 8
H. Kadiri (Maroc)	4' 37'' 0
Chemayek (Ouganda)	4' 37'' 4
M. Wagiki (Kenya)	4' 44'' 9
M. Karuta (Kenya)	4' 45'' 0
Nyakabandva (Ouganda)	4' 45'' 0
Kyesime (Ouganda)	4' 45'' 3
Kandence (Ouganda)	4' 45'' 4

<b>Asie</b>	
K. Sheziffi (Isr./28)	4' 25'' 0
M. Inoue (Jap./20)	4' 34'' 1
C. Okamoto (Jap./23)	4' 35'' 5
K. Anoyama (Jap./21)	4' 35'' 9
L. Chiuhsia (Form./21)	4' 38'' 1
C. Watanabe (Jap./21)	4' 38'' 7
K. Nakano (Jap./20)	4' 39'' 3
S. Nemeto (Jap./20)	4' 40'' 8
N. Kawano (Jap./21)	4' 45'' 3
Y. Kimizuka (Jap./20)	4' 45'' 4

<b>Océanie</b>	
L. Suveineika (Fiji)	5' 11'' 3

<b>APPENDUM</b>	
<b>Portugal</b>	
<b>800 m féminin</b>	
C. Lopes (21)	2' 17'' 9
I. Pinhel (20)	2' 20'' 3
L. Cumba (20)	2' 23'' 5
I. Santos (15)	2' 27'' 6
O. Graça (23)	2' 28'' 5

<b>Afrique du Sud</b>	
<b>800 m féminin</b>	
B. Marais (23)	* 2' 07'' 6
C. van Zyl (18)	** 2' 08'' 4
H. Adendorff (19)	2' 09'' 9
S. van Zyl (23)	2' 10'' 2
A. Bester (21)	2' 10'' 5
S. Walters (16)	2' 10'' 8
T. de V.-Kitshoff (20)	2' 11'' 2
B. Nieuwenhuizen (19)	2' 12'' 1
M. Marsay (15)	2' 12'' 1
A. Zondag (15)	2' 14'' 3
* 2' 07'' 4 le 11.3.72	
** 2' 07'' 9 en mars 1972	

<b>Pologne</b>	
<b>800 m féminin</b>	
D. Wierzbowska (26)	2' 02'' 6
E. Skowronska (22)	2' 03'' 7
Z. Kolakowska (23)	2' 06'' 1
K. Sladek (21)	2' 07'' 1
B. Doborzynska (20)	2' 08'' 7

B. Rubaszewska (20)	2' 09" 1	K. Sheziffi (Isr./28)	2' 07" 2	B. Cardy (19) GB	(71)	9' 40" 4
K. Jabczynska (22)	2' 09" 6	N. Kawano (Jap./21)	2' 09" 6	A. O'Brien (27) Eire	(70)	9' 43" 4
R. Kubisz (18)	2' 09" 7	C. Okamoto (Jap./23)	2' 10" 9	R. Picco (18) Canada	(66)	9' 44" 0
B. Tkaczyk (26)	2' 09" 9	M. Ikoue (Jap./20)	2' 11" 0	D. S.-Brown (28) USA	(70)	9' 44" 6
H. Jablonska (22)	2' 09" 9	Y. Mishima (Jap./26)	2' 11" 8	G. Schmit (24) RDA	(66)	9' 48" 0
Z. Rumaczyk (29)	2' 09" 9	F. Yamaguchi (Jap./24)	2' 12" 0	B. Bonner (18) USA	(70)	9' 48" 1
<b>Nouvelle-Zélande</b>	<b>800 m féminin</b>	K. Anoyama (Jap./21)	2' 14" 2	A. Barras (20) GB	(71)	9' 48" 8
S. Haden	(1972) 2' 04" 3	F. Hasegawa (Jap./21)	2' 14" 4	M. Linca (20) Rou.	(71)	9' 49" 4
<b>Eire</b>	<b>800 m féminin</b>	<b>Océanie</b>	<b>800 m féminin</b>	B. Cushen (30) GB	(70)	9' 49" 8
C. Walsh	2' 03" 4	S. Pipit (Pap./19)	2' 20" 7	P. Winter, GB	(71)	9' 50" 8
<b>Asie</b>	<b>800 m féminin</b>	<b>3000 m féminin</b>	<i>Meilleures performances</i>	M. Moser, CH	(71)	9' 52" 2
A. Balas (Isr./25)	2' 06" 6	P. Pigny-Cacchi (27)	(1972) 9' 09" 2	C. Haskett, GB	(71)	9' 53" 8
		J. Byatt-Smith (34), GB	(71) 9' 23" 4	L. Coshall, GB	(71)	9' 57" 0
				D. Govoni, I.	(71)	9' 58" 2
				P. Gargani, I.	(71)	9' 59" 4

# 1500 m masculin 1971

Record du monde : 3' 33" 1 (1967) J. Ryun, USA

Une exclusivité de SPIRIDON

<b>Pérou</b>		<b>Cuba</b>		P. Nakopoulos (25)	3' 46" 9
J. Valdivia	4' 00" 8	J. Bordon	3' 48" 2	S. Kontosoros (24)	3' 47" 1
F. Vega	4' 01" 1	S. Llanusa	3' 49" 6	I. Virvilis (30)	3' 47" 4
N. Huaylinos	4' 01" 8	L. Medina	3' 49" 9	G. Apostolopoulos (22)	3' 47" 4
<b>Albanie</b>		J. Calderin	3' 50" 3	E.-C. Pavliou (30)	3' 49" 3
R. Dimraj	3' 55" 5	E. Calzado	3' 50" 8	S. Matakis (26)	3' 50" 7
F. Dragoj	3' 56" 9	A. Fabre	3' 51" 8	V. Sdoukos (19)	3' 55" 6
R. Morina	3' 59" 0	J. Cobos	3' 51" 9	<b>Suisse</b>	
<b>Argentine</b>		<b>Mexique</b>		H. Lang	3' 44" 1
A. Cordoba	3' 53" 0	C. Martinez	3' 48" 2	M. Grütter	3' 44" 7
J. A. Carrizo	3' 56" 2	G. Lopez	3' 48" 3	A. Dolder	3' 44" 7
L. Espinola	3' 57" 2	R. Gomez	3' 50" 0	W. Meier	3' 46" 6
<b>Panama</b>		M. Perez	3' 50" 3	W. Gloor	3' 47" 3
D. Arza	3' 44" 7	P. Miranda	3' 51" 5	T. Feldmann	3' 48" 0
R. Valencia	4' 11" 9	R. Palomares	3' 53" 8	H. Wehrli	3' 48" 6
C. Rios	4' 20" 7	S. Gonzales	3' 54" 0	P. Marthaler	3' 48" 7
<b>Venezuela</b>		J. Martinez	3' 55" 0	H. Menet	3' 48" 9
J. Orense	3' 50" 0	A. Villanueva	3' 55" 2	J. Weber	3' 49" 5
J. Camacho	3' 54" 1	J. Mendoza	3' 55" 3	J. Fährdrich	3' 50" 9
L. Garrido	3' 56" 3	J. S. Neri	3' 56" 4	M. Ellenberger	3' 50" 9
A. Henrique	3' 57" 0	<b>Portugal</b>		H.-P. Feller	3' 51" 6
A. Diaz	3' 57" 5	F. Mamede (20)	3' 46" 9	B. Vifian (16 t)	3' 51" 9
<b>Brésil</b>		M. Julio (27)	3' 47" 0	H. Mumenthaler	3' 51" 9
A. D. Alegre	3' 49" 5	C. Lopes (24)	3' 49" 5	puis M. Jossen	3' 52" 4
D. L. Pereira	3' 55" 2	C. Cabral (19)	3' 51" 9	N. Minnig	3' 52" 7
J. L. Oliveira	3' 55" 2	R. Gonçalves (31)	3' 51" 9	R. Vogt	3' 52" 8
P. Yamagushi	3' 58" 3	J. Sobral (22)	3' 52" 2	A. Sidler (37 t)	3' 53" 6
J. E. Andrade	3' 58" 9	A. Barros (23)	3' 53" 3	<b>Danemark</b>	
<b>Autriche</b>		M. Cordeiro (24)	3' 56" 4	C. Larsen	3' 41" 2
H. Händlhuber (24)	3' 48" 3	T. da Silva (18)	3' 57" 0	T. B. Hansen	3' 43" 8
P. Rettenbacher (25)	3' 52" 8	C. Tavares (30)	3' 57" 1	S.-E. Nielsen	3' 45" 0
W. Grabul (23)	3' 53" 0	<b>Bulgarie</b>		G. Kärlin	3' 46" 0
V. Tulzer (31)	3' 53" 3	A. Atanassov (26)	3' 42" 2	W. Petersen	3' 46" 4
G. Marsch (22)	3' 53" 5	M. Prodanov (25)	3' 48" 2	N. Kahke	3' 51" 9
F. Graf (23)	3' 57" 3	P. Kjatovski (26)	3' 48" 3	B. Fallesen	3' 51" 9
H. Tschernitz (18)	3' 58" 3	M. Shelev (28)	3' 48" 3	F. Larsen	3' 52" 1
R. Fink (23)	3' 58" 7	N. Petrov (28)	3' 48" 3	O. Hjorth	3' 52" 2
H. Gansel (22)	3' 59" 4	V. Andonov (20)	3' 50" 2	J. Lauenborg	3' 52" 3
P. Lindtner (17)	3' 59" 7	L. Sheljaskov (20)	3' 50" 8	<b>Hongrie</b>	
<b>Turquie</b>		<b>Roumanie</b>		G. Rabold (27)	3' 44" 5
Tümkan	3' 46" 5	P. Lupan (21)	3' 43" 7	R. Honti (28)	3' 44" 5
Dalkilic	3' 50" 9	M. Neamtu (23)	3' 45" 8	P. Mohacci (25)	3' 45" 2
Tüzüner	3' 52" 5	I. Nicolae (24)	3' 49" 1	J. Török (25)	3' 45" 8
Cinkilic	* 3' 56" 7	G. Ungureanu (23)	3' 49" 6	Gu. Rabold (27)	3' 46" 0
Cekicel	* 3' 58" 0	F. Sandru (19)	3' 51" 1	B. Hazai (27)	3' 46" 4
Bayaz	3' 58" 3	A. Dinescu (19)	3' 51" 6	J. Zemen (21)	3' 47" 0
Sögütlü	* 3' 58" 9	O. Scheible (24)	3' 52" 2	G. Kapas (27)	3' 47" 0
Bali	* 3' 59" 5	R. Rusu (23)	3' 52" 4	I. Rozsa (24)	3' 47" 1
Unlü	* 4' 00" 0	N. Dumitru (21)	3' 52" 6	N. Varga (23)	3' 47" 2
Kalemoglu	4' 01" 2	A. Grosu (22)	3' 53" 4	<b>Espagne</b>	
* junior		<b>Grèce</b>		A. Burgos (22)	3' 41" 5
		S. Sacharopoulos (21)	3' 43" 0	A. Esteban (28)	3' 43" 0
		I. Kokolios (23)	3' 45" 7	A. Fernandez (23)	3' 46" 0
		C. Litsas (21)	3' 46" 6	J. M. Alonso (24)	3' 46" 1

J. Borraz (25)	3' 46'' 1
F. Morera (19)	3' 46'' 2
S. Arcones (20)	3' 48'' 3
C. Garcia (25)	3' 49'' 2
J. Gonzalez (26)	3' 49'' 8
R. Tasende (27)	3' 50'' 0
J. A. Martinez (19)	3' 50'' 0

#### Yougoslavie

J. Medjumurec (26)	3' 42'' 8
S. Koprivica (22)	3' 43'' 5
M. Vukomanovic (23)	3' 45'' 1
I. Jokic (26)	3' 45'' 4
P. Maksimovic (22)	3' 45'' 9
V. Djodjevic (23)	3' 46'' 2
B. Bozinovic (24)	3' 46'' 7
M. Andjelov (21)	3' 47'' 2
P. Popovic (24)	3' 48'' 1

#### Pays-Bas

B. Wassenaar (27)	3' 39'' 1
H. Scharn (26)	3' 40'' 8
E. Nystadt (29)	3' 46'' 6
H. Tiebosch (25)	3' 47'' 7
J. Hermens (21)	3' 47'' 7
H. de Jong (25)	3' 48'' 5
P. Vos (20)	3' 49'' 2
K. v. d. Heul (20)	3' 49'' 4
W. Bladt (24)	3' 49'' 5
G. Udding (24)	3' 49'' 9

#### Canada

D. Bailey	3' 42'' 7
B. Smart	3' 43'' 3
R. Ritchie	3' 43'' 5
D. Hill	3' 43'' 9
N. Trerise	3' 45'' 0
M. McCann	3' 45'' 3
K. Elmer	3' 45'' 7
J. Tighe	3' 47'' 2
E. Leps	3' 47'' 3
T. Pearson	3' 47'' 4

#### Le Tunisien Guettaya : des progrès surprenants.

(Photo « Leichtathletik »)



#### Afrique du Sud

De Villiers Lamprecht (29)	Δ 3' 40'' 8
D. Malan (21)	3' 41'' 0
F. van Zijl (23)	* 3' 42'' 3
C. Cumming	3' 46'' 2
W. Farrell (20)	3' 47'' 8
E. Broberg (22)	3' 48'' 5
T. Frost (24)	3' 49'' 0
F. Swanepoel (20)	3' 49'' 2
J. Swanepoel (21)	3' 49'' 4
G. Müldner (25)	3' 50'' 0
W. Mogoregi (28)	3' 50'' 0
Δ 3' 57'' 8 sur un mile	
* 3' 37'' 9 le 11.3.72, et 3' 56'' 4 sur un mile le 20.3.72.	

#### Tchécoslovaquie

P. Penkava (22)	3' 41'' 4
D. Moravcik (23)	3' 42'' 4
P. Blaha (29)	3' 44'' 0
S. Hoffman (26)	3' 44'' 4
J. Nemeč (21)	3' 44'' 4
I. Kovac (23)	3' 44'' 9
J. Horcic (26)	3' 44'' 9
V. Duda (25)	3' 45'' 4
V. Bufka (25)	3' 46'' 2
J. Sach (25)	3' 46'' 8

#### Finlande

P. Vasala (23)	3' 38'' 6
M. Tuura (25)	3' 43'' 5
K. Lumiaho (26)	3' 44'' 7
R. Holmen (26)	3' 46'' 9
L. Viren (22)	3' 47'' 3
S. Tuominen (28)	3' 47'' 9
R. Mattila (30)	3' 48'' 0
S. Kaukonen (26)	3' 48'' 2
R. Rönn (30)	3' 48'' 4
M. Putkinen (26)	3' 48'' 6
P. Heikinen (27)	3' 48'' 6

#### Suède

U. Högborg (25)	3' 37'' 3
A. Gärderud (25)	3' 40'' 6
O. Berg (27)	3' 43'' 2
G. Ekman (28)	3' 43'' 4
G. Lagercrantz (25)	3' 46'' 6
K. Andersson (27)	3' 46'' 9
J.-I. Ohlsson (25)	3' 47'' 2
S. Svensson (21)	3' 47'' 4
P. Hagberg (26)	3' 48'' 5
S. Nilsson (19)	3' 49'' 0
H. Gustafsson (28)	3' 49'' 0

#### Norvège

A. Kvalheim (26)	3' 40'' 5
K. Kvalheim (21)	3' 41'' 9
A. Hovde (23)	3' 42'' 5
S. Sörnes (26)	3' 42'' 9
R. Olsen (22)	3' 44'' 0
B. Husby (26)	3' 44'' 1
J. Grydeland (24)	3' 44'' 3
R. Schie (23)	3' 46'' 3
J. Voje (29)	3' 46'' 5
S. Engen (24)	3' 47'' 8

#### Belgique

A. De Hertoghe (30)	3' 39'' 9
G. Van Manshoven (25)	3' 40'' 8
H. Mignon (20)	3' 42'' 4
E. Salve (25)	3' 44'' 2
E. Puttemans (24)	3' 44'' 9
A. Boonen (28)	3' 45'' 1
E. Van Hauwenis (21)	3' 45'' 3
A. van De Mierop (27)	3' 46'' 5
M. Van Espen (21)	3' 46'' 6
L. Geusens (24)	3' 47'' 9

#### Australie

C. Fisher	3' 39'' 5
P. Fuller	3' 40'' 6
T. Williams	3' 40'' 7
G. Crouch	3' 41'' 0
J. Axsentieff	3' 43'' 1
T. Benson	3' 43'' 4
J. Denholm	3' 43'' 8

I. Jones	3' 45'' 9
B. Hendy	3' 46'' 2
T. O'Shaughnessy	3' 46'' 7
K. Wheeler	3' 47'' 0
Stingemore (18)	* 3' 47'' 9
* Le 19 février 1972.	

#### Italie

Arese (27)	3' 36'' 3
Finelli (26)	3' 40'' 1
Del Buono (28)	3' 41'' 6
Pusterla (24)	3' 43'' 6
Dal Corso (23)	3' 46'' 5
Diamante (20)	3' 47'' 6
Trambaiolo (20)	3' 48'' 0
Schena (23)	3' 48'' 1
Oggioni (20)	3' 48'' 7
Darlane (19)	3' 48'' 8

#### Pologne

H. Szordykovski (27)	3' 38'' 7
J. Prasek (19)	3' 41'' 4
J. Maluski (25)	3' 42'' 5
H. Glowczewski (27)	3' 42'' 5
Z. Bialon (25)	3' 43'' 2
J. Savicki (25)	3' 43'' 7
J. Vitkovski (24)	3' 43'' 8
A. Kupczyk (23)	3' 43'' 9
M. Skovronek (22)	3' 44'' 0
W. Baran (32)	3' 44'' 1

#### France

J.-P. Dufresne (26)	3' 38'' 9
J. Boxberger (22)	3' 39'' 6
J. Wadoux (29)	3' 40'' 6
R. Zembri (23)	3' 41'' 4
R. Leborgne (24)	3' 42'' 0
M. Blondel (22)	3' 42'' 8
J. Adam (22)	3' 43'' 0
M. Lurot (31)	3' 44'' 0
P. Joannez (27)	3' 45'' 9
G. Vervoort (35)	3' 46'' 0

#### RFA

P.-H. Wellman (19)	3' 40'' 8
J. May (29)	3' 42'' 1
T. Wessinghage (19)	3' 42'' 2
B. Tümmeler (28)	3' 42'' 3
H. Norpoth (29)	3' 42'' 4
H. Mörtl (25)	3' 43'' 1
D. Stratmann (31)	3' 43'' 3
K. Schirmeier (27)	3' 43'' 3
E. Maasch (29)	3' 43'' 4
A. Krüger (28)	3' 43'' 4
W. Schmitz (26)	3' 43'' 4
C. Engel (21)	3' 43'' 7
G. Stucky (24)	3' 44'' 3
J. Roters (22)	3' 44'' 4
W. Girke (31)	3' 44'' 5
20e	3' 45'' 6
30e	3' 47'' 9
40e	3' 49'' 7
50e	3' 50'' 9

#### RDA

J. Haase (26)	3' 39'' 1
F. Eisenberg (28)	3' 39'' 9
B. Exner (22)	3' 40'' 0
G. Eisenberg (28)	3' 40'' 3
S. Künzel (22)	3' 40'' 4
D. Nagel (28)	3' 40'' 5
A. Seyffarth (23)	3' 41'' 4
K.-P. Justus (20)	3' 42'' 1
J. Hemmerling (20)	3' 43'' 0
V. Wujak (20)	3' 43'' 1
E. Schulze (24)	3' 43'' 1
D. Hermann (30)	3' 43'' 2
D. Fromm (23)	3' 43'' 8
H.-H. Ohkert (19)	3' 44'' 3
R. Dominik (22)	3' 44'' 7
20e	3' 46'' 3
30e	3' 49'' 3
40e	3' 50'' 7
50e	3' 53'' 6

**URSS**

M. Shelobovski (25)	3' 39'' 6
W. Pantelei (26)	3' 40'' 6
V. Semjashkin (24)	3' 40'' 8
J. Makarov (27)	3' 41'' 2
J. Grustins (24)	3' 41'' 5
I. Ivanov (23)	3' 41'' 6
W. Kulakov (23)	3' 41'' 8
O. Raiko (26)	3' 42'' 6
S. Metchterskitch (22)	3' 42'' 9
U. Rubesis (26)	3' 42'' 9
A. Suvorov (23)	3' 43'' 3
W. Dovbenko (23)	3' 43'' 5
W. Afonin (23)	3' 43'' 7
A. Verlan (28)	3' 43'' 8
N. Sintchinov (23)	3' 43'' 8
V. Tchernjajev (21)	3' 43'' 9
A. Morosov (32)	3' 44'' 0

**USA**

M. Liquori	3' 36'' 0	(3' 54'' 6)
T. von Ruden	3' 38'' 5	(3' 57'' 2)
J. Ryun	3' 40'' 2	(3' 54'' 8)
S. Prefontaine	3' 40'' 5	(3' 57'' 4)
A. Mason	3' 40'' 6	(3' 57'' 9)
J. Baker	3' 41'' 0	(3' 59'' 8)
P. Lowell	3' 41'' 9	
J. Crawford	3' 43'' 0	(3' 57'' 7)
S. Stageberg	3' 43'' 1	
B. Wheeler	3' 43'' 5	(3' 59'' 9)
J. Luzins	3' 44'' 0	(4' 01'' 2)
K. Munson	3' 44'' 5	(4' 00'' 7)

Entre parenthèses: temps sur 1 mile.

