

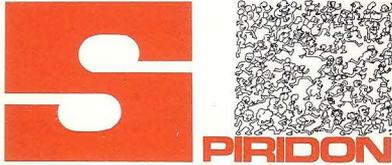
# SPIRIDON

revue internationale de course à pied  
internationale Zeitschrift für Laufsportler

no 3 — juillet 1972

## *Le temps de l'inalpe Bergläufe*





Revue internationale  
de course à pied  
internationale Zeitschrift  
für Laufsportler  
box 257 - 4005 Bâle  
numéro 3 - août 1972

**Rédacteur responsable :**

**Noël Tamini**, case 257, 4005 Bâle, Suisse

**Collaboratrices :**

**Micheline Clerc, Françoise de Greck, Fernande Schmid-Bochatay.**

**Collaborateur principal :**

**Yves Jeannotat**, 2532 Macolin, Suisse

**Mitarbeiter für die deutschen Texte :**

**Beat Gehri** (CS La Heutte), Erlenstr. 1, 2555 Brugg

**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 :**

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

**Traductions :**

**Manuel Bueno** (CHP Genève, Meyrin ; **Micheline Clerc**, Muttentz ; **Beat Gehri**, Brugg ; **Eva Hejda**, Fribourg ; **Michel Jossen** (LAC Bienne), Schlosswill ; **Noël Tamini**, Bâle

**Statistiques :**

**Antonin Hejda** (CA Fribourg), r. de la Gruyère 33,  
1700 Fribourg

**Graphisme :**

**Karel Matejovsky** (Stade-Genève), av. de la Croi-  
sette 4, 1205 Genève

**Photographie :**

**Marc Salamin**, Rolle, **Yves Jeannotat**, **Noël Tamini**

**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, au Portugal, en Angola, au  
Kénya et en Italie.

**Impression :**

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

**Changement d'adresse :**

**Mme Mayor**, av. Viollier 3, 1260 Nyon

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). **BELGI-  
QUE** : 260 francs (CCP 153.78, Agence Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau ; men-  
tionner Spiridon). **FRANCE** : 30 francs (CCP 1542-19 P. Ritzenthaler, Strasbourg ; mentionner Spi-  
ridon). **CANADA** : 9 dollars (F. Vuistiner, 3455 Aylmer Str. 210, Montréal 130 ; mentionner Spiridon).  
**DEUTSCHLAND** : 21 DM (Bankkonto : 133 29963 Schweiz. Bankgesellschaft, Basel).

**CSSR** : 40 kcs (K. Nedobitý, nám. 1 Maje č. 7, Č. Budějovice)

Pour virement bancaire : compte 133 29963 Union de Banques Suisses, Bâle.

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

(ceci ne concerne que les lecteurs de langue allemande)

*Liebe Leser,*

Bei verschiedenen Gelegenheiten haben uns Leser der deutschen Schweiz und von Deutschland gebeten, in SPIRIDON auch deutschsprachige Artikel zu veröffentlichen. Leider fehlte uns bis jetzt ein Mitarbeiter, der fähig ist, französische und englische Texte ins Deutsche zu übersetzen. Er hat sich gefunden, heisst **Beat Gehri**, ist 28 Jahre alt und wohnt in Brugg bei Biel. Selber Anfänger im Laufsport, hat er sich auf unsere Anfrage spontan gemeldet. Wir danken ihm dafür herzlich. Dank seiner sachkundigen Mitarbeit, aber auch dank der Erhöhung der Abonnemente durch deutschsprachige Leser, hoffen wir, in SPIRIDON nach und nach gleichviel deutsche wie französische Texte zu veröffentlichen. Aber damit sich diese Mühe mit dem Finanzplan vereinbaren lässt, braucht es, liebe Leser, ein Minimum von 400 deutschsprachigen Abonnenten (momentan: 40). Wir teilen den Optimismus von Gehri, und hoffen, dass jeder von Euch SPIRIDON abonniert, seine Zeitschrift.

SPIRIDON ist eine Zeitschrift, die von einigen Laufsportlern gegründet wurde, für alle ihre Kameraden in der Schweiz, in Europa und anderswo, und für alle jene, die sich dem Laufsport, und damit einem gesunden Leben, verschrieben haben.

Hauptinitianten von SPIRIDON sind **Tamini** und **Jean-notat**; ihre wichtigsten Mitarbeiter: **Edgar Friedli** (Ex-Schweizermeister über 10000 m, Teilnehmer des Marathon an den O.S. von Mexiko), **Fritz Holzer** (Ex-Internationaler im 3000 m St. und 10000 m, Chef der schweizerischen Marathonmannschaft), **Manfred Steffny** (13. Rang am Marathon von Mexiko, selektioniert für München), **Doktor Ernst van Aaken** (berühmter Theoretiker und deutscher Trainer), und die Engländer **Martin Hyman** (Finalist des 10000 m der Spiele in Rom und Sieger der Corrida de Sao Paulo), **Bruce Tulloh** (Europameister über 5000 m, der die Vereinigten Staaten von Los Angeles nach New York, 4602 km, in weniger als 65 Tagen durchlief), und **Tim Johnston** (8. Rang am Marathon von Mexiko und Ex-Weltrekordler über 30000 m).