*Sur 1 mile (1609 m) :*

L. La Badie	3' 58'' 8
J. Howe	3' 59'' 4
L. Rose	3' 59'' 5
R. McAfee	4' 00'' 0
G. Carlberg	4' 00'' 7
K. Thornton	4' 00'' 8
D. Savage	4' 00'' 9
J. Wilkins	4' 01'' 0
K. Colburn	4' 01'' 1
J. Lawson	4' 01'' 2

**Grande-Bretagne**

B. Foster (23)	3' 39'' 2	(3' 58'' 5)
P. Stewart (24)	3' 39'' 3	(3' 57'' 4)
J. Kirkbride (24)	3' 39'' 5	(3' 58'' 2)
W. Wilkinson (27)	3' 41'' 1	(3' 56'' 6)

P. Banning (21)	3' 41'' 2	(4' 01'' 0)
R. Young (25)	3' 43'' 6	(3' 59'' 4)
A. Carter (22)	3' 44'' 2	
J. Douglas (26)	3' 44'' 4	(4' 00'' 1)
I. Stewart (22)	3' 44'' 6	
Weatherhead (28)	3' 44'' 7	(3' 58'' 5)
N. Morrison (22)		(3' 58'' 7)
C. Mason (23)		(4' 00'' 4)
C. Stewart (25)		(4' 00'' 5)

Entre parenthèses: temps sur 1 mile.

**Afrique**

K. Keino (Kenya)	3' 36'' 8
B. Jipcho (Kenya)	3' 41'' 2
M. Guettaya (Tunisie)	3' 44'' 5
H. Gammoudi (Kenya)	3' 44'' 5
Mungai (Kenya)	3' 44'' 8
Y. Mohamed (Ethiopie)	3' 45'' 7
M. Ayachi (Maroc)	3' 45'' 8
M. Kasmi (Algérie)	3' 47'' 9
C. Silei (Kenya)	3' 48'' 1
M. Yifter (Ethiopie)	3' 48'' 3

En avril 1972, Hailu Ebba (Eth.) a couru un mile en 3' 59'' 3 à Berkeley (Californie).

**Asie**

K. Mizuno (Jap./24)	3' 42'' 7
M. Younis (Pak./23)	3' 43'' 4
T. Take (Jap./25)	3' 46'' 4
S. Noro (Jap./24)	3' 46'' 5
E. Sequeira (Inde/24)	3' 47'' 4
Y. Kino (Jap./25)	3' 48'' 1
T. Ohta (Jap./24)	3' 48'' 7
H. Iwabuchi (Jap./23)	3' 49'' 5
K. Sawaki (Jap./28)	3' 49'' 8
K. Okubo (Jap./23)	3' 49'' 9

**Nouvelle-Zélande**

D. Quax	* 3' 57'' 3
T. Polhill	3' 40'' 0
R. Taylor	* 3' 58'' 8
R. Dixon	* 4' 00'' 1
T. Sutherland	* 4' 00'' 7

**Océanie**

U. Sotutu (Fiji)	(1969) 4' 00'' 3
------------------	------------------

\* Temps sur un mile

**ADDENDUM**

<b>Argentine</b>	<b>800 m masculin</b>
C.R. Dalurzo	1' 50'' 9

**Portugal**

<b>800 m. masculin</b>	
F. Mamede (20)	1' 48'' 4
F. Reis (21)	1' 50'' 0
J. Pina (26)	1' 51'' 1
C. Cabral (19)	1' 51'' 7
C. Pinto (23)	1' 52'' 3
M. Julio (27)	1' 52'' 9
J. Sobral (22)	1' 53'' 0
R. Gonçalves (31)	1' 53'' 0
J. Silveira (22)	1' 53'' 1
A. Martins (20)	1' 54'' 3

**Nouvelle-Zélande**

<b>800 m masculin 1972</b>	
B. Hunter	1' 47'' 7
D. Walker	1' 48'' 1
K. Ross	1' 48'' 4

**Afrique du Sud**

<b>800 m masc.</b>	
E. Broberg (22)	1' 44'' 7
D. Malan (21)	1' 45'' 1
F. van Zijl (31)	* 1' 47'' 7
H. Khosi (31)	1' 49'' 1
De Villiers Lamprecht (29)	1' 49'' 3
F. du Preez (24)	1' 49'' 6
A. Wheeler (18)	1' 49'' 9
R. Dennis (25)	1' 50'' 1
C. de Marigny (20)	1' 50'' 4
W. Mogoregi (20)	1' 50'' 8
G. Müldner (25)	1' 51'' 1
* 1' 47'' 1 le 14.3.72	

**Asie**

<b>800 m masc.</b>	
S. Ram Singh (Ind./21)	1' 49'' 0
K. Mizuno (Jap./24)	1' 49'' 2
M. Younis (Pak./23)	1' 49'' 5
J. Crampton (Burma/22)	1' 49'' 8
T. Ohta (Jap./24)	1' 50'' 7
P. Purushottam (Inde)	1' 51'' 0
R. Subramaniam (Mal./22)	1' 51'' 7
M. Barkhudar (Pak./24)	1' 52'' 2
T. Kitano (Jap./19)	1' 52'' 2
T. Shigenari (Japon)	1' 52'' 2

**Trinité**

<b>800 m. masc.</b>	
Stewart	* 1' 48'' 8

**Pérou**

J. Aleman	1' 54'' 7
J. Valdivia	1' 55'' 3
E. Ojeda	1' 55'' 3

# 5000 m 1971

*Une exclusivité de SPIRIDON*

**Record du monde : 13' 16'' 6 (1965) Ron Clarke, Australie**

**Panama**

C. Mendez	16' 42'' 5
-----------	------------

**Pérou**

F. Vega	15' 20'' 8
H. Gavino	15' 26'' 2
F. Linares	15' 31'' 4

**Albanie**

S. Dervishi	15' 11'' 9
F. Dragoj	15' 12'' 5
S. Cela	15' 37'' 2

**Venezuela**

L. Garrido	14' 30'' 0
R. Bermudez	15' 14'' 8

T. Sotillo	15' 34'' 8
A. Sifontes	15' 45'' 2
I. Sanchez	15' 46'' 6

**Argentine**

D. Amaizon	14' 31'' 8
J. A. Carrizo	14' 40'' 2
N. Araujo	14' 45'' 0

**Brésil**

P. K. Yamagushi	14' 44'' 5
C. A. Alves	14' 47'' 9
L. F. Caetano	14' 58'' 4
D. O. Costa	15' 01'' 8
J. A. da Silva	15' 02'' 5
P. Yamagushi	15' 06'' 5

**Cuba**

R. Mendoza	14' 30'' 6
E. Calzado	14' 31'' 8
J. Bordon	14' 34'' 8
M. Chaviano	15' 12'' 3
M. Chuc	15' 18'' 3

**Turquie**

Dalkiliç	14' 19'' 6
Bayaz	14' 36'' 4
Camur	14' 36'' 8
Aktas	14' 45'' 8
Kalemoglu	14' 48'' 0
Tascioglu	14' 51'' 4
Ünlü	* 14' 54'' 6
Akgün	* 15' 02'' 0
Altug	* 15' 05'' 6



J. Gil (23) 14' 16" 4  
 C. Perez (36) 14' 16" 4  
 S. Arcones (20) 14' 16" 6

**Australie**

T. Benson 13' 36" 2  
 K. O'Brien 13' 37" 8  
 K. Pearce 13' 42" 8  
 D. Clayton 13' 45" 4  
 J. Coyle 13' 58" 2  
 T. Vincent 14' 02" 6  
 B. Norman 14' 03" 4  
 J. Farrington 14' 04" 4  
 B. Layh 14' 05" 4  
 A. Sansonetti 14' 05" 8

**Italie**

Arese (27) 13' 40" 0  
 Del Buono (28) 13' 40" 2  
 Ardizzone (24) 13' 44" 2  
 Cindolo (26) 13' 45" 6  
 Risi (31) 13' 50" 4  
 Gervasini (24) 13' 58" 0  
 Lenarduzzi (22) 14' 09" 2  
 Pusterla (24) 14' 12" 8  
 Massironi (25) 14' 12" 8  
 Bertolin (28) 14' 13" 2

**Belgique**

E. Puttemans (24) 13' 24" 6  
 G. Roelants (34) 13' 40" 0  
 W. Polleunis (24) 13' 48" 0  
 A. De Hertoghe (30) 13' 54" 4  
 E. Van Butsele (24) 13' 55" 6  
 P. Thys (25) 13' 55" 8  
 A. Ornelis (24) 13' 58" 6  
 G. Heleven (25) 14' 00" 6  
 K. Lismont (22) 14' 01" 8  
 W. Van Renterhem (27) 14' 02" 0

**Pologne**

B. Malinowski (20) 13' 39" 4  
 H. Piotrowski (28) 13' 40" 8  
 E. Legovski (24) 13' 46" 2  
 K. Maranda (24) 13' 49" 4  
 K. Podolak (32) 13' 52" 4  
 H. Szordykowski (27) 13' 53" 6  
 T. Rutkowski (25) 13' 53" 8  
 E. Mlecko (23) 13' 55" 6  
 W. Baran (32) 13' 57" 4  
 J. Wawrzuta (27) 13' 59" 6

**France**

J. Wadoux (29) 13' 30" 4  
 J.-Y. Le Flohic (31) 13' 39" 6  
 M. Bernard (40 ! ) 13' 40" 0  
 L. Rault (35) 13' 40" 8  
 R. Jourdan (28) 13' 43" 6  
 W. Schott (27) 13' 44" 4  
 Ch. Dudouet (22) 13' 55" 2  
 R. Zembri (23) 13' 57" 4  
 H. Lepape (31) 14' 00" 2  
 A. Borowski (25) 14' 03" 4

**Finlande**

L. Viren (22) 13' 29" 8  
 J. Väätäinen (30) 13' 32" 6  
 S. Tuominen (28) 13' 34" 8  
 R. Holmen (26) 13' 43" 6  
 M. Ala-Leppilampi (28) 13' 44" 6  
 T. Kantanen (22) 13' 46" 2  
 R. Mattila (30) 13' 46" 6  
 S. Nikkari (23) 13' 48" 8  
 J. Kuka (22) 13' 56" 6  
 S. Matela (28) 13' 57" 4

**RFA**

H. Norpoth (29) 13' 33" 8  
 W. Falke (25) 13' 41" 0  
 M. Letzerich (29) 13' 42" 2  
 W. Girke (31) 13' 45" 2  
 L. Philipp (31) 13' 46" 0  
 U. Brugger (24) 13' 46" 4  
 G. Fontana (24) 13' 47" 2  
 J. Wollenberg (24) 13' 49" 2

J. May (29) 13' 55" 0  
 W. Gloede (29) 13' 56" 2  
 J. Schmidt (25) 13' 58" 8  
 H. Bräuer (24) 14' 01" 0  
 G. Mielke (27) 14' 01" 8  
 W. Krüger (24) 14' 03" 0  
 20e 14' 08" 4  
 30e 14' 17" 0  
 40e 14' 24" 8  
 50e 14' 31" 2

**RDA**

B. Diessner (25) 13' 35" 8  
 J. Haase (26) 13' 36" 6  
 F. Eisenberg (28) 13' 37" 0  
 W. Scholz (21) 13' 37" 4  
 D. Nagel (26) 13' 41" 4  
 E. Lesse (23) 13' 44" 2  
 M. Kuschmann (21) 13' 44" 4  
 J. Krebs (22) 13' 44" 6  
 K. Popow (25) 13' 45" 6  
 U. Geese (22) 13' 55" 4  
 K.-H. Leiteritz (24) 13' 59" 0  
 R. Leyh (24) 14' 00" 2  
 R. Schwert (21) 14' 00" 2  
 D. Knies (20) 14' 06" 2  
 P. Krebs (30) 14' 06" 2  
 20e 14' 16" 0  
 30e 14' 32" 8  
 40e 14' 46" 8  
 50e 15' 02" 4

**USA**

S. Prefontaine 13' 30" 4 (12' 58" 6)  
 G. Young 13' 32" 2 (13' 07" 8)  
 F. Shorter 13' 35" 0 (13' 02" 4)  
 S. Stageberg 13' 35" 6 (13' 00" 4)  
 J. Bacheiler 13' 37" 2 (13' 13" 0)  
 T. Harrisson 13' 48" 0 (13' 08" 4)  
 M. Liquori 13' 52" 4 (13' 27" 2)  
 B. Brown 13' 55" 4 (13' 28" 4)  
 J. Ryon 13' 59" 4  
 S. Savage 14' 04" 0  
 Entre parenth. : temps sur 3 miles (4828 m).

**Sur 3 miles :**

L. Hilton 13' 04" 4  
 G. Lindgren 13' 04" 4  
 G. Bjorklund 13' 12" 2  
 K. Moore 13' 18" 2  
 D. Kardong 13' 20" 8  
 S. Sink 13' 23" 4  
 R. Gross 13' 24" 8  
 Ch. Messenger 13' 25" 0

**URSS**

R. Sharafetdinov (28) 13' 33" 6  
 W. Afonin (23) 13' 33" 6  
 J. Grustins (24) 13' 34" 2  
 J. Aleksashin (30) 13' 34" 4  
 W. Shashmurin (30) 13' 35" 4  
 N. Sviridov (33) 13' 36" 4  
 P. Shimonelis (24) 13' 36" 8  
 W. Sotov (24) 13' 38" 0  
 P. Andrejev (27) 13' 38" 8  
 J. Rybatchenko (28) 13' 44" 0  
 R. Bitte (27) 13' 45" 4  
 A. Verlan (28) 13' 47" 6  
 B. Oljanitzki (22) 13' 47" 8  
 A. Morosov (32) 13' 47" 8  
 A. Nurmekivi (30) 13' 49" 0  
 A. Badrankov (30) 13' 51" 0  
 O. Shustrov (27) 13' 51" 0  
 I. Shopsha (32) 13' 52" 6  
 S. Larionov (23) 13' 54" 6  
 N. Puklakov (26) 13' 54" 8

**Grande-Bretagne**

D. Bedford (22) 13' 22" 2  
 I. Stewart (22) 13' 33" 4  
 D. Black (19 ! ) 13' 37" 4  
 T. Wright (25) 13' 39" 2  
 A. Blinston (27) 13' 39" 4  
 M. Baxter (26) 13' 39" 6



Le Britannique Ian Stewart : un coureur à la mesure de Bedford. (Photo « Leichtathletik »)

M. Tagg (25) 13' 41" 4  
 A. Rushmer (27) 13' 43" 8  
 P. Lightfoot (25) \* 13' 45" 2  
 A. Weatherhead (28) 13' 47" 4  
 R. Matthews (29) 13' 47" 8  
 D. Newble (25) 13' 48" 8  
 I. McCafferty (27) 13' 52" 0  
 C. Stewart (25) 13' 52" 2  
 \* 13' 16" 6 sur 3 miles et extrapolé 27 coureurs à moins de 14' 00".

**Afrique**

K. Keino (Kenya) 13' 25" 8  
 N. Temu (Kenya) 13' 36" 6  
 B. Jipcho (Kenya) 13' 40" 8  
 M. Gammoudi (Tunisie) 13' 40" 8  
 P. Mose (Kenya) 13' 41" 2  
 J. Haddou (Maroc) 13' 44" 0  
 M. Yifter (Ethiopie) 13' 52" 6  
 A. H. Khamis (Egypte) 14' 03" 0  
 J. Hg'eno (Kenya) 14' 05" 0  
 A. Zaddam (Tunisie) 14' 06" 6

**Asie**

K. Sawaki, Japon (29) 13' 40" 6  
 R. Koyama, Japon (23) 13' 41" 2  
 T. Miyashita, Japon (22) 13' 55" 2  
 A. Takeichi, Japon (24) 13' 58" 2  
 E. Sequeira, Inde (29) 14' 00" 4  
 K. Ozawa, Japon (24) 14' 02" 0  
 A. Usami, Japon (28) 14' 02" 0  
 T. Kamata, Japon (20) 14' 03" 4  
 K. Fujita, Japon (26) 14' 03" 8  
 T. Onuma, Japon (21) 14' 05" 0