Liebe Leser, wir brauchen dringend deutschsprachige Mitarbeiter, um **Beat Gehri** zu unterstützen und um SPIRIDON überall bekanntzumachen. Einzige Bedingung: Ein glühender Verehrer von SPIRIDON zu sein. Liebe Leser, Ihre Zeitschrift kann nur durch Ihre Hilfe existieren. Schreiben Sie uns (Postfach 257, 4005 Basel) um Eure Hilfe anzubieten, gleich welcher Art sie sei.

**SPIRIDON**

Die Zeitschrift, auf die sie gewartet haben

Illustration de la couverture: les gardes-frontières suisses: B. Debons, P. Jaggi et J. Stalder (de g. à dr.) en route pour le record du petit « Tour des Dents-du-Midi » (2:50:47) en 1971. (Photo M. Eisenring, Bex)

# EDITORIAL

## Survivras-tu, Spiridon ?...

*Il est deux heures passées ; il pleut sur Bienne !*

*Depuis longtemps déjà, ceux qui ont fait de ces « 100 km » quelque chose de plus qu'une simple épreuve d'endurance, en y joignant l'ambition de performance, sont arrivés au but.*

*Les autres se contentent de terminer ! Dans le meilleur temps possible, certes, mais sans qu'une minute de plus ou de moins change quoi que ce soit à la joie qui est la leur, complète, en apparence du moins, par le fait qu'ils ont pu, d'une seule traite, boucler la boucle !*

*Sur le gazon mouillé, devant l'école, ils se couchent, épuisés, les pieds en sang, momentanément vaincus par la fatigue. Une vieille dame, toute de noir vêtue, passe, regarde et s'étonne. Sous son parapluie, je l'entends qui murmure : « Mon Dieu, mon Dieu ! Est-ce possible ? Faut-il aimer ça ! »...*

*Le premier temps de récupération passé, les coureurs se dirigent à petits pas douloureux vers la douche chaude et bienfaisante. Quelques minutes encore : ils sont méconnaissables. Le sommeil refoulé donne à leurs yeux un éclat velouté, leur visage est illuminé : ils sont heureux, heureux...*

*Sur l'escalier, Spiridon a étalé son habit d'apparat : nous sommes fiers, en les voyant, de leur montrer ce que nous avons fait pour eux, sans autre idée, sans autre ambition que de leur venir en aide et de les faire pénétrer un peu plus avant dans ce monde magique et un brin mystérieux qu'ils ont aperçu, ce jour, par un coin de voile soulevé. Nous désirons leur faire part de notre expérience, leur servir de guides ; nous pensons œuvrer pour une bonne cause !..*

*Mais il suffit souvent d'un mot, d'un geste, pour modifier la face du monde et pour remettre en place les figures noires, les figures blanches, sur l'échiquier de la vie. Fallait-il en croire nos oreilles ? Nombreux furent les « coureurs » qui, attirés par le vif des couleurs et par des visages connus, s'avancèrent vers nous, s'exclamant : « La belle revue ! Spiridon ? qu'est-ce que c'est ?... Revue internationale de course à pied ? Tiens ! ça existe aussi ? On n'en savait rien ! De toute façon, ça ne nous intéresse pas ! »...*

*Petit à petit, comme un ballon qui se dégonfle, notre bel enthousiasme reprend des proportions normales ! Jusque-là, nous connaissions les coureurs à pied sous bien des aspects : leur volonté légendaire, leur originalité, leur mauvais caractère aussi ! Mais nous ignorions encore qu'il en fût tant à se désintéresser de leur propre intérêt.*

*C'est pourquoi la question se pose : si tes frères eux-mêmes t'ignorent, Spiridon, survivras-tu, seul dans la tourmente ?...*

*Certes, les félicitations affluent : « Bravo ! Enfin du bien fait !... De mieux en mieux ! Formidables statistiques ! A quand le prochain numéro ?... » Mais le nombre des abonnés, lui, reste stationnaire, et il est largement insuffisant pour que nous puissions subvenir à tes besoins, Spiridon ! Dans ces conditions, seras-tu assez fort pour survivre par tes propres moyens ?...*