**Océanie**

U. Sututu (Fiji) 15' 15" 4  
 A. Loi (Pap.15) \* 15' 20" 4

**Nouvelle-Zélande (1972)**

D. Quax (25) 13' 35" 0  
 R. Tayler (24) 13' 42" 4  
 G. Thorley (24) 13' 42" 8

# 10000 m 1971

Une exclusivité de SPIRIDON

Record du monde : 27' 39" 4 (1965) Ron Clarke, Australie

<b>Panama</b>		N. Avlaktiotis (32)	30' 33" 4	G. Kärlin	29' 40" 4
O. Santamaria	35' 17" 0	S. Matakis (26)	30' 41" 6	Fl. Kempel	29' 56" 8
		T. Charamis (32)	30' 52" 8	R. Thalung	30' 20" 0
<b>Albanie</b>		I. Monos (25)	31' 07" 2	K. A. Söltöft	30' 28" 8
N. Dajci	32' 50" 4	C. Mitsikos (26)	31' 13" 0	J. Jensen	30' 33" 4
S. Dervishi	33' 05" 9	D. Vouros (32)	31' 32" 8	M. Findal	30' 33" 4
S. Abazi	33' 09" 3	G. Pavlou (33)	31' 50" 6	H. Chr. Petersen	30' 37" 4
				P. Hermer	31' 17" 4
<b>Pérou</b>		<b>Portugal</b>		<b>Pays-Bas</b>	
F. Vega	32' 13" 4	C. Lopes (24)	29' 28" 0	H. E. Nystadt (29)	29' 04" 8
F. Linares	32' 22" 4	A. Barros (23)	30' 13" 6	P. Vonck (24)	29' 52" 8
H. Gavino	32' 30" 6	M. Julio (27)	30' 33" 2	G. Jansen (29)	30' 12" 0
		A. Aldegalega (34)	30' 45" 4	H. Kalf (24)	30' 17" 0
<b>Venezuela</b>		M. Oliveira (29)	30' 59" 6	G. Spans (23)	30' 23" 8
L. Garrido	31' 52" 4	V. Pereira (20)	31' 17" 8	B. van Sijtveld (27)	30' 31" 7
R. Bermudez	32' 13" 4	A. Pinto (23)	31' 24" 4	H. van Engeland (25)	30' 32" 6
J. Orense	32' 18" 0	A. Simões (26)	31' 40" 6	J. v. d. Hoogen (28)	30' 39" 0
		F. A. Cunha (25)	31' 50" 6	P. Vos (20)	30' 53" 0
		J. Nhiana (30)	31' 56" 8	H. Stokvis (26)	30' 53" 3
<b>Argentine</b>		<b>Roumanie</b>		<b>Suède</b>	
N. Araujo	30' 54" 6	N. Mustata (30)	29' 26" 0	B. Najde (29)	29' 16" 6
J. A. Carrizo	31' 05" 4	O. Scheible (24)	29' 51" 4	R. Hesselvall (25)	29' 20" 8
		I. Cioca (26)	29' 53" 0	S. Bergström (24)	29' 29" 4
<b>Brésil</b>		C. Andreica (23)	29' 53" 4	K. Hansson (30)	29' 41" 6
C. A. Alves	30' 31" 8	S. Marcu (24)	30' 09" 4	P. Fredriksson (25)	29' 42" 2
L. F. Caetano	30' 57" 8	M. Hatos (24)	30' 25" 8	B. Israelsson (32)	30' 12" 4
I.T.da Silva	31' 47" 0	M. Paduraru (27)	30' 25" 8	G. Edberg (25)	30' 21" 6
D. T. Braga	31' 58" 6	A. Scolobuc (27)	31' 10" 2	B. Andreasson (23)	30' 39" 4
P. Ferreira	32' 12" 7	I. Jager (24)	31' 29" 0	O. Malmqvist (27)	30' 43" 0
		N. Toporan	31' 56" 0	G. Carlsson (27)	30' 46" 8
<b>Cuba</b>		<b>Mexique</b>		<b>Afrique du Sud</b>	
E. Calzado	30' 25" 4	J. Martinez	29' 05" 2	A. Krogmann (20)	29' 19" 2
M. Chaviano	31' 04" 5	P. Miranda	29' 40" 2	D. Dekkers (25)	29' 22" 6
P. Larrinaga	31' 09" 7	M. Perez	29' 40" 6	L. de Lange (22)	29' 42" 6
F. Chaviano	31' 29" 3	J. G. Gaspar	30' 52" 8	J. Metsing (34)	30' 04" 0
R. Gomez	32' 05" 4	V. Robles	31' 01" 0	G. Bacon (29)	30' 15" 8
		C. Salinas	31' 12" 6	F. Le Grange (23)	30' 27" 6
<b>Turquie</b>		M. Cuevas	31' 28" 4	D. Morrisson (25)	30' 29" 8
Akçay	30' 01" 2	A. Romero	31' 32" 2	T. Frost (24)	30' 40" 0
Kalemoglu	30' 22" 6	S. Gonzalez	31' 49" 2	W. Olivier (37)	30' 41" 4
Canavar	30' 38" 0	A. Penaloza	31' 52" 8	D. Metsing (28)	30' 44" 0
Tascioglu	30' 56" 0			<b>Suisse</b>	
Camur	31' 04" 2	<b>Bulgarie</b>		(La liste parue dans le « Sport »	
Fitos	31' 11" 6	M. Shelev (28)	29' 18" 0	faisait abstraction de certaines per-	
Aktas	31' 15" 0	P. Jordanov (22)	29' 39" 8	formances, dûment vérifiées, que	
Sakalli	31' 43" 8	Ch. Rassimov (25)	29' 54" 8	nous citons ci-après)	
Ballar	32' 02" 8	Ch. Ivanov (26)	30' 28" 6	W. Doessegger (33)	28' 23" 0
Unlü	* 32' 03" 0	B. Balabanov (28)	30' 32" 2	J. Wirth	28' 50" 0
* junior		D. Atanassov (28)	30' 50" 0	A. Moser	29' 50" 6
		M. Zonev (28)	30' 53" 2	A. Sidler (37)	29' 57" 4
		A. Barsanov (27)	30' 55" 2	T. Zimmermann	30' 37" 8
<b>Autriche</b>		<b>Canada</b>		H. Kunisch (35)	31' 07" 6
H. Müller (24)	29' 29" 4	10 000 m		M. Walti	31' 09" 2
J. Steiner (21)	30' 34" 8	B. Legge	28' 55" 4	A. Panos (38)	31' 11" 5
I. Wande (24)	30' 38" 2	B. Armstrong	29' 52" 0	K. Balmer	31' 13" 0
H. Gansel (32)	31' 10" 2	J. Cliff	30' 06" 6	R. Corbaz	31' 15" 8
F. Käfer (27)	31' 14" 2	J. Drayton	30' 15" 6	L. Carroll	31' 19" 3
H. Millonig (24)	31' 35" 6	I. Miller	30' 17" 2	A. Berger	31' 22" 0
R. Fink (23)	31' 40" 6	K. French	30' 22" 2	J. Suter (35)	31' 24" 2
L. Kascha (28)	31' 50" 2	B. Moore	30' 30" 0	K. Scheiber	31' 25" 0
J. Hagen (39 !)	31' 56" 4	S. Pearson	30' 40" 8	J.-F. Pahud	31' 29" 0
H. Elmer (32)	32' 05" 2	D. Ellis	30' 45" 8	U. Portmann	31' 31" 2
		D. Ahaughnessy	30' 54" 0	H. Rüdüsühli (38)	31' 31" 8
<b>Grèce</b>				A. Huber	31' 32" 6
I. Virvilis (30)	29' 58" 6	<b>Danemark</b>		T. Funk	31' 42" 8
D. Psathas (24)	30' 16" 8	J. Lauenborg	29' 39" 2	S. Gmünder	31' 43" 8
P. Makridis (24)	30' 21" 8	H. Munksgaard	29' 39" 4	R. Speich	31' 47" 0
				K. Bucher	31' 53" 0
				H. Dähler	31' 53" 4





L'Américain Shorter, très dangereux, tant sur 10 000 m qu'en marathon.

(Photo « Leichtathletik »)

#### USA

(6 miles soit 9655 m)

F. Shorter	* 27' 24" 4
G. Bjorklund	27' 24" 6
J. Bacheler	27' 36" 8
G. Lindgren	27' 46" 4
Ch. Messenger	27' 47" 6
J. Jones	27' 48" 4
D. Brown	27' 51" 6
S. Bringham	27' 52" 2
J. Bennett	27' 54" 4
K. Misner	27' 55" 2
J. Jobski	27' 58" 0
D. Kardong	28' 00" 6
T. Laris	28' 04" 6
M. Covert	28' 08" 6
V. Nelson	28' 11" 8
T. Hoffman	28' 22" 0
G. Frederiks	28' 23" 8
W. Dutton	28' 28" 0
J. Galloway	28' 28" 8
B. Clark	28' 29" 8

\* Par extrapolation : 28' 25" 0 sur 10 000 m.

N. B. — Au début avril 1972, Shorter et Bacheler ont couru un 6 miles en 27' 22" 8, devant Laris (27' 38" 0). Le 25 mars, Prefontaine avait lui-même réussi 27' 22" 4 sur cette distance.

#### Grande-Bretagne

D. Bedford (22)	27' 47" 0
M. Tagg (25)	28' 14" 8
J. Lane (21)	28' 24" 0
M. Freary (33)	28' 33" 0
R. Matthews (29)	28' 40" 6
M. Turner (32)	28' 45" 4
K. Angus (28)	28' 45" 8
D. Holt (27)	28' 50" 0
D. Hindley (24)	* 28' 50" 6
J. Alder (31)	28' 52" 4
G. Tuck (21)	28' 53" 0
D. Sliney (24)	* 28' 53" 6
M. Benn (25)	28' 53" 8
D. Newble (25)	28' 56" 0
L. Stewart (28)	29' 00" 0

\* Temps sur 6 miles et extrapolé 97 coureurs à moins de 30' 00" 0.

#### Nouvelle-Zélande (1972)

G. Thorley (24)	28' 44" 6
B. Rose	28' 45" 6

#### Afrique

N. Temu (Kenya)	28' 21" 8
M. Yifter (Ethiopie)	28' 53" 2
P. Ndo (Kenya)	29' 01" 6
A. Zaddam (Tunisie)	29' 18" 4
P. Talam (Kenya)	29' 33" 4
M. Gammoudi (Tunisie)	29' 33" 6
A. H. Khamis (Egypte)	29' 34" 0
H. O. Moumouh (Maroc)	29' 57" 2
R. Juma (Kenya)	30' 03" 8

#### Asie

A. Usami, Japon (28)	28' 36" 6
K. Sawaki, Japon (28)	28' 38" 2
Y. Hamada, Japon (25)	28' 48" 6
T. Susuki, Japon (25)	29' 01" 4
K. Fujita, Japon (26)	29' 03" 2
K. Ozawa, Japon (24)	29' 04" 0
K. Ohtsuki, Japon (26)	29' 04" 8
T. Miyashita, Japon (22)	29' 05" 6
T. Kamata, Japon (23)	29' 06" 2
N. Takao, Japon (20)	29' 08" 6
Sellapuliage R., Ceylan (27)	30' 20" 2

#### Eire

D. Walsh	28' 52" 6
----------	-----------

#### Océanie

U. Sotutu (Fiji) (1969)	31' 55" 8
A. Loi (Pap./15) (1971)	* 32' 33" 8

\* 3 h. 13' 48" au marathon

#### ADDENDUM

#### Portugal

#### Marathon

A. Aldegalega (34)	* 2 h. 20' 01" 2
A. Pinto (23)	2 h. 33' 40" 2
M. de Sousa (29)	2 h. 35' 27" 8

\* 2 h. 20' 57" 2 le 9 avril 1972.

#### Grande-Bretagne

#### Marathon

11. B. Allen (25)	2 h. 16' 54" 2
12. M. Freary (33)	2 h. 17' 10" 0
13. H. Leeming (26)	2 h. 17' 44" 0
14. J. Craven (32)	2 h. 17' 48" 0
15. L. Austin (30)	2 h. 17' 56" 0
16. J. Newsome (30)	2 h. 18' 10" 0
17. D. Holt (27)	2 h. 18' 22" 0
18. P. Hampton (36)	2 h. 18' 31" 0
19. G. Brockbank (28)	2 h. 18' 51" 0
20. D. Macgregor (32)	2 h. 19' 00" 0
21. S. Taylor (33)	2 h. 19' 28" 0
22. B. Richardson (25)	2 h. 19' 31" 0
23. C. Leigh (35)	2 h. 19' 38" 0
24. B. Plain (25)	2 h. 19' 49" 0

106 coureurs à moins de 2 h. 30'.

#### Afrique du Sud

#### Marathon

F. Le Grange	2 h. 17' 51" 4
--------------	----------------

#### Corée du Sud

#### Marathon

Cho Je Hyung	2 h. 19' 15" 8
K. C. Hwan	2 h. 21' 18" 6

#### Inde

#### Marathon

S. Jagbir	2 h. 19' 15" 0
R. Narain	2 h. 19' 16" 0

#### Pologne

#### Marathon

K. Podolak	2 h. 20' 45" 0
------------	----------------

#### Mexique (1972)

#### Marathon

J. Sabinal (29)	Δ 2 h. 16' 10" 0
Penaloza	2 h. 18' 46" 0

Garrido	2 h. 19' 50" 0
Δ 2 h. 17' 30" 0 en 1971.	

#### Colombie (1972)

#### Marathon

Mora	2 h. 15' 51" 0
Mejia	2 h. 20' 06" 0
Tibaduiza	2 h. 21' 58" 0

#### Nouvelle-Zélande (1972)

#### Marathon

D. McKenzie (29)	2 h. 14' 11" 2
T. Manners (33)	2 h. 15' 24" 0
J. Foster (40)	2 h. 17' 51" 0

Ces trois coureurs sont sélectionnés pour les J.O.

#### ERRATUM

#### France

#### Marathon

Caraby (31)	2 h. 19' 58" 0
Murat (26)	2 h. 24' 56" 0

#### RFA

#### Marathon

S. Schad (30)	2 h. 25' 07" 0
W. Weba (47)	2 h. 25' 28" 6

#### Nouvelle-Zélande (1971)

#### Marathon

J. Foster (39)	2 h. 13' 42" 4
----------------	----------------

Une merci tout particulier au fameux statisticien britannique Roger Gynn, qui nous permet d'apporter les rectifications ou adjonctions suivantes :

#### Belgique

M. Peiren (34)	2 h. 20' 15" 6
----------------	----------------

#### Eire

N. Cusack (19 !)	2 h. 16' 18" 2
------------------	----------------

#### Roumanie

A. Scolobiu (27)	2 h. 21' 34" 2
------------------	----------------

#### Australie

N. Ryan	2 h. 18' 31" 0
P. Bruce	2 h. 19' 21" 0

#### Italie

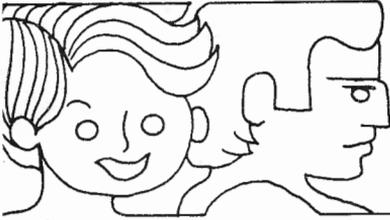
Les performances de Bassi, de Binato et de Bassi (29) ont été réalisées sur un parcours de 41,7 km.

#### Japon

M. Nakamura	2 h. 17' 52" 8
M. Sagawa	2 h. 17' 58" 0
K. Isohata	2 h. 18' 19" 6
K. Tanabe	2 h. 18' 32" 6
H. Odou	2 h. 18' 55" 0

#### 10 000 m, Bâle, 10 mai

Rüeggsegger (22)	28' 49" 4
Moser	28' 51" 2
Zimmermann	29' 42" 2
Müller (A)	29' 43" 0
Sidler (38)	29' 44" 6
J. Fährdrich	30' 15" 0
Walti	30' 18" 6
Balmer	30' 19" 6
Zahnd	30' 23" 0
Mangold	30' 25" 6
Boos	30' 25" 6
Umberg	31' 07" 4
Schneider	31' 21" 8
Schüpbach	31' 23" 0
Funk	31' 26" 0
Bleuel	31' 47" 2
A. Gwerder	32' 05" 0



# jeunes

## Können Kinder Marathon laufen ?

### *Le marathon convient-il à des enfants ?*

par le docteur van Aaken

«Entgegen der bis dahin geltenden Meinung, man könnte Mittel- und Langstreckler nur durch Intervalltraining zur Höchstleistung bringen, setzte sich nach und nach das von Dr. med. Ernst van Aaken, dem langjährigen 1. Vorsitzenden und heutigen Sportwart des OSC Waldniel, erforschte Ausdauer- und Konditionstraining fast überall erfolgreich durch. Mag sein, dass Dr. van Aaken nicht der einzige Wissenschaftler ist, der die Nachteile des Intervall- und die Vorteile des Ausdauertrainings erkannt hat; fest steht jedoch, dass er in unserer Bundesrepublik auf diesem Gebiet Pionierarbeit geleistet hat. Im eigenen Verein konnte er sein Ausdauertraining mit sichtbaren Erfolgen untermauern.»

«Contrairement à ce que l'on prétendait jusqu'alors — à savoir que seul l'interval-training permet aux coureurs de demi-fond et de fond de réaliser les meilleures performances — le docteur van Aaken, fondateur et entraîneur de l'OSC Waldniel, n'a cessé de lutter année après année pour faire connaître sa méthode d'entraînement de l'endurance et de la condition physique, aujourd'hui partout appliquée avec succès. Il n'est peut-être pas le seul scientifique à avoir découvert les inconvénients de l'interval-training et les avantages de l'entraînement par l'endurance. Il n'en demeure pas moins que dans ce domaine il a accompli dans notre République un travail de pionnier. D'évidents succès remportés dans son propre club lui ont d'ailleurs permis de perfectionner sans cesse sa méthode.»

August Blumensaat «Leichtathletik» (N° 16, 18.4.72)

Der Mensch lernt im 1. Lebensjahre gehen und laufen, oder er bleibt in seiner Entwicklung irgendwie gehemmt. Kinder laufen im Spiel stundenlang, unermüdlich, ohne sich maximal anzustrengen und vermögen so auf Anhieb auch längere Strecken in mässigem Tempo zurückzulegen. Deshalb ist es nicht zu verstehen, dass man bis in die heutige Zeit hinein für Kinder und Schüler beiderlei Geschlechts vornehmlich Wettkampfstrecken ausgewählt hat, die über 50, 60, 75 und höchstens 100 m gehen und es einer jahrzehntelanger Pionierarbeit bedurfte, das Vorurteil abzubauen, welches Schüler und Schülerinnen daran hinderte, auch längere Strecken im Wettkampf laufen zu dürfen.

Ein gesundes, bewegungstüchtiges Kind, sagen wir ein Junge von 7 Jahren etwa, aber ebenso die Mädchen, legen im Spiel viele Kilometer zurück. Der Verfasser testete in einer Art Raufballspiel von 2 Stunden bei 7jährigen Jungen die zurückgelegte Wegstrecke eines der Spieler, welche 9 km mit 400 Pausen betrug. Die Verfechter des Intervalltrainings glaubten also, hier eine

Stütze ihrer Lauftheorie gefunden zu haben. Sie vergassen aber dabei, dass das Kind im Spiel höchstens einmal 30-40 m maximal läuft, meist aber kürzere Strecken, und

*L'entraîneur van Aaken, avec Cornelia Mackert (14 ans), l'une de ses élèves, qui a déjà couru le 1500 m en 4'46"7.*

(Photo « Leichtathletik »)



dass die Intensität der Bewegung mit einem Intervalltraining mit hohen Belastungen und kürzesten Pausen nicht zu vergleichen ist. In Waldläufen für Schüler und Schülerinnen fiel immer wieder auf, dass das Anfangstempo zu hoch angeschlagen wurde, und so von vielen Teilnehmern der Lauf nicht beendet werden konnte. Das führte zu dem falschen Schluss, dass Kinder und ältere Schüler nicht in der Lage seien, Strecken von 600 bis 1000 m zu bewältigen, und man gestattete ihnen in vielen Ländern nur als Waldlauf 500 m, was direkt widersinnig ist. Da das Kind keine Sauerstoffschuld eingehen kann, mindestens nicht so wie der trainierte Erwachsene, so läuft es seine Strecken in gemächlichem, ihm bequemem Tempo und kann sich dabei noch unterwegs sprechend unterhalten, wie Verfasser dies als Kriterium modernen Lauftrainings bis zu 40 km herausgestellt hat im Gegensatz zum Intervalltraining.

Die Sportmedizin, die immer wieder aus kurzen Experimenten sich anmassiert, Direktiven für das Training geben zu wollen, lag seit Jahrzehnten im Urteil über die Leistungsfähigkeit von Kindern im Mittel- und Langstreckenlauf völlig daneben. Es sei nur ein Beispiel geschildert: zwei deutsche Sportmediziner testeten auf dem Fahrradergometer 10jährige Knaben und 17jährige Jünglinge mit der gleichen Leistung in Watt ausgedrückt über 10 Minuten. Das Ergebnis ist so selbstverständlich, wie eben ein 10Jähriger nicht die «Kraftleistung» eines Jünglings vollbringen kann, nämlich die Pulssumme betrug bei den Kindern das Dreifache gegenüber den getesteten Jünglingen. Was die Sportmediziner aber nicht dabei berücksichtigt hatten, ist dies, dass ein Kind, sagen wir ein 10jähriger Knabe, mit einer Grösse von etwa 136 cm und einem Gewicht von 30 Kilo zwar auf dem Fahrradergometer nicht die Kraftentwicklung bringen kann wie ein 17jähriger, aber infolge seines geringen Gewichtes in der Lage ist, eine Mittel- und Langstrecke so zu laufen — wenn es sich um ein bewegungstüchtiges Spielkind handelt — dass der durchschnittlich 17jährige, der nicht trainiert ist, beispielsweise im 1000 m Lauf nicht mithalten kann. So sieht die Trainererfahrung im Gegensatz zur wissenschaftlichen Theorie aus.

In Laufzeiten ausgedrückt, wenigstens für das deutsche Sportabzeichen, werden im 1000 m Lauf für die männliche Jugend

4,30 Min. verlangt, was durchaus nicht alle Jugendlichen schaffen, während es 10-jährige Knaben gibt, die 1000 m in 3 Minuten laufen, aber einen 3000 m Lauf vorziehen würden. So lief ein 11jähriger Knabe im Verein des Verfassers 5000 m in 18,37 Minuten, während für das Sportabzeichen der 18-32 Jährigen 23 Minuten verlangt wird. In der weibl. Jugend lief eine 13jährige Schülerin, damals 33 Kilo schwer und 1,46 gross, 5000 m in 18,17 Minuten, und legt heute als 14jährige im Training durchschnittlich täglich spielerisch 6-10 km zurück und scheut sich nicht, auch 20 und 25 km zu laufen. Sie wurde 2. bei den Deutschen Waldlaufmeisterschaften auf einer Cross-Strecke über 2600 m in 9,04 Minuten.

Solche Kinder und Schülerinnen sind keine Sprinter und Sprinterinnen, zu denen man sie seit Jahrzehnten erziehen möchte, sondern sie sind infolge ihres geringen Körpergewichtes und einer wenig entwickelten Muskulatur ausgesprochene Dauerleister mit einem verhältnismässig grossen Herzen als Muskel, der bei Knaben und Mädchen in gleicher Weise durch Training entwickelt werden kann, um hier einmal alten Vorurteilen der Sportmediziner entgegenzutreten. So hatten beispielsweise die deutsche Spitzenläuferin im Mittelstreckenlauf, Antje Gleichfeld und die 1. deutsche Frau, die im Marathonlauf eine Weltbestleistung mit 3:07 Std. vorlegte, ein Herzvolumen von 1040 ccm, gegenüber dem Durchschnitt von 650 der nicht sporttreibenden Frauen.

Amerika, das Land der Sprinter und Springer, ist in der Jugend-Leichtathletik im Marathonlauf mit gutem Beispiel vorgegangen, indem vor einigen Jahren schon an einigen Schulen und in einigen Schuldistrikten Marathon-Meisterschaften der Schüler ausgetragen wurden, die selbstverständlich freiwillig waren. Es wurden erstaunliche Leistungen gezeigt, so beispielsweise 14jährige Knaben, die unter 3 Stunden liefen. Bekannt ist ein Beispiel, welches in der deutschen Zeitschrift «Leichtathletik» mitgeteilt wurde, wo eine amerikanische Familie sich dem Volkslauf widmete. Eines Tages lief die ganze Familie, Vater, Mutter, 48 Jahre alt, mit den Kindern, 6 u. 8 Jahre alt, die Marathonstrecke als Spaziergang in 4:30 Std. und die Kinder, das 6jährige Mädchen und der 8jährige Knabe, waren überhaupt nicht erschöpft,

während es für die Eltern eine grosse Strapaze gewesen war.

Die Weltbestleistung von Frau Pede mit 3:07:26 Std. wurde deshalb gelaufen, und zwar auf Anhieb, weil ein kanadisches Mädchen von 13 Jahren, Maureen Wilton, eine inoffizielle Bestleistung von 3:15 Std. vorgelegt hatte. Wie wollen da Sportmediziner ihre Zurückhaltung gegenüber dem Marathonlauf des Kindes begründen, wenn solche Leistungen in aller Welt heute gang und gäbe sind und im Training unserer heutigen weiblichen Mittelstreckenjugend 20 km Läufe keine Seltenheit sind. Das Kind und die Schülerklassen beiderlei Geschlechts — mindestens bis zum 10. Lebensjahre — können noch auf Anhieb weite Strecken laufen, während das junge Menschen nach der Pubertät nicht ohne weiteres können, wenn sie nicht speziell dafür trainiert worden sind. Das Kind ist der geborene Langstreckenläufer im stundenlangen Spiel. Ein Erwachsener würde ein solches Spiel in seiner Intensität und Dauer schon nicht mehr aushalten, wenn er nicht eben ausdauertrainiert ist.

Seit 1947, als der Verfasser für Mittel- und Langstreckentraining ein marathontypisches Training empfahl, sind wir auf dem Wege, für den Spitzenkönner immer mehr die Langstrecken zu entdecken und als Grundtraining jeden Laufes sogar für den Sprint zu empfehlen, wie z. B. die amerikanischen Sprinter und auch der Schweizer Clerc sich nicht scheuten, durch lange Waldläufe von mehreren Kilometern «laufertiger» zu werden. Es ist eine tröstliche Tatsache, das im Zeitalter des Autos, wo mancher nur noch von der Wohnung bis zur Garage zu Fuss geht, man in aller Welt den Langstreckenlauf als den Gesundbrunnen für alle Lebensalter wiederentdeckt hat und als das Aufbautraining für alle Sportarten auf dem Lande, vornehmlich für die Laufstrecken.

Es gibt kein Mittel oder Medikament, das der Arteriosklerose oder dem Herzinfarkt besser vorzubeugen vermöchte. Dazu aber gehört, dass man schon den Kindern und Schülern beiderlei Geschlechts gestattet, nicht nur im Spiel stundenlang zu laufen, und bewegungstüchtig zu werden, sondern auch in den Schulen und Vereinen und dass man einen gesunden Ehrgeiz gestattet, sich im Wettkampf auch über lange und längste Strecken zu betätigen.

Die Leistungen von Kindern im Schulalter in aller Welt über die Marathonstrecke beweisen mehr zum obigen Thema als alle sportmedizinischen Untersuchungen renommierter Institute, die sich der Direktiven für das Training enthalten, sich aber bemühen sollten, theoretisch zu untersuchen, was praktisch durch Trainer und Übungsleiter in aller Welt schon seit Jahren erprobt wurde.

### Traduction

A sa première année, l'enfant apprend à marcher et à courir ; ou alors son développement se trouvera freiné. Lorsqu'il joue, l'enfant peut courir des heures, sans se fatiguer, sans jamais donner son maximum. Et du premier coup, il est capable de parcourir de longues distances à cadence régulière. Comment donc concevoir que jusqu'à présent l'on ait d'ordinaire choisi, pour les enfants et les écoliers des deux sexes, des distances de compétition de 50, 60, 75 ou 100 m tout au plus ? Il aura fallu plusieurs dizaines d'années de travail de pionnier pour réduire à néant ce préjugé qui fit interdire les longues distances aux écoliers et aux écolières.

Un enfant en bonne santé et qui aime s'ébattre, disons un gamin ou une gamine de 7 ans environ, parcourt aisément plusieurs kilomètres en jouant. Au cours d'un jeu de balle qui dura deux heures, nous avons nous-même pu calculer que le trajet ainsi parcouru par des gosses de 7 ans atteignait pour l'un d'entre eux 9 km entrecoupés de 400 pauses. Les défenseurs de l'interval-training pensaient donc pouvoir ainsi justifier leur théorie. Ils oubliaient tout simplement qu'en jouant l'enfant ne se donne jamais à fond sur plus de 30-40 mètres. Il se contente d'ordinaire de parcours plus courts, et l'intensité de son effort n'a rien à voir avec ceux d'un interval-training (efforts intenses entrecoupés de pauses très brèves). Lors des cross réservés aux écoliers et aux écolières, on constate toujours que le tempo initial est trop élevé, ce qui contraint bon nombre de participants à abandonner. On en a conclu à tort qu'enfants et écoliers ne sont pas capables d'accomplir des distances de 600 à 1000 m. Voilà pourquoi dans de nombreux pays on ne leur permet pas de courir plus de 500 m en cross-country, ce qui est proprement aberrant. Comme l'enfant ne peut pas contracter une dette d'oxygène, tout au moins pas à la manière des adultes

entraînés, il court tout naturellement à une cadence aisée, à celle qui lui plaît. C'est ainsi qu'on le voit continuer à parler en chemin... critère important de l'application correcte de la méthode d'entraînement moderne de la course à pied (contrairement à ce qui se passe en interval-training).

La médecine sportive, qui sans cesse fait reposer sur de brèves expériences les directives qu'elle donne en matière d'entraînement, fait fausse route depuis des dizaines d'années lorsqu'elle cherche à apprécier les capacités physiques des enfants en demi-fond et en fond. Contentons-nous d'un seul exemple :

Deux médecins sportifs allemands ont recouru à un ergocycle pour tester les capacités de garçonnets de 10 ans et de jeunes gens de 17 ans. Il s'agissait, exprimé en watts, d'un effort d'intensité continue durant 10 minutes. Faut-il préciser qu'un gamin de 10 ans n'a pas la « puissance » d'un cadet ? Et pourtant... Par conséquent, la somme des pulsations de l'enfant tripla par rapport à celle de l'ainé. Or, les deux médecins sportifs n'avaient pas considéré que cet enfant, mesurant par exemple 136 cm pour 30 kilos, ne peut développer à l'ergocycle la même puissance que celle d'un gars de 17 ans. Cependant, favorisé par son faible poids, il est capable de courir si bien — s'il s'agit d'un enfant qui aime s'ébattre — que son aîné, non entraîné, ne pourra le suivre, par exemple sur 1000 m. Voilà ce que voit l'entraîneur, grâce à son expérience, par rapport aux théories du scientifique.

Exprimé en temps de course (en tout cas pour ce qui est du brevet sportif allemand), on exige d'un cadet 4'30" sur 1000 m. Et ce n'est pas à la portée de chacun, alors qu'il y a des gamins qui réussissent 3 minutes sur 1000 m... tout en préférant une course de 3000 m ! C'est ainsi que dans notre club (l'OSC Waldniel), un garçon de 11 ans a déjà couru un 5000 m en 18'37" (temps exigé pour le brevet sportif allemand à 18-32 ans : 23'). Une écolière de 13 ans, mesurant alors 146 cm pour 33 kilos, réussit 18'17" pour 5000 m ; aujourd'hui, à 14 ans, elle court chaque jour à l'entraînement 6-10 kilomètres. Elle le fait comme si elle jouait, ne craignant pas d'aller parfois jusqu'à 20-25 km d'affilée. Aux derniers championnats d'Allemagne de cross, elle a couru 2600 m en 9'04" (deuxième de sa catégorie).

Ces enfants, ces écolières ne sont pas du tout les sprinters que depuis des décennies on voudrait qu'ils soient. Au contraire, en raison de leur faible poids et d'une musculature encore peu développée, ce sont des athlètes de type endurant, possédant un cœur relativement gros. Précisons — pour dégonfler une vieille théorie des médecins sportifs — que le cœur est un muscle, et que comme tel l'entraînement permet aussi de le développer chez les garçons et chez les fillettes. Antje Gleichfeld, une athlète de grande classe en demi-fond, et Anni Pedo, la première femme qui réussit 3 h. 07' sur la distance du marathon, possédaient un cœur d'un volume de 1040 cm<sup>3</sup>, alors que ce volume est d'environ 650 cm<sup>3</sup> pour des femmes qui ne font pas de sport.

Les Etats-Unis, pays de sprinters et de sauteurs, ont donné le bon exemple en athlétisme pour les jeunes : il y a déjà quelques années en effet que certaines écoles et certains districts scolaires mettent sur pied des championnats de marathon pour écoliers (pour ceux qui veulent bien y participer, bien entendu !). On a ainsi assisté à d'étonnantes performances : celle, par exemple, de ces garçons de 14 ans qui courent le marathon en moins de 3 h. On cite aussi le cas de cette famille américaine qui s'est vouée à la course à pied. Un jour, toute la famille — le père et la mère, âgés de 48 ans, et leurs deux gosses — s'est promenée durant 4 h. 30' sur la distance du marathon. Or, les enfants, une fillette de 6 ans et un garçonnet de 8 ans, n'étaient pas du tout épuisés, contrairement à leurs parents.

**Marathon :  
performances d'enfants et de jeunes gens (USA)**

6 ans	Mary E. Boitano	4 h. 27' 32"
7 ans	Mary E. Boitano	3 h. 57' 42"
8 ans	Mary E. Boitano	3 h. 46' 21"
9 ans	Mike Boitano	3 h. 28' 18"
10 ans	Bill Tracey	3 h. 24' 34"
11 ans	David Hargens	3 h. 09' 15"
12 ans	Mary Decker	3 h. 09' 27"
13 ans	David Cortez	2 h. 54' 47"
14 ans	Mitch Kingery	2 h. 39' 43"
15 ans	Mitch Kingery *	2 h. 29' 11"
16 ans	Craig Streichman	2 h. 33' 23"
17 ans	Craig Streichman	2 h. 31' 55"
18 ans	Hans J. Truppel	2 h. 23' 59"
19 ans	Toshiharu Sasaki	2 h. 19' 54"

\* A couru 4 marathons en l'espace de 6 semaines : 2 h. 34' - 2 h. 41' - 2 h. 35' et 2 h. 29' 11".

Quand Madame Pede courut le marathon en 3 h. 07' 26", c'est parce qu'une Canadienne de 13 ans, Maureen Wilton, venait de réussir sur cette distance 3 h. 15'. Sur quoi les médecins sportifs peuvent-ils donc bien fonder leur réserve à l'encontre du marathon couru par des enfants, alors que toutes ces performances sont aujourd'hui divulguées dans le monde entier, et que des courses de 20 km ne sont plus du tout exceptionnelles pour nos cadettes ! Il faut dire que les enfants et les écoliers des deux sexes — tout au moins jusque vers 10 ans — sont à même de courir du premier coup de longues distances. Après la puberté, au contraire, les jeunes ne peuvent plus le faire sans autre, à moins d'être spécialement entraînés.

L'enfant est un coureur de fond né, aimant jouer des heures et des heures en courant. Un adulte à l'endurance non entraînée ne parviendrait pas à jouer aussi longtemps.

Dès 1947, depuis que nous avons préconisé un entraînement de marathonien pour les coureurs de demi-fond et de fond, nous ne cessons de mettre les coureurs d'élite sur la voie des longues distances, et de les leur recommander, comme entraînement fondamental pour toute distance de compétition.

Même pour le sprint, tel que le savent les sprinters américains ou le Suisse Clerc,

qui ne craignent pas de se préparer par de longues courses en forêt. Il est rassurant de constater qu'à l'époque de l'automobile, alors que beaucoup se contentent d'aller à pied de leur appartement à leur garage, on redécouvre dans le monde entier les bienfaits de la course de fond, source de santé pour tous les âges. Et c'est ainsi qu'elle devient l'entraînement de base pour tous les sports pratiqués sur terre ferme, à plus forte raison s'il s'agit de courses.

Ajoutons qu'aujourd'hui il n'est pas de meilleur moyen, de meilleur médicament pour **combattre l'artériosclérose ou prévenir l'infarctus cardiaque**. Il faut toutefois non seulement permettre aux enfants et aux écoliers des deux sexes de courir en jouant des heures durant, mais laisser s'épanouir en eux, dans les écoles et les clubs, une saine ambition, grâce à des compétitions sur de longues distances.

Les performances réalisées un peu partout dans le monde par des écoliers-marathoniens sont bien plus probantes que toutes les recherches médico-sportives d'instituts renommés, qui se confinent à des directives d'entraînement. Ces instituts feraient mieux d'analyser théoriquement ce que des entraîneurs et des moniteurs ont déjà partout expérimenté depuis des années.

(traduit par N. T.)

**Ovomaltine**

WANDER

um mehr zu leisten  
pour mieux réussir

## L'entraînement

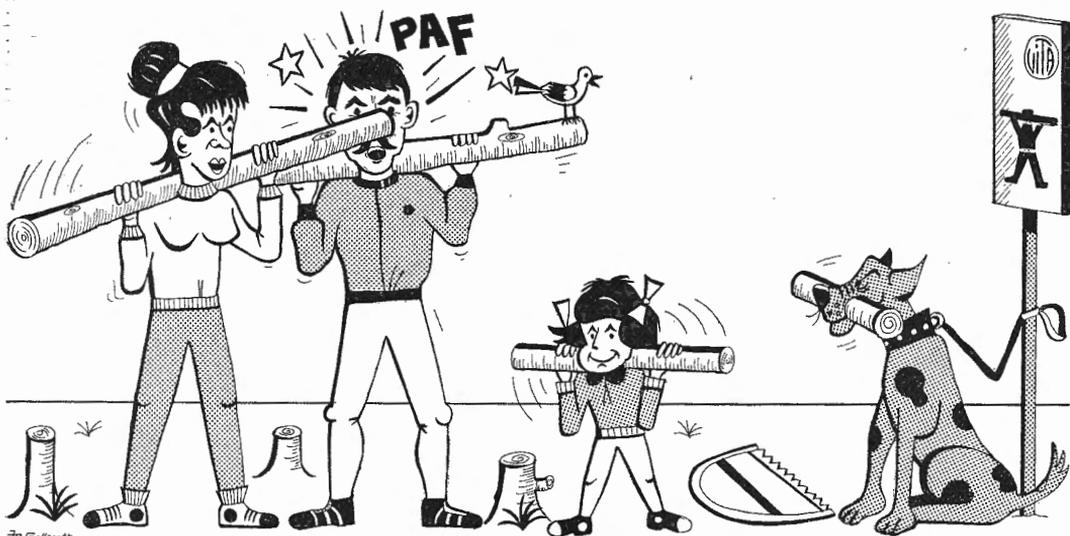
J'ai expliqué, dans le précédent SPIRIDON, toute l'importance qu'il fallait attacher à la « mise en train », que l'on appelle aussi l'« échauffement », avant de se lancer dans la phase d'entraînement.

Celui qui choisit de s'entraîner avec l'unique ambition de soigner sa santé, abandonnant donc délibérément toute idée de compétition, doit « sortir » au moins deux fois par semaine s'il veut que l'exercice physique qu'il s'impose lui soit bénéfique. Celui-ci s'étendra sur une durée allant de 50 minutes à 1 heure, dose accessible aux deux sexes et à tous les âges. Ceci ne veut pas dire que la recette soit universelle. Ce qui différencie l'entraînement des hommes de celui des femmes, celui des jeunes de celui des moins jeunes, se situe toutefois davantage au niveau de l'intensité avec laquelle sont effectués les parcours ou les exercices, qu'à celui de leur durée.

Après l'échauffement, les mouvements de marche, de course ou d'exercices intermé-

diaires doivent être assez intenses pour que celui qui les pratique sente qu'il fait quelque chose d'inhabituel. Conçus pour procurer une meilleure condition physique, ils ne doivent cependant pas épuiser. Par l'entraînement, chacun apprend, d'ailleurs, à se découvrir, à mieux se connaître. Ainsi, au début d'une séance, il devient possible de régler son allure en tirant profit des expériences faites précédemment. Après quelques semaines, on sait parfaitement ce dont on est capable et l'on peut attacher son attention à observer les progrès qui apparaissent petit à petit, tout à la fois une source de plaisir et d'encouragement.

L'entraînement peut se concevoir sous des formes fort différentes. La plus simple et la plus efficace peut-être, est la randonnée en forêt, au cours de laquelle on fait alterner la course et la marche soutenue avec des exercices d'assouplissement. On les exécutera au gré des accidents de terrain : contre un tronc d'arbre, à l'aide d'une pierre, d'un rondin, d'une branche.



Les mouvements d'étirement devraient toujours l'emporter sur les autres, car l'extension, c'est le réveil, c'est la vie !

La forme la plus populaire d'entraînement santé se pratique, de nos jours, sur les célèbres parcours VITA. Leur nombre ne cesse de s'accroître. En Suisse romande aussi, on en trouve un peu partout. Ils représentent véritablement un excellent moyen de mise en condition physique et constituent, si leur distance est réglementaire, c'est-à-dire d'environ trois kilomètres, un entraînement idéal, dans le temps et dans la manière, pour autant, toutefois, qu'on ne néglige pas les dix à quinze minutes d'échauffement préalables.

Pour ceux qui n'auraient pas encore fait le « premier » pas, je rappelle que ces pistes en sous-bois sont jalonnées de vingt postes. Il s'agit d'autant d'exercices mis au point par des spécialistes, exercices qui visent à développer harmonieusement le corps tout entier. Certains, pourtant, demandent à être exécutés avec circonspection : c'est sur ce sujet que nous reviendrons dans notre prochain numéro !

Yves Jeannotat



Toujours dans la course...



LA MACHINE  
DE PERFORMANCE INCOMPARABLE...

Agence générale  
pour la Suisse romande et le Tessin

**HERMES SA**

bureau complet

Rue Pépinet 3 — 1002 Lausanne  
Téléphone (021) 20 20 31

## Le phénomène des courses de fond en Belgique (fin)

### Les cross et les semi-marathons

A côté de la piste — laquelle, faut-il le dire, n'attire pas outre mesure le coureur de grand fond, qui lui préfère les grands espaces — le coureur de fond belge peut cependant compter chaque semaine sur de nombreuses épreuves susceptibles d'assouvir sa soif de kilomètres. Chaque dimanche d'hiver (la saison dure du 1er novembre au 31 mars), on dénombre au minimum cinq ou six, voir plus de dix courses de cross-country (7 à 10 km pour les seniors), ce qui ne gêne rien. Ces épreuves sont ouvertes à tous, elles sont décentralisées, se déroulent même dans les coins les moins développés au point de vue athlétisme. De même, presque chaque dimanche d'été, on dénombre parfois quatre ou cinq semi-marathons (plus ou moins 20 km). En ce qui concerne le marathon, c'est un peu différent : il y eut deux seules épreuves en 1971. Il s'agissait du championnat national, en juin, ouvert à 23 Belges seulement, mais il

se disputait dans le cadre du match des Six Nations, et du marathon international de Berchem, en septembre, ouvert à tous. Ces épreuves jouissent d'une belle popularité, dans les Flandres surtout.

Personnellement, nous sommes d'avis que ces épreuves sur route constituent l'avenir du fond. Elles ont en effet le mérite d'aller vers le public, en l'intéressant là où il se trouve, c'est-à-dire le long des routes. Bien sûr, ce public est sans doute venu là en grand nombre, attiré par l'ambiance de kermesse plus que par le spectacle athlétique (c'est d'ailleurs pour cette raison que nos semi-marathons ont de nombreux détracteurs). Il faudrait se rendre cependant à une certaine raison, car il devient de plus en plus difficile d'attirer la foule si l'on n'adjoint pas au côté sportif un certain show ou folklore. On dit le cyclisme beaucoup plus spectaculaire, mais n'est-ce pas les « à-côté » du cyclisme qui lui confèrent sa grande popularité.