*Quant au monde du commerce, qui se dit généreux, désintéressé, lorsqu'il s'agit de soutenir le sport et la santé publique, il ne prête en réalité qu'aux riches, afin de bien s'y retrouver au bout du compte. Devant toi, Spiridon, à de rares exceptions près, les détenteurs de fonds tirent une révérence admirative ! Ils applaudissent des deux mains, de sorte qu'il ne leur reste aucun moyen d'ouvrir leur porte-monnaie !..*

*Donc, pour la troisième fois je te pose la question : survivras-tu, Spiridon ?..*

Yves Jeannotat

*Certaines choses qu'ils savent d'elle*

# Leo Carrol et Timothy Johnston

Leo Joseph Carroll et Timothy Frederick Kemball Johnston sont deux excellents coureurs à pied britanniques, qui ont la double particularité de vivre sur le continent et d'exercer une profession peu commune parmi les grands coureurs à pied. Intéressé par leur manière de résoudre les problèmes inhérents à l'exercice de leur profession et à leur entraînement, nous leur avons posé quelques questions. Précisons déjà que Tim Johnston signera de temps à autre des articles publiés dans SPIRIDON.

Carroll, célibataire, né en 1939, travaille au CERN à Genève. Quant à Johnston, célibataire lui aussi, il est né en 1941, et il est employé à la CEE à Bruxelles. Tous deux nous expliquent tout d'abord en quoi consistent leur profession, puis leur entraînement - N.T.

CARROLL : Normalement, je suis professeur de physique à l'Université de Liverpool depuis 1965 (hormis une année passée à l'Université de Harvard aux Etats-Unis). Ordinairement, mon travail est consacré aussi bien à l'enseignement qu'à la recherche en physique (haute énergie). Depuis avril 1971, je travaille au CERN en qualité de membre d'une association des Universités britanniques et scandinaves, dont l'Université de Liverpool fait partie. Je retournerai à Liverpool en octobre prochain.

JOHNSTON : Licencié ès arts et sciences de l'Université de Cambridge, je suis avoué à la Cour Suprême. A présent, je travaille pour la commission de la CEE chargée de préparer des textes anglais officiels pour la législation de la Communauté. Je suis en somme « juriste/linguiste ».

CARROLL : Comme tant d'autres en Grande-Bretagne, j'ai débuté en course à pied, par le cross-country pratiqué à l'école. Au début, c'était simplement l'occasion de fuir le « rugger », un rugby que je trouvais trop violent pour ma faible constitution. Mais, peu à peu, mon intérêt pour la course à pied a grandi. Je me suis affilié en 1955 au Wirral AC ; dès lors, je me suis entraîné régulièrement, sans interruptions marquantes.

Ces cinq-six dernières années, je me suis surtout intéressé aux courses sur route, au marathon en particulier ; mes meilleures performances sur piste ne sont donc pas vraiment significatives (par exemple pour le 10 000 m) :

sur piste :

1 500 m : 4:00,0 (1969)  
3 000 m : 8:29,2 (1971)  
5 000 m : 14:42,0 (1964)  
10 000 m : 30:45,0 (1968 et 1970)

sur route :

10 miles (16.090 km) : 49:54 (1968)



Leo Carroll, au demi-marathon d'Onex le 8 avril 1971. — (Photo SPIRIDON - Salamin.)

Leo Joseph Carroll und Timothy Frederick Kemball Johnston sind zwei grossartige britische Läufer, deren Besonderheit es ist, auf dem Kontinent zu leben und einen bei grossen Läufern nicht alltäglichen Beruf auszuüben. Interessiert an der Art, wie sie ihre Berufs- und Trainingsprobleme lösen, stellten wir ihnen einige Fragen. Tim Johnston wird übrigens gelegentlich Artikel für SPIRIDON schreiben.

Carroll, ledig, geboren 1939, ist beim CERN in Genf tätig. Johnston, auch ledig, ist 1941 geboren und arbeitet in der CEE in Brüssel. Beide erklären uns zuerst woraus Ihr Beruf und ihr Training bestehen.

CARROLL : Ich gehörte ab 1965 zum Lehrstab von Liverpool, ausgenommen das Jahr, welches ich an der Harvard Universität in den USA zugebracht habe. Meine Arbeit ist in der Regel gleichmässig auf Unterrichten und Forschung in höherer Physik verteilt. Seit April 1971 arbeite ich beim CERN als Mitglied einer Gruppe Britischer und Skandinavischer Universitäten,

Morat-Fribourg (16,400 km) : 54:31 (1971)  
 15 miles (24,130 km) : 1:17:03 (1969)  
 20 miles : 1:44:54 (1965)  
 Marathon : 2:17:12 (1969)

Depuis 1968 environ, je me suis entraîné six-sept fois par semaine, normalement le soir, durant toute l'année. J'ai parcouru ainsi en moyenne environ 80 km. Lorsqu'une compétition particulière est au programme, la semaine-type d'entraînement comprend généralement une longue course de 25-30 km (3 : 40 à 3 : 50 par km, si elle a lieu sur route), deux séances d'interval-training (pas forcément sur piste), et le reste à allure modérée. Par séance d'interval-training, j'entends aussi bien 4 × 1500 m que 16 × 200 m avec des pauses de 100 m. J'ai observé qu'un certain interval-training est très utile pour améliorer ma forme ; et je considère d'ailleurs qu'il prend une part déterminante à la réalisation de mes performances.