On peut malheureusement regretter que la Ligue belge d'athlétisme taxe les organisateurs (200 F.B. pour une réunion sur piste, 1500 F.B. pour un cross, et 3000 F.B. pour un semi-marathon). Inutile de préciser que ces taxes sont assez mal accueillies et qu'elles limitent le nombre des organisateurs. Il faut pourtant que notre ligue vive, car les subsides de fonctionnement qui lui sont accordés sont très réduits (1368 210 F.B. seulement pour 1971). Il serait urgent que les pouvoirs publics s'inquiètent des difficultés de la L.B.A. et l'aident enfin efficacement, car il y va de la santé de nombreux jeunes.

#### **Pour une organisation de masse et une décentralisation des championnats**

Nous sommes de ceux, nombreux, qui regrettent la disparition du Cross du Soir, qui réunissait plus de 5000 participants jusqu'il y a cinq ans. Cette épreuve de masse se déroulait chaque année à la mi-novembre et elle polarisait l'attention de tous les crossmen de nombreuses semaines à l'avance, suscitant de nombreuses

vocations. (Il existe certes un cross des jeunes chaque début de décembre à Waregem, mais son audience est tout de même limitée.) Il en va de même pour les semi-marathons : une classique ville-à-ville serait la bienvenue : dans le genre d'un Morat-Fribourg ou d'un Sedan-Charleville.

D'autre part, nous croyons qu'une décentralisation des championnats nationaux serait une bonne chose. Il serait d'ailleurs logique que chaque comité provincial ait le droit d'organiser à tour de rôle le championnat de cross et de marathon (et pourquoi pas un championnat national de semi-marathon ?). Ce serait en tout cas une excellente propagande pour notre sport, comme aussi dans de nombreuses régions.

Il y aurait encore bien sûr une foule d'autres points à souligner au sujet de ce fond qui nous tient tant à cœur, mais nous devons forcément nous limiter aux principaux. Nous attendons maintenant les réactions et les suggestions de nos amis belges, afin qu'ensemble nous puissions aider le fond à devenir encore plus vivant chez nous. Christian Liégeois

# N'ayez pas peur de la course à pied !

par Milou Blavier\*

Lorsqu'on conseille à un footballeur, à un basketteur, un hockeyeur ou à un boxeur de développer sa résistance physique et son souffle par la pratique de la course à pied, il s'effraye. C'est qu'il voit la course à pied avec toutes ses rigueurs, ces rigueurs qui font à nous, crossmen et coureurs de fond, notre joie et notre bonheur, mais qui rebutent ceux qui sont soit mal entraînés, soit mal documentés.

Pour un non-spécialiste de la course de fond, il n'est pas besoin (et il est même exclu) de foncer et de chercher à tenir le plus longtemps. Or, c'est souvent ce que s'imaginent les profanes. Non, pour gagner en résistance et en souffle, ce qu'on appelle le cross-promenade suffit. Au début, on fera quelques centaines de mètres en trottinant, puis on marchera pendant cinq minutes avant de recommencer à courir. Il faut donc, pour le débutant, une alternance de courtes séances de trottinement léger et de marche rapide, voire même quelques exercices de gymnastique respiratoire. Surtout, il ne faut jamais vouloir en faire trop, même si on se croit et se sent capable d'en faire beaucoup. La fatigue n'apparaît jamais que huit ou dix jours plus tard, et c'est le plus souvent à ce moment-là, dans le creux de la vague, que s'effritent les volontés les moins prononcées.

C'est à ce moment-là en effet que peuvent apparaître les premières fatigues physiques (conséquences d'un effort auquel l'organisme ne s'est pas encore adapté), une certaine lassitude psychologique (si l'on a voulu trop en faire au début). Il convient donc, pour le débutant et le néophyte, de ne pas vouloir exagérer au début. S'il ne parvient à courir qu'un kilomètre avant de devoir marcher, qu'il se contente de ce kilomètre. La quatrième ou la cinquième fois, il tiendra quelques centaines de mètres de plus et s'il est persévérant, en même temps que prudent, il constatera de très grands progrès au bout de deux ou trois mois déjà, même en se contentant de deux sorties hebdomadaires.

Non, vraiment, un footballeur, un hockeyeur, un basketteur, un boxeur, même un non-sportif, ne doit pas craindre la course à pied... mais pour autant qu'il s'y prenne avec sagesse.

\* **Milou Blavier** (Belgique) : 46 ans, journaliste à « La Dernière Heure » (180 000 ex.), 18 fois international de 1945 (800 m) à 1962 (5000 m) : un nouveau renfort pour SPIRIDON !

Ses meilleures performances :  
 400 m : 51" (1945) — 800 m : 1' 53" 5 (1956) — 1500 m : 3' 56" 0 (1958) — 5000 m : 14' 55" 4 (1962) — 10 000 m : 31' 10" 2 (1962) — 20 000 m : 1 h. 10' 13" 2 (1962) — 30 000 m : 1 h. 50' 57" 2 (1961).



Gisler (à gauche) et Balmer, après le demi-marathon d'Onex.

(Photo SPIRIDON-Jeannotat)

## HLUBOKA

### Le premier « coup de pouce SPIRIDON »

Ainsi que l'avons dit dans le numéro précédent, les deux rédacteurs de SPIRIDON ont offert à deux coureurs un voyage en Bohême, où se déroulait, le 23 avril dernier, la 32<sup>e</sup> course de Hluboka (25,2 km). Sélectionnés à la suite de leurs performances aux semi-marathons de Bienne et d'Onex, ces deux athlètes le furent d'entente avec Fritz Holzer, chef des cadres du marathon helvétique. Pour bénéficier de ce premier « coup de pouce SPIRIDON », il fallait notamment n'avoir jamais représenté officiellement la Suisse lors d'une course à l'étranger. Ruedi Gisler, du LAC Rex de Zurich et Kurt Balmer, du TV Olten, remplissaient cette condition. Faute d'avoir reçu son visa au moment du départ, Balmer a malheureusement dû rester en Suisse. D'une manière ou d'une autre, il va sans dire qu'il bénéficiera ultérieurement du « coup de pouce SPIRIDON », à l'occasion d'une épreuve encore indéterminée.

Précisons que dorénavant les « coups de pouce SPIRIDON » concernent également des coureurs non suisses. Autre précision : pour le moment la Suisse fournit le 80 % des abonnés de SPIRIDON !

Woelfflin, un coureur du FC Sochaux, et Theytaz, un Anniviar du CA Sierre, étaient aussi du voyage. Au sujet de ce dernier, il faut dire que son principal supporter, sa gracieuse femme, l'accompagnait. En outre, Theytaz étrennait à Hluboka sa licence d'athlète, courant même pour la première fois hors de Suisse romande ! Ce sont donc les réflexions d'un néophyte, par ailleurs instituteur, que l'on va lire ci-après. — N. T.

Très rapidement, sans laisser le temps de réaction qu'on désire dans ces moments-là (c'est toujours ainsi au départ des premières courses), le compte à rebours a commencé : passeport..., puis visa..., et hop.

Départ : Vissoie, 21 avril 1972, destination Hluboka (Tchécoslovaquie).

Au programme : course de 25 km sur route. Quelle aventure !

Une « première », si mince soit-elle pour un coureur d'élite, n'en demeure pas moins hasar-

deuse, mais riche, pour un néophyte. Voyager si longtemps en une seule étape et courir une aussi longue distance : voilà deux inconnues mêlées sans cesse à la multitude des nombres complexes... Que de chiffres dans le langage d'un coureur à pied en déplacement ! Les horaires de trains dansent parmi les résultats et les comparaisons chiffrées :

— Zurich : changement à 20 h. 48 ;

— Linz : 3 min. d'arrêt, pouvant se transformer aisément en 3 heures ou plus.

« L'Australien Clayton : 2 h. 08' 33" 6 pour les 42 km 195 du marathon ».

« La Yougoslave Nicolic : 2' 00" au 800 m », etc., etc...

C'est étonnant : un coureur à pied ne vaut pas seulement par son intelligence, son esprit sportif, mais il vaut 8' 38" au 3000 m, 14' 24" au 5000 m, 2 h. 18' au marathon, comme on dirait 3 kg de sucre valent 2 fr. 90. Ça paraît bizarre..., puis on s'y fait : le temps, déterminant les qualités, semble en effet le premier critère d'appréciation d'un coureur.

Au milieu de ces mathématiciens, si conscients de la valeur du temps (remarquez que l'on se familiarise plus facilement avec ce genre de calculs qu'avec l'apprentissage de la course à pied), il n'y a pas une minute à perdre : tout de suite, j'apprends qu'une seconde perdue ne se récupère plus et, chose surprenante, qu'aucune n'est à vendre, ni à prêter ; qu'à travers la sécheresse du chiffre, dans ce jeu nouveau, le sourire et la bonne humeur sont de rigueur ; que le « tu » est international ; que la foulée du coureur à pied enjambe les barrières les plus rigides, qu'elles soient de fer ou de bambou ; que le sport fait fi de toutes contraintes politiques si pesantes soient-elles et réussit à établir des traits d'union quasi indissolubles à travers les pires obstacles ; enfin, qu'au sein d'un tel groupe, que j'identifie à tous ceux des coureurs à pied, ma soif de connaître semble une source pas tarie de sitôt.

Au rythme enfiévré des discussions amicales, la locomotive ne prête aucune attention ; elle s'en va, traînarde et morose, à travers la Bohême verdoyante, transportant son petit lot de passagers.

Puis ce sont les premiers « dobry den ! » (bonjour), les « diekuji » (merci) que l'on répétera sans cesse, tellement les gens sont attentionnés, et enfin les « dotoho ! Chvytsarsko ! » (hop

Suisse !), qui nous font oublier le peu d'engagement que l'on manifeste chez nous à l'égard de ce sport merveilleux.

De ces manifestations empreintes de la plus douce des courtoisies, c'est la rencontre..., puis la découverte... yeux avides de connaître pour aimer... cœurs unis qui vibrent... corps, comme des aimants, vers nous attirés... bras qui s'ouvrent... mains qui se tendent... pour donner ! Ce sont Eva, Mila, Itia, Ladislav, Dana, Monsieur Nedobity, Madame Nedobita.

C'est la Tchécoslovaquie ! C'est l'expression de la recherche en commun d'un sens à la vie !

Philippe Theytaz

*Gisler termine l'épreuve, à la joie de M. Nedobity, l'organisateur, qui a représenté son pays à deux reprises lors de Jeux olympiques.*

(Photo SPIRIDON)



**25,2 km : Hluboka (CSSR), 23 avril**

1. Javorka (31 ans)	1 h. 18' 35"
2. R. Gisler (29), Suisse	1 h. 21' 08"
3. Balcar	1 h. 21' 22"
4. Stefl (27)	1 h. 22' 03" 4
5. Hruska (30)	1 h. 22' 04" 3
6. Sladek (33)	1 h. 22' 04" 6
7. Chudomel (40)	1 h. 22' 49"
8. Jenik (25)	1 h. 23' 19"
9. Schlesier (37), RDA	1 h. 24' 02"
10. Podestat	1 h. 24' 30"
11. Goldmann, Autriche	1 h. 24' 59"

12. Prochazka (29)	1 h. 25' 43"
13. P. Theytaz (28), Suisse	1 h. 26' 00"
14. Tuma	1 h. 26' 55"
15. Mautner (34)	1 h. 27' 08"
16. C. Woelfflin (26), France	1 h. 27' 31"
17. Fait	1 h. 27' 38"
18. Gejza (36)	1 h. 28' 00"
19. N. Tamini (35), Suisse	1 h. 28' 09"
20. Kovac (35)	1 h. 28' 58"
21. Szekeres (23)	1 h. 29' 07"
22. Gruber (52 I), Autriche	1 h. 29' 33"
23. Roncak (33)	1 h. 29' 37"
62 classés.	





Berger (l) und Gwerder (r) im Dörfchen Marathon.

sind es her, seit die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit in Athen durchgeführt wurden. Ein Jubiläum, bei uns beinahe vergessen, für die Griechen zu Recht Anlass für eine gebührende Feier. Was läge näher als zur Erinnerung des ersten und zugleich letzten griechischen Olympiasieges in der Leichtathletik die Läufer aus allen Ländern der Welt einzuladen?

Um 15.00 beginnen die Läufer sich warm-zulaufen. Tanzgruppen und Schüler erscheinen. Seit Wochen wurde auf diesen Anlass hin geübt. Ganz Marathon trifft ein und verfolgt gespannt die Startvorbereitungen. Ein Wagen des Strassenamtes zieht im letzten Moment die Strassenmarkierungen neu. Es riecht überall nach Farbe. Der Pope, braungebrannt mit wallendem Bart, segnet die Olivenzweige, welche anschliessend an die Läufer verteilt werden. Die Olympische Hymne ertönt und genau um 15.30 gibt der Starter das Rennen frei. Schon beim zweiten Kilometer liegt der Favorit Usami aus Japan an der Spitze. Die ersten 10, flachen Kilometer legt er in unglaublichen 29.39 zurück. Die Strecke führt durch Orangen- und Zitronenhaine, sowie grosse blühende Callafelder. Nachdem die Läufer ihre Zweige an der Grabstätte niedergelegt haben, werden sie in den Dörfchen Nea Makri, Ag. Andreas und Mati von den Bewohnern begeistert empfangen. Die Dorfstrassen sind mit Blumen bestreut, alles ist auf den Beinen, um die Läufer zu empfangen.

Vor der grossen Steigung führt der Japaner mit nahezu zwei Minuten Vorsprung auf den Australier Farrington, dem Neuseeländer Foster, etwas weiter zurück die beiden Engländer Murray und McGregor. In der nächsten Gruppe befindet sich erfreulicher Weise der Schweizer Berger in guter Gesellschaft von Farcic (Yu) Heilbach, dem damaligen deutschen Meister, Peiren (Be), McDaid (Eire), Szali (Tü) und Tihonen (Fi). Alles Leute mit der Bestzeit unter 2.20. Kurz darauf eine Gruppe mit Wisel Gwerder. Zu diesem Zeitpunkt bemerkt der Kenner eine unerhörte Aufholjagd des Äthiopiens Gizachev. An 30. Stelle nach 5 Kilometern, befindet er sich jetzt schon in der Gruppe mit Berger, um beim 32. km auf Platz 4 vorzustossen. Er läuft dasselbe Tempo wie der führende Usami.

Nicht die unerhörte Steigung und die grosse Hitze sind die schärfsten Widersacher der Athleten, sondern der unbarmherzige Gegenwind, welcher nach dem ersten Viertel der Strecke einsetzt. Die 10 km-Zeiten werden nun durchwegs 4-8 Minuten langsamer. Die Schweizer machen in den Steigungen keine schlechte Figur. Beim 32. km erscheinen sie auf Platz 12 und 14. Farrington hat sich von einer Schwäche erholt und versucht nun an den einsam führenden Japaner heranzukommen. Der Ungare Denes Simon und der Aethiopier Gizachev sind gezeichnet. Diese Nachricht verleiht den Schweizern Flügel. Berger überholt kurz darauf den Ungarn, Gizachev liegt noch 7 Minuten weiter vorn.

Unter ohrenbetäubendem Jubel erscheint Usami in antiken Olympiastadion in Athen. Auf seiner anschliessenden Ehrenrunde beklatscht er den zweit eintreffenden Farrington 15 Minuten später erscheint der Aethiopier mit Berger am Stadioneingang. Der Aethiopier enteilt Berger. Mit einer Energieleistung sondergleichen setzt Berger 50 m vor dem Ziel zu einem Endspurt an. Das Volk tobt. Am Ziel ist Berger 8/10 voraus. Der sehr gute 10. Platz ist sein Lohn. Der 14. Platz rundet die gute Leistung der Schweizer im Feld der 64 Gestarteten ab.

Diesen Lauf möchte ich als Lauf Bergers bezeichnen. Ich schätze ihn höher als seine Resultate an den SM 1970 2.26.22 oder den SM 1971 2.26.34. Es war der Höhepunkt seiner Karriere.

Leider musste Alfred Berger sein Training wegen starken Rückenschmerzen unterbrechen. Ein Leiden, welches er sich mit seinem Beruf als Briefträger eingehandelt hat (Tasche).

Zu welchen Leistungen Alfred noch fähig wäre, nachstehende Tabelle ahnen. Ich hoffe, dass dieser Unterbruch nicht das endgültige

out bedeutet, sondern, dass wir Fredel bald wieder auf der Strasse treffen werden.

Sicher wird sich Alfred freuen, wenn er von den Marathonläufern vom nächsten Lauf eine Ansichtskarte erhält. Hier seine Adresse: Alfred Berger, Scalettastrasse 119, 7000 Chur.

Alfred Berger, geboren am 28.8.43.					
	1967	1968	1969	1970	1971
5000 m	—	—	15' 59"	—	—
10 000 m	34' 20"	33' 19"	32' 50"	31' 52"	—
20 km	—	1 h. 07' 20"	1 h. 06' 50"	—	—
30 km	1 h. 58' 05"	—	1 h. 45' 34"	—	—
Marathon	2 h. 47' 03"	2 h. 53' 53"	2 h. 35' 01"	2 h. 26' 22"	2 h. 26' 26"
	2 Wochen- trainings 2 séances hebdom.	verletzt Kaderein- tritt blessé			verletzt ab Juni blessé dès juin

### Traduction

En ma qualité de chef des cadres du marathon suisse, j'aimerais, dans les prochains numéros, faire revivre les plus beaux moments que j'ai vécus en course de fond et, dans cet ordre d'idées, présenter quelques-uns de mes gars.

Au moment où paraît SPIRIDON, quoi de plus naturel que d'évoquer « Marathon-Athènes », cette course d'où naquit à proprement parler le marathon, course classique, la plus riche de traditions.

Après que les Perses eurent été battus par les Grecs à Marathon (vers 490 avant J.C.), l'un des soldats de Miltiade s'en alla vers Athènes afin d'annoncer la nouvelle de la victoire à une population anxieuse. A partir du champ de bataille, il longea la côte durant 15 km, jusqu'au petit village de Mati. De là, son chemin bifurqua vers l'intérieur, franchissant les contreforts de la montagne située au nord-est d'Athènes, avant de descendre vers Athènes au bout de 32 km. « Réjouissez-vous, nous avons gagné ! », s'écria le messager ; et il s'effondra, mort. Le tracé ainsi parcouru n'a pas besoin d'être reconstitué, car ce qu'en dit la tradition coïncide de très près avec le chemin actuel. Le tracé décrit fut suivi par le marathon des premiers Jeux olympiques modernes (environ 40 km). Après les Jeux de Londres, en 1908, la distance fut définitivement fixée à 42,195 km. C'est la plus longue course des Jeux. C'est aussi la fierté de la Grèce : en 1896, le Grec Spiridon Louis conquiert en effet sur cette distance la médaille d'or si ardemment désirée par tout le peuple.

Marathon est un petit village qui somnole à l'écart du reste du monde. Vingt kilomètres en aval, sur la côte, la civilisation

a pris pied : des gratte-ciel, des plages, des hôtels y surgissent. Marathon demeure en marge. Rien ne révèle son passé prestigieux. De maigres pentes bordent le village ; des ânes et des moutons y paissent en liberté, l'homme cherche un peu d'ombre et de calme.

La place de départ est située à l'entrée du village. Derrière l'antique traverse du départ, s'élève un monument de marbre et une galerie de drapeaux. Cinq kilomètres

Der Sieger Usami (m) mit dem Zweiten Far-  
rington (r) und dem Dritten Foster (r).



plus loin, vers la mer, le champ de bataille surmonté de la colline Soros et d'une statue d'Athena (appelée également Pallas). Au passage, les coureurs y déposeront un rameau d'olivier. Le marathon est le seul événement qui, tous les deux ans, sort le petit village de sa torpeur. Or, 1971 est une année marquante pour l'Association hellénique d'athlétisme : 75 ans ont passé, en effet, depuis les premiers Jeux olympiques. Presque oublié chez nous, pour les Grecs cet anniversaire mérite bien d'être dignement fêté. Et pour commémorer la première — et la seule — victoire d'un athlète grec aux Jeux olympiques modernes, quoi de mieux que d'inviter les marathoniens de tous les pays du monde ?

A 15 heures, les coureurs commencent à s'échauffer. Des groupes folkloriques et des écoliers apparaissent ; depuis des semaines, on s'est exercé en vue de l'événement. Tous les villageois sont là, suivant avec attention les préparatifs du départ. Au dernier moment, une voiture officielle vient encore rafraîchir les signalisations faites sur la route. L'odeur de la couleur ainsi déposée est partout. Brun de peau et barbe ébouriffée, le pope bénit les rameaux d'olivier distribués ensuite aux coureurs. L'hymne olympique retentit. A 15 h. 30 précises, le départ est donné. Dès le deuxième kilomètre, le favori, le Japonais Usami, est en tête...

Incrovable : il va parcourir les dix premiers kilomètres, certes plats, en 29' 39" ! La route s'insinue parmi des bouquets de citronniers et d'orangers, et des champs de callas en fleurs. Après avoir déposé leurs rameaux au tumulus historique, les coureurs sont accueillis par la foule enthousiaste des villageois de Nea Makri, d'Ag. Andreas et de Mati. Les rues sont recouvertes de fleurs, tout a été mis en œuvre pour fêter les coureurs.

Avant la grande montée, le Japonais possède près de 2 minutes d'avance sur

l'Australien Farrington, le Néo-Zélandais Foster et, un peu plus loin, les Britanniques Murray et McGregor. Dans le groupe qui suit, le Suisse Berger se trouve en bonne compagnie : avec le Yougoslave Farcic, Hellbach, alors champion d'Allemagne, le Belge Peiren, l'Irlandais McDaid, le Turc Sakali et le Finlandais Tihonen. Tous des gars dont la meilleure performance est inférieure à 2 h. 20 ! Juste après vient un groupe dont fait partie le Suisse Wiesel Gwerder. On remarque à ce moment-là une course-poursuite effrénée de l'Ethiopien Gizachev. En trentième position au cinquième kilomètre, le voici déjà dans le groupe de Berger, parvenant même à la quatrième place au trente-deuxième kilomètre. Il ne perd d'ailleurs pas de terrain sur Usami.

La terrible pente et la grande chaleur ne sont pas les pires adversaires des athlètes : un impitoyable vent contraire s'est mis à souffler après le premier quart du parcours. Les temps par fractions de dix kilomètres diminueront d'ailleurs très sensiblement. Dans les montées, les Suisses ne font pas piètre figure. Au 32<sup>e</sup> kilomètre, les voici en 12<sup>e</sup> et en 14<sup>e</sup> position. Farrington, qui a surmonté une défaillance, essaie même de rejoindre Usami, toujours seul en tête. Le Hongrois Denes et l'Ethiopien Gizachev sont marqués. Lorsqu'ils l'apprennent, les Suisses se sentent des ailes. Berger passe aussitôt le Hongrois ; Gizachev possède encore une avance de sept minutes.

Usami pénètre sur l'antique stade olympique dans un tonnerre d'acclamations. Au cours de son tour d'honneur, il applaudira l'arrivée de Farrington, son poursuivant. Quinze minutes plus tard, c'est au tour de Gizachev, flanqué de Berger. L'Ethiopien fait le forcing. Avec autant d'énergie, à 50 m du but, Berger se met à sprinter. Les spectateurs applaudissent à tout rompre. Berger devancera l'Ethiopien de 8/10 de seconde, prenant une excellente dixième place. La quatorzième place de Gwerder

#### Classement du marathon d'Athènes 1971

1. A. Usami (Japon)	2 h. 19' 25" 0
2. J. Farrington (Australie)	2 h. 21' 56" 0
3. J. Foster (Nouvelle-Zélande)	2 h. 22' 29" 0
4. F. Murray (Grande-Bretagne)	2 h. 25' 05" 0
5. D. MacGregor (Grande-Bretagne)	2 h. 26' 02" 0
6. H. Lorenz (Etats-Unis)	2 h. 27' 01" 0
7. D. McDaid (Eire)	2 h. 28' 06" 0
8. M. Peiren (Belgique)	2 h. 28' 40" 0
9. H. Hellbach (Rép. Féd. All.)	2 h. 33' 13" 0
10. A. Berger (Suisse)	2 h. 35' 01" 0
11. L. Gizachev (Ethiopie)	2 h. 35' 01" 8
12. S. Denes (Hongrie)	2 h. 36' 26" 0
13. H. Canavar (Turquie)	2 h. 36' 57" 0

14. A. Gwerder (Suisse)	2 h. 37' 58" 0
15. Z. Hazeroni (Israël)	2 h. 41' 46" 0
16. J. Bergmann (Rép. Féd. All.)	2 h. 43' 07" 0
17. N. Avlakiotis (Grèce)	2 h. 44' 17" 0
18. S. Heimerl (Rép. Féd. All.)	2 h. 44' 28" 0
19. S. Milas (Grèce)	2 h. 48' 03" 0
20. C. Mitsikas (Grèce)	2 h. 54' 01" 0
64 partants, 48 classés.	

Record de l'épreuve: B. Adcocks, 69, 2 h. 11' 07" 0

Passages aux 20 km:

Usami (1 h. 01' 00")	Farrington (1 h. 03' 23")
Foster (1 h. 03' 43")	MacGregor,
Farcic (1 h. 05' 00")	Murray,
Lorenz (1 h. 05' 18")	Gizachev (1 h. 05' 12")

vient accentuer encore la bonne performance des Suisses.

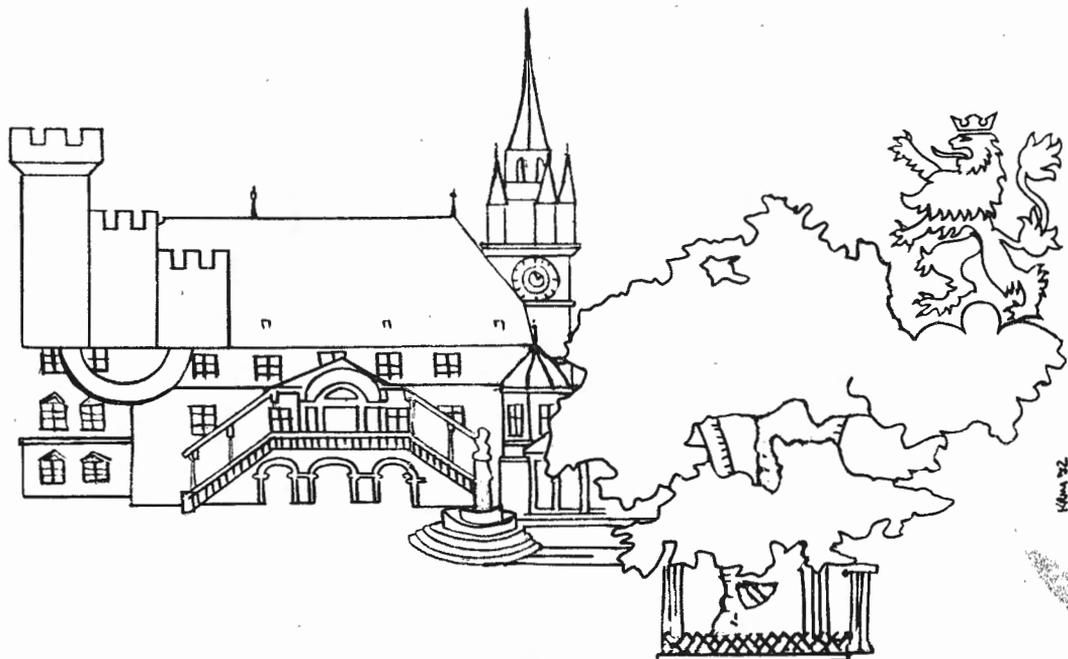
Je suis d'avis que cette course fut la course de Berger. Elle me paraît en effet supérieure à ses résultats des championnats nationaux de 1970 (2 h. 26' 22") ou de 1971 (2 h. 26' 36"). Elle constitua en fait le couronnement de sa carrière.

Alfred Berger a dû malheureusement interrompre son entraînement en raison de fortes douleurs dorsales, un mal qui lui vient de sa profession de facteur.

Le tableau de la page 41 montre que Berger n'est pas au bout de ses limites. J'espère d'ailleurs que cette interruption n'est pas définitive et que l'on retrouvera bientôt Fredel sur les routes.

Nul doute, marathoniens, que vous aurez à cœur de faire un petit geste d'amitié envers Berger en lui adressant une carte postale lors de votre prochaine course. Son adresse : Alfred Berger, Scalettastrasse 119, 7000 Coire.

(traduit par N. T.)



## MORAT - FRIBOURG

*Coueurs, restez vigilants !*

Coueurs de Morat-Fribourg ou d'autres manifestations de même difficulté, vous vous êtes fixé un but : participer ! Dès lors, vous avez endossé quelques responsabilités nouvelles, bien agréables à supporter, d'ailleurs, mais qui ne souffrent pas d'être négligées : il s'agit de votre préparation ! Vous êtes conscients, maintenant, je pense, que cette compétition est particulièrement difficile. Par sa distance (16 km 400), par son profil (plus de 450 m de dénivellation), par les conditions atmosphériques très spéciales qui règnent sur son parcours (froid, brouillard jusqu'à mi-distance en général, puis soleil de

plomb !), elle met le physique à rude épreuve ; par son ambiance particulière, par son animation fébrile et ses célèbres bousculades d'avant-départ, elle exige un système nerveux solide et une grande maîtrise de soi. En deux mots : Morat-Fribourg demande à ses coueurs un minimum de préparation.

Si cette condition est remplie, son action porte alors bien au-delà du vénérable tilleul, bien au-delà de la médaille, de la liste des résultats et de l'exploit sportif : elle favorise la mise en condition physique, elle redonne au sédentaire le goût du mouvement, elle contribue à l'amélioration

ration générale de la santé et du bien-être ! Au niveau de la masse, voilà en quoi réside sa vraie valeur !

Laissons une fois encore les spécialistes à leur entraînement sévère et minutieux ; ces coureurs pour qui Morat-Fribourg, sans être nécessairement une course comme les autres, est une course parmi tant d'autres ; laissons aussi les pratiquants d'un sport différent : ils sont généralement en bonne condition physique, mais, comme je l'ai déjà écrit, ils auraient malgré tout intérêt à introduire occasionnellement, dans leur programme, un footing prolongé, afin d'améliorer leur endurance générale et d'habituer leur musculature à l'effort de la course à pied à rythme régulier, qui diffère quelquefois passablement de celui propre à leur discipline de prédilection.

Notre propos, qui fait suite à celui du SPIRIDON d'avril, s'adresse donc aux vrais « populaires ».

Dès la mi-juin, l'entraînement, tout en se poursuivant normalement selon le plan établi antérieurement à raison de deux séances au moins par semaine (trois de préférence maintenant), portera sur des distances progressivement plus longues et d'intensité plus marquée :

1<sup>re</sup> semaine (18 au 24 juin) — 1<sup>er</sup> jour : 12 km à rythme lent (moyen de contrôle : être en

mesure de tenir une conversation) ; 2<sup>e</sup> jour : 8 km (4 km à un rythme très lent, puis les quatre autres en changeant constamment de rythme) ; (3<sup>e</sup> jour évent. : 10 km à rythme très lent).

2<sup>e</sup> semaine (25 juin au 1<sup>er</sup> juillet). — idem.

3<sup>e</sup> semaine (2 au 8 juillet). — idem.

4<sup>e</sup> semaine (9 au 15 juillet). 1<sup>er</sup> jour : 14 km environ à rythme lent ; 2<sup>e</sup> jour : test sur 10 km ; comparaison possible avec le précédent. Ne pas négliger l'échauffement ; (3<sup>e</sup> jour évent. : 8 km en léger footing).

5<sup>e</sup> semaine (16 au 22 juillet). — 1<sup>er</sup> jour : 14 km environ à rythme lent ; 2<sup>e</sup> jour : 10 km (5 km très lentement puis les cinq autres en changeant constamment de rythme) ; (3<sup>e</sup> jour évent. : 10 km à rythme très lent).

6<sup>e</sup> semaine (23 au 29 juillet). — idem.

7<sup>e</sup> semaine (30 juillet au 5 août). — idem.

8<sup>e</sup> semaine (6 au 12 août). — idem.

9<sup>e</sup> semaine (13 au 19 août). — 1<sup>er</sup> jour : 15 km à rythme très lent ; 2<sup>e</sup> jour : test sur 10 km (comparaison) ; (3<sup>e</sup> jour évent. : 8 km à rythme très lent).

Suite du programme au prochain numéro ! La régularité est le plus sûr gage de succès !

Yves Jeannotat

## Courrier des lecteurs

Des dizaines de lecteurs nous ont écrit pour nous dire leur joie de découvrir SPIRIDON. Nous les en remercions. Ces témoignages, qui évidemment nous flattent, semblent montrer que nous ne faisons pas fausse route, que nous allons bien au-devant des désirs et des besoins de ceux et de celles qui aiment la course à pied. Dans leur propre intérêt, nous prions donc les lecteurs, non pas tant de nous adresser des louanges, que de nous faire part de leurs critiques et de leurs suggestions. Tout en sachant faire preuve d'indulgence : mener de front profession, entraînement de coureur de fond et rédaction de SPIRIDON c'est exactement le contraire d'une sinécure ! Mais ce contact permanent avec les lecteurs nous est indispensable, afin que SPIRIDON demeure ce qu'il est : une revue conçue et réalisée PAR des pratiquants et POUR des pratiquants. Et que l'on ne s'impatiente pas : certaines suggestions sont excellentes et nous les enregistrons avec plaisir. Quant à les réaliser... cela dépendra de nos moyens (pour l'instant encore fort modestes).  
N. T.

**Daniel Gueugnon, 70, av. de Vaudagne, 1217 Meyrin (CH)**

Un mois avant Morat-Fribourg je m'étais astreint à un entraînement que je qualifierai modestement de « spécial », dans le but de réaliser « une bonne performance » et de battre le temps que j'avais obtenu en 1970 (1 h. 07' 01").

(...)  
Au cours de mon séjour à l'hôpital (M. Gueugnon est tombé en syncope au cours de Morat-Fribourg 1971. - n. d. l. r.), j'ai eu l'occasion de bavarder avec d'autres « victimes » de Morat-Fribourg, et je suis persuadé que ce n'étaient pas des « rigolos »...

(...) Et puis croyez-vous franchement qu'un « rigolo » puisse aller jusqu'à un état d'épuisement tel qu'il entraîne l'évanouissement ? (...)

« Rigolo ! Un mot de trop peut-être, vous avez raison :

mot pas suffisamment spécifique en tout cas pour rattacher avec précision le sens de ma pensée.

En ce qui concerne les fameuses « défaillances » : il y a celles que j'appellerai « normales » et dont les causes ne sont pas directement imputables au coureur. Celui-ci, sans s'offusquer de ce que les autres en pensent, cherche alors à les analyser, car il ne se sent pas visé par un qualificatif que certains ne contestent pas, malgré sa relative méchanceté ! — Y. J.

**René Frassinelli, A.E.F.A., 10, rue du Fbg-Poissonnière, Paris (Xe)**

(...) Responsable sur le plan national des courses de fond et de grand fond, je serais toujours heureux de collaborer au mieux avec vous tous, amis suisses. J'aimerais fournir à nos marathoniens les bases d'un calendrier international 1972. Peut-être pourriez-vous le publier dans votre prochain numéro de SPIRIDON ?

Les encouragements et la collaboration de celui qui fut naguère entraîneur de Jazy nous sont très précieux. Entre-temps, M. Frassinelli aura constaté que le SPIRIDON d'avril renfermait notamment un calendrier international des courses de fond. Calendrier incomplet certes, mais qui le sera de moins en moins si les organisateurs acceptent de nous révéler assez tôt — et nous les publions en détail sous une forme publicitaire — des indications sur les principales manifestations qu'ils mettent sur pied. Adresse : M. Jeannotat, 2532 Macolin (Suisse).

**Michel Bourquin, 13, av. de Chanzy, 93-Le Raincy (France)**

(...) Il faut être patient, car les gens ont du mal à se décider, à part les « mordus ». (...) Après ma course de 25 km, je vais commencer à m'entraîner à la course des

100 km de Bienne. Vous m'avez convaincu et j'ai presque convaincu moi-même un de mes amis que j'avais emmené l'an passé à Morat-Fribourg et qui en est revenu enchanté.

M. Bourquin, un vétéran, est l'un de ces amis inconnus qui auront grandement soutenu SPIRIDON lors de ses premiers pas. «Il faut être patient» nous dit-il fort justement. Nous transmettons ce conseil au service comptable de notre imprimerie...

**Mario Machado, av. do Uruguai N° 39 - 5e Esq. Lisboa 4 (Portugal)**

(...) Comme tu le sais, ici au Portugal aucun entraîneur n'utilise la méthode van Aaken. Ils ont dit que c'est du temps perdu. C'est pour ça que dans les milieux athlétiques portugais mes copains et moi nous sommes considérés comme un peu excentriques. Alors quand les épreuves de cross ont commencé, il y avait un peu de curiosité de la part des entraîneurs, et même des athlètes. (...) Depuis le Grand Prix International de Leiria, un entraîneur de première catégorie m'a demandé mes cahiers sur cette méthode («utopique») afin de revoir ses idées. (...)

Précisons que Mario Machado est devenu notre correspondant pour le Portugal.

**Christian Woelfflin, hôtel Peugeot N° 1, ch. 351, 25-Sochaux (France)**

(...) Tu as participé au marathon de Kosice, en Slovaquie. Je serais intéressé de pouvoir le faire également cette année. Que faut-il faire pour y être accepté ?

En 1971, on exigeait des minima, réalisés en 1970 ou 1971 : 2 h. 50' pour les Tchécoslovaques, 2 h. 40' pour les autres candidats. Le départ fut ainsi donné à 99 coureurs seulement, le dernier terminant en 3 h. 25'. Adresse des organisateurs : M.M.M., J. Bacika c. 11, Kosice (CSSR).

**Tim Johnston, 64, av. de Broqueville, 1200 Bruxelles**

(...) Je crois que c'est une erreur de penser que la masse préfère lire des articles qui vantent les vertus de la course en termes habituels (prose lyrique), alors que les spécialistes eux s'intéressent certainement à autre chose qu'à des noms et à des résultats.

(...) A mon avis, les articles sur le cross-country et Morat-Fribourg auraient gagné à être plus étoffés. En ce qui concerne le cross-country, j'aurais pensé qu'un non-spécialiste serait plutôt captivé par la description passionnante d'une course d'actualité plutôt que par des «références», bien que poétiques, aux beautés de la nature. De même, dans l'article sur la course de Morat-Fribourg — une course qui m'intéresse et dont je n'avais jamais entendu parler — j'aurais préféré que l'on insiste moins sur la participation de la masse mais que l'on donne plus de détails sur le caractère de cette course et sur ce qui la rend si attrayante. Je pense que n'importe quelle manifestation attire une masse de participants si on l'ouvre au public et qu'on lui fait assez de publicité. Et je pense que c'est aller trop loin que de la considérer comme un remède à un conflit social. (...)

(Johnston, qui est juriste et traducteur à la CEE, s'est classé 8e du marathon de Mexico, devant Roelants

notamment. Il détient la deuxième meilleure performance mondiale «de tous les temps» sur 30 km piste (en 1 h. 31' 30" 4), après avoir été lui-même recordman mondial sur cette distance. Blessé et plusieurs fois opéré, il ne sera pas au départ du marathon de Munich. Jeannotat répond ci-après à la constructive critique de Tim Johnston :

«Par définition, il est impossible de dire ce que préfère la «masse». Certains aiment, d'autres moins ! Avec beaucoup de talent, de force de persuasion et de patience, on parvient, pourtant, à la convaincre, pour autant que ce qu'on lui propose soit suffisamment «convaincant».

«Peut-être avez-vous raison de penser que le «spécialiste» n'a que faire du «style poétique». Mais en fait : le cross-country n'est-il pas d'abord réservé au «plus grand nombre» ? Quant à la course Morat-Fribourg, il est une seule façon de vous rendre compte par vous-même qu'elle ne ressemble à aucune autre : vous y inscrire dès cette année ! Ce serait certainement un grand honneur pour les organisateurs qui, soit dit en passant, évitent de faire de la publicité à son sujet, débordés qu'ils sont par l'ampleur toujours croissante de la participation !» — Y.J.

**Pierre Boimond, 28, av. des Tilleuls, 1203 Genève**

(...) Je suis heureux de savoir que SPIRIDON prend son essor dans d'autres pays aussi. Mais je suppose qu'il a encore besoin d'appuis et de souscriptions. On en parle beaucoup ici, tu le sais. Mais tu sais aussi que les amis et simples supporters éventuels sont souvent négligés... Alors, que penserais-tu de placarder dans les stades (vestiaires, etc.) des affichettes, telles que

— SPIRIDON est le magazine du coureur à pied, vous avez besoin de lui comme il a besoin de vous !

— SPIRIDON pense à vous, coureurs pensez à lui !

— SPIRIDON comble enfin une lacune. Mais pour qu'il vive, abonnez-vous... et abonnez-y un ami !

Il serait bon d'y joindre un spécimen (attaché) et un paquet de bulletins de versement (dans une enveloppe ouverte). Les clubs pourraient s'en charger, ou des amis coureurs (comme moi).

Notre ami Boimond a bien compris que la vie et le développement de SPIRIDON ne précèdent pas seulement du travail de l'équipe rédactionnelle. SPIRIDON n'a pas été lancé pour gonfler le portefeuille de quelques-uns (il s'est passé un phénomène inverse, dangereusement persistant...). SPIRIDON n'est pas une revue «comme les autres» : c'est l'instrument d'un renouveau à l'échelle de la masse et de l'élite, sur le plan national et international — de la course à pied. Pour survivre, pour conquérir et sauvegarder son indépendance, pour devenir vraiment la revue des pratiquants, SPIRIDON a plus que jamais besoin du soutien des lecteurs, de quelque façon qu'il se manifeste ! Amis lecteurs, allez-y : «spiridonez» à qui mieux mieux, sur les parois des vestiaires, lors de meetings, chez vos amis, chez vous. Pour eux, pour vous et pour nous : merci ! (Des numéros spécimens sont disponibles auprès de Vuistiner, de Liégeois, de Ritzenthaler, de Jeannotat ou de moi-même.)

N. Tamini

# Classements

**30 km, Achern (RFA), 18 mars**

Hauptklasse	aux 25 km*
1. Mielke (Köln)	1 h. 34' 40" 8 (1 h. 18' 36" 6)
2. Addicks, 31 ans, (C'burg)	1 h. 36' 40" 2 (1 h. 20' 20" 0)
3. Glöde, 36, (Aachen)	1 h. 36' 52" 4 (1 h. 20' 20" 0)
4. Hellbach (Wolfsburg)	1 h. 37' 41" 2 (1 h. 20' 39" 0)
5. Pyttel (Duderstadt)	1 h. 38' 33" 8 (1 h. 21' 49" 0)
6. Herrmann (Nürnberg)	1 h. 38' 51" 0 (1 h. 21' 32" 0)
7. Kessler, 35, (Neuwieder)	1 h. 39' 06" 0 (1 h. 22' 01" 0)
8. Balmer, 23, (Wangen-CH)	1 h. 39' 04" 0 (1 h. 22' 36" 0)
9. Spieker, 34, (Berlin)	1 h. 39' 59" 0 (1 h. 22' 40" 0)
10. S.-Strittmatter, 24, (Karls.)	1 h. 40' 22" 0 (1 h. 23' 04" 0)
11. Schleberger, 27, (Krefeld)	1 h. 40' 29" 0 (1 h. 23' 31" 0)
12. Schirmer, 24, (Darmstadt)	1 h. 40' 55" 0 (1 h. 23' 15" 0)
13. Roggenbach, 38, (Krefeld)	1 h. 41' 34" 0 (1 h. 24' 34" 0)
14. Staudt, 22, (Mannheim)	1 h. 42' 56" 0 (1 h. 25' 15" 0)
15. Krogmeier, 30, (Karlsruhe)	1 h. 43' 28" 0 (1 h. 24' 21" 0)

16. Trautvetter, 34, (Erlangen)	1 h. 43' 34" 0 (1 h. 25' 23" 0)
17. Landskron, 29, (Franken)	1 h. 44' 26" 0 (1 h. 26' 17" 0)
18. Denzer, 29, (Donauesch)	1 h. 44' 35" 0 (1 h. 22' 30" 0)
19. Reiher, 30, (Konstanz)	1 h. 44' 35" 0 (1 h. 22' 27" 0)
20. Devilliers, 35, (Nancy)	1 h. 44' 42" 0 (1 h. 26' 36" 0)
21. Gulyas (Karlsruhe)	1 h. 45' 22" 0 (1 h. 27' 15" 0)
22. Blasel, 24, (Ch'burg)	1 h. 45' 54" 0 (1 h. 27' 05" 0)
23. Dietzel, 23, (Darmstadt)	1 h. 46' 02" 0 (1 h. 27' 29" 0)
24. Columberg (Bodensee)	1 h. 47' 45" 0 (1 h. 29' 37" 0)
25. Eichberger, (Dürkheim)	1 h. 47' 47" 0 (1 h. 29' 00" 0)
26. Striems (Freiburg)	1 h. 47' 50" 0 (1 h. 28' 54" 0)
27. Krieger (Dürkheim)	1 h. 48' 08" 0 (1 h. 29' 52" 0)
28. Dobler, 32, (Rheka 72)	1 h. 49' 02" 0 (1 h. 31' 14" 0)
29. Zölller (Griesheim)	1 h. 50' 11" 0 (1 h. 30' 35" 0)
30. Schneider, 31, (Darmstadt)	1 h. 50' 16" 0 (1 h. 31' 23" 0)
31. Metzger, 23, (Griesheim)	1 h. 50' 21" 0 (1 h. 31' 42" 0)

32. Godec, 35, (Donausch)	1 h. 51' 17" 0	(1 h. 31' 05" 0)
33. Schünemann, 36, (Kirchh.)	1 h. 51' 22" 0	(1 h. 31' 58" 0)
34. Conzelmann, 28, (Karlsr.)	1 h. 51' 57" 0	(1 h. 32' 20" 0)
35. Walter, 24, (Rheka 72)	1 h. 52' 06" 0	(1 h. 33' 26" 0)
36. Schneider, 26, (Stuttgart)	1 h. 53' 57" 0	(1 h. 30' 51" 0)
37. Schadt, 31, (Stuttgart)	1 h. 53' 57" 0	(1 h. 33' 12" 0)
38. Duwe, 32, (Heidelberg)	1 h. 53' 58" 0	(1 h. 33' 12" 0)
39. Kuss (Freiburg)	1 h. 54' 12" 0	(1 h. 34' 51" 0)
40. Maier, 21, (Traunstein)	1 h. 54' 22" 0	(1 h. 34' 53" 0)
41. Rembor, 31, (Rheka 72)	1 h. 54' 34" 0	(1 h. 33' 29" 0)
42. Blüchel, 39, (R'heim)	1 h. 55' 31" 0	(1 h. 34' 28" 0)
43. Baumgartner, 26, (Isar)	1 h. 55' 38" 0	(1 h. 35' 42" 0)
44. Hils, 32, (Offenburg)	1 h. 57' 40" 0	(1 h. 34' 47" 0)
45. Kohler (Achern)	1 h. 57' 54" 0	(1 h. 34' 54" 0)
46. Lehrer, 30, (Enzberg)	1 h. 57' 58" 0	(1 h. 37' 25" 0)
47. Lang, 35, (Bischofsheim)	1 h. 58' 23" 0	(1 h. 36' 09" 0)
48. Schwarz, 34, (Ostringen)	1 h. 58' 24" 0	(1 h. 36' 18" 0)
49. Siefert (Odenwald)	1 h. 58' 29" 0	(1 h. 37' 37" 0)
50. Withold, 23, (Offenburg)	1 h. 58' 52" 0	(1 h. 37' 34" 0)

**Altersklasse I (40-49)**

aux 25 km\*

1. Weba, 48, (Darmstadt)	1 h. 43' 06" 0	(1 h. 25' 55" 0)
2. Schmidt, 44, (Heidelberg)	1 h. 48' 23" 0	(1 h. 28' 55" 0)
3. Bründt, 42, (Krefeld)	1 h. 50' 57" 0	(1 h. 31' 02" 0)

4. Wambst, 44, (St.-Dié)	1 h. 52' 59" 0	(1 h. 30' 51" 0)
5. Dürrschnabel, 43, (Vgen)	1 h. 55' 54" 0	(1 h. 35' 57" 0)
6. Silvery, 41, (Neuthard)	1 h. 59' 07" 0	(1 h. 38' 31" 0)
7. Beau, 44, (Offenburg)	2 h. 00' 24" 0	(1 h. 38' 04" 0)
8. Neis, 46, (Offenburg)	2 h. 00' 32" 0	(1 h. 40' 20" 0)
9. Hoffmann, 47, (Hoechst)	2 h. 01' 03" 0	(1 h. 40' 58" 0)
10. Arendt, 41, (Glems)	2 h. 01' 52" 0	(1 h. 40' 39" 0)
11. Winterh, 46, (Ingelheim)	2 h. 02' 51" 0	(1 h. 42' 48" 0)
12. Knödler, 40, (Stuttgart)	2 h. 04' 16" 0	(1 h. 42' 48" 0)
13. Fahrion, 46, (Weil-CH)	2 h. 05' 21" 0	(1 h. 41' 22" 0)
14. Brennecke (Schorndorf)	2 h. 05' 27" 0	(1 h. 42' 07" 0)
15. Krupp, 44, (Heidelberg)	2 h. 07' 31" 0	(1 h. 43' 44" 0)

**Altersklasse II (50-59)**

1. Schäfer, 51, (Heidelberg)	2 h. 03' 04" 0	(1 h. 40' 35" 0)
2. Jürgensohn, 51, (Hoechst)	2 h. 11' 21" 0	(1 h. 47' 15" 0)

**Altersklasse III (60 et plus)**

1. Weber, 61, (Osterts)	2 h. 15' 23" 0	(1 h. 50' 30" 0)
-------------------------	----------------	------------------

\* Un classement séparé était établi pour 25 km.

**Marathon de Mainichi (Japon), 23 mars**

Temp. 15° C. — Départ : 13 heures. — 67 partants. Record de l'épreuve: 2 h. 13' 46" - Bill Adcocks (1970).

1. Usami (28)	2 h. 20' 24" 0	6. Kitayama	2 h. 24' 28" 0
2. Kimihara	2 h. 21' 06" 0	7. Uehara	2 h. 25' 47" 0
3. Unetani	2 h. 22' 48" 0	8. Uchino	2 h. 26' 25" 0
4. Hara	2 h. 23' 24" 0	9. Yasuda	2 h. 28' 47" 0
5. Nakamura	2 h. 24' 10" 0	10. Kawaida	2 h. 29' 30" 0

Usami, Kimihara et Unetani n'étaient pas en bonne

	5 km	10 km	15 km	20 km	25 km	30 km	35 km	40 km	42,195 km
Usami	15'23"	31'06"	47'23"	1 h. 03'29"	1 h. 19'42"	1 h. 36'30"	1 h. 55'06"	2 h. 12'50"	2 h. 20'24"
Kimihara	15'54"	32'08"	48'56"	1 h. 06'00"	1 h. 22'05"	1 h. 38'48"	1 h. 55'40"	2 h. 12'57"	2 h. 21'06"
Unetani	15'23"	31'06"	47'23"	1 h. 03'49"	1 h. 21'43"	1 h. 40'21"	1 h. 57'38"	2 h. 15'19"	2 h. 22'48"
Hara	15'23"	31'06"	47'23"	1 h. 03'29"	1 h. 19'42"	1 h. 36'29"	1 h. 54'06"	2 h. 14'31"	2 h. 23'24"
Nakamura	15'23"	31'20"	47'49"	1 h. 04'42"	1 h. 21'42"	1 h. 39'07"	1 h. 57'22"	2 h. 15'59"	2 h. 24'10"
Kitayama	15'54"	32'08"	48'56"	1 h. 06'00"	1 h. 22'29"	1 h. 39'30"	1 h. 57'18"	2 h. 16'28"	2 h. 24'28"

\* Endo, notre correspondant pour le Japon, est né le 29 août 1944. En 1968, il a terminé ses études universitaires en sciences économiques à l'Université Histotsubashi à Tokyo. Spécialiste de 3000 m steeple, Endo a pris la quatrième place des championnats nationaux en 1969. Ses meilleures performances :

forme à cette époque. Usami souffrait d'une blessure à une jambe, à la suite d'un entraînement trop poussé en janvier. Quant à Kimihara, blessé à une jambe l'an dernier, il n'avait pas pu se préparer suffisamment pour cette course.

Finalement, réuni le 25 mars, le comité de sélection de la Fédération japonaise d'athlétisme a désigné Usami, Kimihara et Unetani pour participer au marathon des Jeux de Munich. **Tsuneo Endo\***

	5 km	10 km	15 km	20 km	25 km	30 km	35 km	40 km	42,195 km
Usami	15'23"	31'06"	47'23"	1 h. 03'29"	1 h. 19'42"	1 h. 36'30"	1 h. 55'06"	2 h. 12'50"	2 h. 20'24"
Kimihara	15'54"	32'08"	48'56"	1 h. 06'00"	1 h. 22'05"	1 h. 38'48"	1 h. 55'40"	2 h. 12'57"	2 h. 21'06"
Unetani	15'23"	31'06"	47'23"	1 h. 03'49"	1 h. 21'43"	1 h. 40'21"	1 h. 57'38"	2 h. 15'19"	2 h. 22'48"
Hara	15'23"	31'06"	47'23"	1 h. 03'29"	1 h. 19'42"	1 h. 36'29"	1 h. 54'06"	2 h. 14'31"	2 h. 23'24"
Nakamura	15'23"	31'20"	47'49"	1 h. 04'42"	1 h. 21'42"	1 h. 39'07"	1 h. 57'22"	2 h. 15'59"	2 h. 24'10"
Kitayama	15'54"	32'08"	48'56"	1 h. 06'00"	1 h. 22'29"	1 h. 39'30"	1 h. 57'18"	2 h. 16'28"	2 h. 24'28"

800 m. 1' 56" 0 (67) 5 000 m. 14' 55" (66)  
 1500 m. 3' 54" 6 (68) 10 000 m. 30' 50" (68)  
 3000 m st. 8' 54" 0 (69) marathon 2 h. 31' 10" (68)  
 Endo est actuellement employé dans une grande compagnie d'assurances de Tokyo.

**Marathon de Werther (RFA), 29 avril**

Départ à 14 h. 30 par 9° C, vent en rafales, contraire jusque vers le 25e km — 350 partants, 280 classés. Record de l'épreuve: 2 h. 15' 22" 6 (Philipp, 1970).

**La course**

Au 5e km Gloede (15' 55") passait seul, suivi de 18 coureurs (16' 22"). Seul contre le vent, il était rejoint au 9e km. Au 10e km, il y a 13 hommes en tête: Philipp, Mielke, Angenvoorth, Gloede, les Suisses Friedli et Kunisch, Herrmann, Ida, Hellbach, Pyttel, le Français Kolbeck, Wegener, et Schu. Suivaient le Suisse Boos (32' 50"), puis Addicks, Reitz, Kalf, Irmen et Daduna (33' 16"), Eiermann et Landskron (33' 54"), et un groupe de 8 coureurs, dont Reiher, Werther et Schlegelber (34' 05").

Les 13 hommes de tête passaient groupés (en 49' 16") au 15e km, suivis de Kalf, Boos, Irmen et Daduna (50' 53"), puis de Addicks (51' 17"). Au 20e km (1 h. 05' 52"), Pyttel et Herrmann étaient légèrement lâchés. Venaient ensuite (en 1 h. 08' 04") Landskron, Reitz et Eiermann, ainsi que Irmen et Boos (1 h. 08' 12"), qui précédaient Addicks (1 h. 08' 58"); celui-ci abandonnait peu après. On notait encore Schneider-Strittmatter et Schreiber en 1 h. 09' 09", Spieker, le Suisse Salzmann et Schüder en 1 h. 09' 27", qui précédaient un gros peloton, comprenant notamment Reiher et le vétéran Weba.

Dans le groupe de tête, le train ne faiblissait pas: Ida et Friedli (tous deux âgés de 39 ans !) lâchaient prise. Ils passaient au 25e km en 1 h. 23' 43", à 55" de Philipp et consorts. Pyttel et Herrmann étaient alors chronométrés en 1 h. 24' 08". Entre-temps, beaucoup de coureurs dont Schlegelber, avaient abandonné, victimes du vent. En 1 h. 26' 02" 7 hommes: Reitz, Landskron, Boos, Daduna, Eiermann, Kalf et Irmen.

Le vent se faisait tout à coup allié. Flanqué de Philipp, Angenvoorth en profitait pour accélérer la cadence, suivis de Mielke, Gloede et du Français Kolbeck, cependant que Hellbach et Schu, de même que Wegener et Kunisch, étaient lâchés. Au 30e km, plus que deux hommes en tête: Philipp et Angenvoorth, en 1 h. 38' 21"; puis, à 80 m, Kolbeck et Gloede; à 140 m Mielke. Hellbach, Kunisch et Wegener passaient en 1 h. 39' 22". Schu en 1 h. 39' 40", Ida et Friedli en 1 h. 40' 50", Pyttel et Herrmann en 1 h. 41' 10", Daduna — qui allait abandonner — et Boos en 1 h. 43' 13", Eiermann et Landskron en 1 h. 43' 30".

Au 35e km, toujours Philipp et Angenvoorth en tête (1 h. 53' 30"), puis Mielke (1 h. 54' 30"), Kolbeck et Gloede (1 h. 54' 54"), Hellbach (1 h. 56' 50"), Kunisch (1 h. 56' 30"), Schu et Pyttel (1 h. 56' 50"), Ida, Herrmann et Wegener (1 h. 58' 24"), tandis que Friedli (2 h. 00' 10") perdait pied, à seulement 15" devant Irmen, Kalf et Boos.

En avant, le Français Kolbeck craquait tout à coup, au contraire de Hellbach, Pyttel et Wegener, révélation de la course. Au 39e km, Philipp attaqua. Le train n'avait pourtant pas faibli, puisque, grâce au vent, les deux hommes de tête avaient mis 15' 09" pour passer

du 30e au 35e km. Dernier pointage au 40e km : Philipp (2 h. 08' 58"), devant Angenvoorth (2 h. 09' 05"), Mielke (2 h. 11' 10") et Gloede (2 h. 12' 21"). Voici le classement au terme des 42,195 km :

#### Hauptklasse (20-39)

1. Philipp (Darmstadt)	2 h. 15' 52" 0
2. Angenvoorth (Bay.)	2 h. 16' 05" 0
3. Mielke (Köln)	2 h. 18' 53" 0
4. Gloede (Aachen)	2 h. 20' 24" 0
5. Hellbach (Wolfsb.)	2 h. 20' 32" 0
6. Kunisch (Suisse)	2 h. 22' 48" 0
7. Schu (Rehlingen)	2 h. 23' 21" 0
8. Pyttel (Duderstadt)	2 h. 24' 08" 0
9. Wegener (Ch'burg)	2 h. 24' 08" 0
10. Herrmann (Nürnb.)	2 h. 24' 17" 0
11. Ida (Wolfsburg)	2 h. 25' 18" 0
12. Kalf (Groningen)	2 h. 26' 48" 0
13. Schn.-Strittmatter	2 h. 27' 08" 0
14. Eiermann (Neuaub.)	2 h. 27' 10" 0
15. Boos (Suisse)	2 h. 27' 14" 0
16. Landskron (Frank.)	2 h. 29' 05" 0
17. Hereford (Bonn)	2 h. 29' 18" 0
18. Kolbeck (France)	2 h. 29' 18" 0
19. Reitz (Darmstadt)	2 h. 29' 42" 0
20. Uth (Berlin)	2 h. 30' 02" 0
21. Spieker (Berlin)	2 h. 30' 58" 0
22. Friedli (Suisse)	2 h. 31' 17" 0
23. Reiher (Konstanz)	2 h. 31' 28" 0
24. Bergmann (Krefeld)	2 h. 31' 32" 0
25. Lummer (Bonn)	2 h. 31' 45" 0
26. Kotyrba (Bremen)	2 h. 31' 54" 0
27. Behrens (Wolfsb.)	2 h. 32' 04" 0
28. Losen (Darmstadt)	2 h. 32' 07" 0
29. Schückerk (C'burg)	2 h. 32' 28" 0
30. Werther (Darmstadt)	2 h. 33' 08" 0
31. V. Rakt (Pays-Bas)	2 h. 33' 30" 0
32. Wetzel (Wolfsburg)	2 h. 33' 54" 0
33. Schüder (Wuppert.)	2 h. 34' 11" 0
34. Salzmann (Suisse)	2 h. 34' 27" 0
35. Hülsebusch (Brem.)	2 h. 34' 38" 0
36. Lee (Gütersloh)	2 h. 34' 42" 0
37. Müller (Lüdensch.)	2 h. 34' 56" 0
38. Jensen (Pays-Bas)	2 h. 35' 02" 0
39. Martin (Frankfurt)	2 h. 35' 10" 0
40. Kühn (Brilon)	2 h. 35' 35" 0
41. Lück (Kirchhain)	2 h. 35' 48" 0
42. Grünwald (Autriche)	2 h. 36' 11" 0
43. Wöhleke (Kassel)	2 h. 36' 44" 0
44. Kubelt (Lüdensch.)	2 h. 36' 58" 0
45. Windrath (Köln)	2 h. 37' 10" 0
46. Diehl (Boelerheide)	2 h. 37' 53" 0
47. Janssen (Wolfsb.)	2 h. 38' 03" 0
48. Blasel (Ch'burg)	2 h. 38' 08" 0
49. Bauer (Menden)	2 h. 38' 36" 0
50. Peterreit (Bremen)	2 h. 38' 41" 0
51. Estenfelder (Zellig.)	2 h. 38' 53" 0
52. Zöller (Griesheim)	2 h. 39' 05" 0
53. Krüger (Bremen)	2 h. 39' 10" 0
54. Keymer (Köln)	2 h. 39' 28" 0
55. Liuweert (Pays-B.)	2 h. 39' 31" 0
56. Westerhoff (Hagen)	2 h. 39' 54" 0
59. Woelfflin (France)	2 h. 41' 20" 0
106. Tamini (Suisse)	2 h. 55' 52" 0
110. Baumgartner (CH)	2 h. 57' 01" 0
130. Kuster (Suisse)	3 h. 05' 46" 0

#### Altersklasse I (40-49)

1. Irmen (Duisburg)	2 h. 26' 03" 0
2. Weba (Darmstadt)	2 h. 30' 04" 0
3. Hinderks (Wuppert.)	2 h. 37' 54" 0
4. Bode (Bielefeld)	2 h. 38' 51" 0
5. Dittrich (Giessen)	2 h. 42' 23" 0
6. Schnepf (Essen)	2 h. 47' 45" 0
7. Hopp (Berlin)	2 h. 48' 11" 0
8. Bruckschen (Krefeld)	2 h. 48' 30" 0
9. Podlich (Neumünst.)	2 h. 53' 58" 0
10. Bandisch (Bremen)	2 h. 54' 10" 0

#### Altersklasse II

1. Brecht (Berlin)	2 h. 41' 04" 0
2. Thiele (Ch'burg)	2 h. 58' 17" 0
3. Schwarz (Wiesbaden)	3 h. 01' 34" 0
4. V. Berge (Münster)	3 h. 06' 37" 0
5. Lemke (Hagen)	3 h. 17' 55" 0

6. Jürgensohn (Hoechst)	3 h. 18' 43" 0
7. Blumensaat (Essen)	3 h. 20' 49" 0

A. Blumensaat (61 ans) en était à son 93e marathon !

#### Par équipes :

1. ASC Darmstadt	7 h. 15' 39" 0
2. Wfl Wolfsburg.	7 h. 17' 56" 0
3. SCC Berlin	7 h. 34' 44" 0
4. BSV 92 Berlin	7 h. 44' 50" 0
5. Bremen	7 h. 45' 13" 0

#### Marathon de Karl-Marx-Stadt (RDA), 29 avril

1. Lesse (RDA)	* 2 h. 13' 19" 4
2. Nikkari (Finlande)	2 h. 14' 47" 0
3. Busch (RDA)	2 h. 15' 14" 0
4. Schwert (RDA)	2 h. 16' 44" 0
5. Volkov (URSS)	2 h. 16' 48" 0
6. Winkler (RDA)	2 h. 17' 13" 0
7. Szekeres (Hongrie)	2 h. 18' 04" 0
8. Truppel (RDA)	2 h. 18' 20" 0
9. Stawiarz (Pologne)	2 h. 19' 00" 0
10. Wawrzuta (Pologne)	2 h. 19' 55" 0
11. Podmolik (CSSR)	2 h. 20' 07" 0
12. Brückner (RDA)	2 h. 21' 00" 0
13. Umbach (RDA)	2 h. 21' 04" 0
14. Baranov (URSS)	2 h. 21' 28" 0
15. Stehlik (CSSR)	2 h. 22' 13" 0
16. Jansen (NL)	2 h. 22' 19" 0
17. Gottert (RDA)	2 h. 22' 33" 0
18. Wasowski (Pol.)	2 h. 23' 10" 0
19. Orzel (Pol.)	2 h. 24' 41" 0
20. Mustata (Rou.)	2 h. 24' 47" 0

\* à son premier marathon !

#### 96 km, Turin-St-Vincent (I), 30 avril

1. Bonini (record)	7 h. 05' 00" 0
2. Liberini	7 h. 12' 00" 0
3. Borinato	7 h. 14' 00" 0
4. Treves	7 h. 42' 00" 0
5. Capitani	7 h. 52' 00" 0
6. Perotti	7 h. 58' 00" 0
7. Calderari (CH)	8 h. 02' 00" 0
8. Moriconi	8 h. 25' 00" 0
9. Losi	8 h. 27' 00" 0
13. Tognetti (CH)	8 h. 53' 00" 0
16. Desmeules (CH)	9 h. 10' 00" 0

#### Semi-marathon Le Creusot - Montceau (France) 26 mars

1. Gomez (Saint-Léger)	1 h. 06' 03" 0
2. Liégeois (Bertrix)	1 h. 06' 28" 0
3. Nallard (Sochaux)	1 h. 06' 55" 0
4. Combes (Marseille)	1 h. 08' 32" 0
5. Tarlet (Montceau)	1 h. 09' 12" 0
6. Reffray (Marseille)	1 h. 09' 54" 0
7. Schepetlevane (Bertr.)	1 h. 10' 17" 0
8. Verney (Marseille)	1 h. 10' 19" 0
9. Woelfflin (Sochaux)	1 h. 10' 32" 0
10. Lavaine (Héricourt)	1 h. 10' 48" 0
11. Bonnot (Chalon)	1 h. 12' 47" 0
12. Ancion (Bertrix)	1 h. 13' 20" 0
13. Helin (Sochaux)	1 h. 14' 02" 0
14. Santantonio (Dijon)	1 h. 14' 06" 0
15. Ruillier (Dijon)	1 h. 14' 07" 0
16. Roumier (Dijon)	1 h. 14' 49" 0
17. Sanglier (Chalon)	1 h. 15' 10" 0
18. Vinat (Epernay)	1 h. 15' 39" 0
19. Jorda (Epernay)	1 h. 16' 30" 0
20. Giraudon (Marseille)	1 h. 16' 49" 0
21. Carretero (Marseille)	1 h. 17' 07" 0
22. Pierrat (Le Creusot)	1 h. 18' 09" 0
23. Boivezevy (St-Léger)	1 h. 18' 28" 0
24. Maguer (Dijon)	1 h. 18' 34" 0
25. Lavaine (Héricourt)	1 h. 19' 53" 0

49 classés.

#### Marathon de Huddersfield (G-B)

##### 3 avril

1. J. Newsome	2 h. 20' 32" 0
2. R. Belk *	2 h. 21' 10" 0
3. C. Hunt	2 h. 21' 41" 0
4. A. White	2 h. 23' 49" 0
5. A. Rearly	2 h. 26' 27" 0
6. M. Hague	2 h. 27' 25" 0
7. A. Charnley	2 h. 28' 26" 0
8. J. Bentley **	2 h. 28' 54" 0
9. J. Hubbard	2 h. 30' 35" 0
10. D. Wildman	2 h. 30' 56" 0
11. J. Malpass	2 h. 31' 30" 0
12. G. Johnson	2 h. 31' 39" 0
13. E. Edwards	2 h. 33' 00" 0
14. A. Spence	2 h. 33' 22" 0
15. G. Bentley **	2 h. 33' 44" 0

48 classés.

\* 21 ans, premier marathon

\*\* spécialistes des 100 miles sur piste.

#### 76e marathon de Boston (USA)

##### 16 avril

Au départ : 1198 hommes et 9 femmes.

Record de l'épreuve : 2 h. 10' 30" par Ron Hill, en 1970

1. Suomalainen * (Finl.)	2 h. 15' 39" 0
2. Mora (Colombie)	2 h. 15' 51" 0
3. Sabinal (Mexique)	2 h. 16' 10" 0
4. Penaloza (Mexique)	2 h. 18' 46" 0
5. Carrido (Mexique)	2 h. 19' 50" 0
6. Mortensen (USA)	2 h. 19' 59" 0
7. Gibala (USA)	2 h. 20' 03" 0
8. Mejia (Colombie)	2 h. 20' 06" 0
9. Dean (USA)	2 h. 20' 39" 0
10. Salminen (Finlande)	2 h. 20' 42" 0
11. Tibaduiza (Colombie)	2 h. 21' 58" 0
12. Hatfield (USA)	2 h. 22' 07" 0

Nina Kuscsik, mère de trois enfants, s'est classée 421e en 3 h. 08' 58".

\* à 25 ans et premier marathon.

#### Marathon d'Otrokovice (CSSR)

##### 16 avril

106 partants, 98 classés ; départ à 9 heures, température de 7° C

1. Stehlik (30 ans)	2 h. 21' 05" 0
2. Podmolik (30)	2 h. 21' 47" 0
3. Bieringer (31)	2 h. 23' 53" 0
4. Javorka (31)	2 h. 27' 37" 0
5. Vitek (26)	2 h. 27' 57" 0
6. Hnizdil (29)	2 h. 28' 18" 0
7. Nechvatal (37)	2 h. 29' 34" 0
9. Bukovjan (33)	2 h. 29' 45" 0
10. Bulva (29)	2 h. 30' 02" 0
11. Necas (29)	2 h. 30' 21" 0
12. Langer (25)	2 h. 30' 40" 0
13. Prochazka (29)	2 h. 32' 51" 0
14. Mahocsky (31)	2 h. 34' 19" 0
15. Cumpelik (30)	2 h. 34' 40" 0
27. Gruber (52 !)	Vienne 2 h. 41' 22" 0
32. Stransky (45)	2 h. 44' 02" 0
37. Poupe (45)	2 h. 48' 00" 0
38. Strupp (56)	2 h. 49' 06" 0
49. Cvercko (38)	2 h. 55' 34" 0

#### Marathon de Turku (Finl.) 8 avril

1. P. Tiihonen	2 h. 15' 15" 0
2. E. Lipsonen	2 h. 15' 41" 6
3. P. Hyvönen	2 h. 16' 06" 4
4. A. Joutsenlahti	2 h. 23' 23" 0
5. P. Pykäläinen	2 h. 27' 06" 0
6. P. Heikkinen	2 h. 27' 33" 0
7. R. Koppinen	2 h. 27' 49" 0
8. T. Jarvinen	2 h. 28' 47" 0

Temps de passage du vainqueur : 16' 09" - 32' 17" - 48' 21" - 1 h. 04' 20" - 1 h. 20' 26" - 1 h. 36' 27" - 1 h. 52' 30".

### Marathon de Waldniel (RFA) 16 avril

160 partants (16 heures) ; température : 6° C, averses

1. Steffny (Leverkusen)	2 h. 20' 39"
2. Peeters (Aachen)	2 h. 20' 54"
3. McGregor (Refrath)	2 h. 25' 18"
4. Wiethage (Sieg)	2 h. 27' 08"
5. Görlach (Aachen)	2 h. 27' 20"
6. Urbach (Refrath)	2 h. 28' 44"
7. Reitz (Darmstadt)	2 h. 29' 06"
8. Riede (Aachen)	2 h. 29' 16"
9. Maulbächer (Troisdorf)	2 h. 29' 19"
10. Bechern (Dormagen)	2 h. 30' 25"
11. Bergmann (Krefeld)	2 h. 30' 38"
12. Stöcker (Euskirchen)	2 h. 30' 59"
13. Tonemann (Krefeld)	2 h. 32' 04"
14. Kluppsch (Krefeld)	2 h. 34' 30"
15. Gapps (Dietz)	2 h. 36' 58"
16. Fiedler (Gummersb.)	2 h. 37' 12"
17. Forneck (Euskirchen)	2 h. 37' 22"
18. Gharbi (Düsseldorf)	2 h. 37' 37"
19. Podendorf (Kapellen)	2 h. 38' 14"
20. Ariu (Oberhausen)	2 h. 40' 22"
21. Elle (Barmer)	2 h. 40' 35"
22. Bohnes (Kassel)	2 h. 41' 49"
23. Post (Düsseldorf)	2 h. 41' 54"
24. Hommen (Koblenz)	2 h. 41' 55"
25. Thielen (Dormagen)	2 h. 43' 09"

### Vétérans (plus de 40 ans)

1. Müller (Krefeld)	2 h. 27' 06"
2. Bründt (Krefeld)	2 h. 43' 29"
3. Brecht (Berlin)	2 h. 43' 29"
4. Schnepf (Essen)	2 h. 44' 40"
5. Bruckschen (Krefeld)	2 h. 48' 32"

\* 51 ans !

### Marathon d'Ankara, 19 mai

10 h. — 39° durant l'épreuve !

### Record : Clayton (1969) 2 h. 17' 34"

1. Akçay	2 h. 25' 02"
2. Aktas	2 h. 28' 09"
3. Koczy (Pol.)	2 h. 29' 39"
4. Canavar	2 h. 34' 10"
5. Wojcik (Pol.)	2 h. 35' 00"
6. Balmer (CH)	2 h. 36' 02"
7. Korkmaz	2 h. 38' 45"
8. Balli	2 h. 44' 00"
9. Fitos	2 h. 44' 10"
10... Tasçioğlu	2 h. 44' 45"
11. Iyessus (Eth.)	* 2 h. 45' 32"
23. Alemu (Eth.)	** 2 h. 58' 00"

\* En tête jusqu'au 30e km : 16' 40" - 32' 40" - 49' 02" - 1 h. 06' 30" - 1 h. 23' 53" - 1 h. 40' 50" - 2 h. 02' 00".  
\*\* 16' 45" - 32' 40" - 49' 16" - 1 h. 07' 30" - 1 h. 27' 00" - 1 h. 31' 00" pour les 17 derniers km !  
44 partants, 28 classés.

### 25 km, Helsinki, 7 mai

1. S. Tuominen	1 h. 15' 08" 8
2. E. Lipsonen	1 h. 16' 39" 6

3. L. Viren	1 h. 18' 27" 2
4. S. Badgery (GB)	1 h. 18' 27" 4
5. K. Botten (Nor.)	1 h. 19' 28" 2
6. A. Wight (GB)	1 h. 20' 06" 8
7. J. Huhtinen	1 h. 21' 44" 4
8. K. Lampinen	1 h. 22' 00" 8
9. H. Pääkkilä	1 h. 22' 29" 4
10. T. Tettri	1 h. 23' 03" 0

Tuominen a passé du 10e au 20e km en 29' 14" !

### 19,5 km, Hall-Zuen (B), 23 avril

1. E. Gyselincq	59' 44"
2. M. Peiren	1 h. 01' 16"
3. C. Liégeois	1 h. 01' 30"
4. J.-P. Vandenberghe	1 h. 01' 36"
5. D. Sercu	1 h. 01' 40"
6. R. Decoster	1 h. 02' 23"
7. Duprix	1 h. 02' 45"
8. Vantieghe	1 h. 03' 36"
9. Verdickt	1 h. 03' 48"
10. E. Demeyer	1 h. 03' 55"

78 partants.

Ci-contre : Heimit Kunisch, à gauche, Vitrier, et Léo Carroll, physicien, réunis par la course de fond.

(Photo SPIRIDON - Jeannotat)

« Je suis d'avis, nous a dit Carroll, que plutôt que de cesser de travailler, exercer un métier peut être un avantage pour un athlète désireux de participer aux J.O. Il est clair, affirme Carroll, que la plupart des meilleurs marathoniens britanniques travaillent à plein temps. » Nous en saurons davantage sur ce sujet capital dans le numéro d'août.

# Calendrier

9-10.6.	CH : Bienne, 100 km	18.7	BRD : Husum, Studienlauf
10.6	CH : Chur, semi-marathon (20,5 km), 17 h., 9 h. 30	22.7.	GB : Belgrave, 20 miles, 15 h.
11.6.	CH : Schwanden, semi-marathon (21,6 km), 9 h. 30	22.7.	NL : Gorkum - Typhoon, 10 miles
		23.7.	CH : Troistorrents, Trophée du Jorat, course alpestre (Gilbert et Lucien Granger, CH-1872 Troistorrents)
17.6.	GB : Chigwell, 10 miles, 15 h. 15	23.7.	B : Bièvre, demi-marathon (Ch. Liégeois, AC Bertrix Basse Semois)
17.6.	GB : Plessey, 15 miles, 15 h.		
17.6.	S : Oesterhaninge, marathon	28.7.	NL : Vlissingen, Studienlauf
18.6.	CSSR : Melnik, 25 km	29.7.	NL : Oss de Keien, marathon
20.6.	BRD : Husum, 20 km Strassenlauf	29.7.	GB : St. Wilfrids, 10 miles, 15 h.
24.6.	CH : Tête-de-Ran, 7e cross-country	29.7.	GB : Heckington, 10 miles, 15 h. 30
24.6.	F : Angers, marathon national	29.7.	GB : Woodford to Southend, 37,5 miles, 9 h. 30
24.6.	GB : Polytechnic Marathon (date avancée et adresse modifiée !) dép. de Windsor à 14 h. 30 (P. Price, 13 Wroughton Road, London SW 11)	29-30.7.	BRD : Kressbronn, Bodensee-Nacht-Marathonlauf, zwischen Lindau und Friedrichshafen (L. Birk, 7993-Kressbronn, Hemigkstr. 10)
24.6.	NL : Sliedrecht, 25 km.	29-30.7.	CH : Champ. suisse d'athlétisme, Genève
24.6.	GB : Whittlesey Show, 10 miles, 15 h. 30	30.7.	GB : Perth, 15 miles, 14 h. 30
24.6.	CSSR : Domazlice, Domazlicky maratón	5.8.	CSSR : Upice, Ratiboricky maratón
1.7.	NL : Rotterdam, marathon	5.8.	GB : Redcar, 10 miles, 15 h.
1.7.	CSSR : Prague-Roztoky-Prague, 15 km	5.8.	BRD : Eckenhausen, 20 km - Strassenlauf
1.7.	GB : Welwyn, semi-marathon, 15 h.	5.8.	A : Lustenau, Marathon
1.7.	B : Semi-marathon (23,3 km) des Trois-Provinces (G. Gérard, 37, rue G. Flévet, B-6330 Sombrefre)	5-6.8.	CH : Fionnay-Panossière (Trophée des Combins) dép. à 1500 m, arrivée à 2689 m ! (Gabriel Pellissier, 1934 Le Châble)
1-2.7.	CH : Champ. régionaux d'athlétisme		
1-2.7.	CH : Laufenburg, Strassenläufe 10 und 20 km, Marathonlauf und Marsch 42,2 km D. Fischer, Klosterzelgstr. 21, 5200 Windisch)	6.8.	GB : Holbeach, 10 miles, 16 h.
2.7.	CSSR : Vranov, Zemplinsky maratón	11-12.8.	NL : Sittard, 100 km - Lauf
9.7.	GB : Manchester, Y.M.C.A., 20 km	12.8.	GB : Shaftesbury, 10 miles, 15 h.
9.7.	F : Biesheim, 20 km piste (J. Ritzenthaler)	13.8.	B : Arville, demi-marathon (Ch. Liégeois, AC Bertrix Basse Semois)
9.7.	CSSR : Karlovy Vary, 25 km		
15.7.	GB : Guildford, 15 miles, 15 h.	15.8.	BRD : Husum, 15 km - Strassenlauf
15.7.	GB : Horsham, 10 miles, 15 h. 30	15.8.	B : Appelterre - Eichem, demi-marathon
15.7.	BRD : Dudenhofen/Pf., Deutsche Marathonmeisterschaft	18.8.	BRD : Kanigsforst, 15 km - Strassenlauf
		19.8.	NL : Baarle-Nassau, 25 km
15.7.	NL : Echt-Falca, 20 km	19.8.	BRD : Stundenulauf für Junioren und Männer ; 3000 m für Frauen (ESV 1927 e.V., 44 Münster, Postfach 2542)
15.7.	S : Gotland, marathon		
15.7.	NL : Lisse - de Spartaan, 25 km	19.8.	CSSR : Martin, 25 km
15.7.	DK : Munkebjerglauf in Vejle, 20 km (H. Werge, Worsaaesgade 7, DK-7100-Vejle)	20.8.	S : Skennings, marathon
			CH : Mosnang, Geländelauf, 12 km



rier  
2



44



LE STYLE  
LA QUALITÉ



Demandez  
notre catalogue

HUGENIN MEDAILLEURS



LE LOCLE