Il n'y a pas de différence fondamentale entre mon entraînement d'hiver et celui que je pratique en été, sinon quant à l'accentuation : davantage de cross-country en hiver, davantage de route et de piste en été. Quand je le peux, je cours volontiers en montagne, au Jura par exemple. Ce genre de course sert à fortifier aussi bien le corps que l'esprit, mais je ne recommande pas de la pratiquer juste avant une épreuve importante !

JOHNSTON : Je me suis mis sérieusement à l'athlétisme en 1959, à 18 ans, c'est-à-dire que depuis lors je me suis entraîné chaque jour et non plus seulement quand j'en avais envie. Voici mes meilleures performances :

sur piste :

440 yards	52,8	(1959)
880 yards	1:57,6	(1964)
1 mile	4:08,2	(1965)
2 miles	8:38	(1965)
3000 m steeple	8:50,4	(1964)
3 miles	13:22,8	(1965)
6 miles	27:22,2	(1968)
(champion de Grande-Bretagne, record d'Europe)		
1 heure	19,823 km	(1970)
20 km	1:00:34,4	(1970)
30 km	1:31:56,4	(1970)
(2 <sup>e</sup> meilleure performance de tous les temps)		

sur route :

10 miles	48:15	(1966)
20 miles	1:40:01	(1969)
marathon	2:15:26	(1968)
(champion de Grande-Bretagne)		

Autres performances : 2<sup>e</sup> à la Corrida de Sao Paulo en 1967 ; 8<sup>e</sup> au Marathon olympique de Mexico ; international anglais de cross-country de 1963 à 1969 ; 2<sup>e</sup> au Cross des Nations en 1967.

Mon entraînement a été souvent interrompu par des blessures, en particulier en 1964, 1966 et 1969, et puis continuellement depuis novembre 1969 sans qu'il y ait même un espoir cer-

welcher Liverpool angehört. Im Oktober muss ich nach Liverpool zurückkehren.

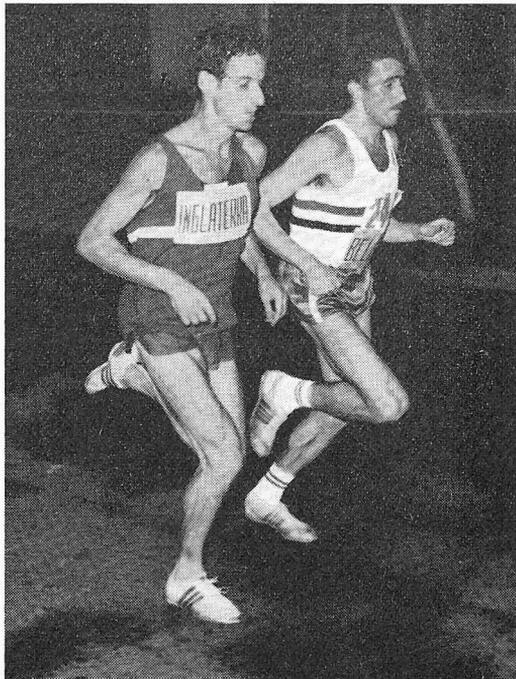
Beruf und Qualifikationen von Johnston : Universität Cambridge, Bakkalaureus der Kunst und der Rechte ; Anwalt am obersten Hof. Momentan beschäftigt für die Kommission der EEC als « Jurist/Sprachenkundiger », zur Bearbeitung der Englischtexte der Gesetzgebung.

CARROLL : Meine Karriere als Athlet — wie so viele andere in England — begann mit «Cross-Country» in der Schule. Zuerst war es «Rugger» (eine Art Rugby), ein Spiel, welches ich aber zu gefährlich fand, für meinen relativ schwachen Körperbau. Im Jahre 1955 trat ich dem Klub «Wirral AC» bei, und seitdem habe ich regelmässig, ohne bedeutende Unterbrüche, trainiert.

In den letzten 5 oder 6 Jahren hat sich mein Interesse auf Strassenläufe konzentriert, den Marathonlauf insbesondere. Die Aufstellung meiner Leistungen ist nicht so repräsentativ (z. B. die Zeit für die 10 000 m, siehe S. 2).

In den vergangenen 3 oder 4 Jahren habe ich 6 oder 7 Mal in der Woche trainiert, normalerweise abends, das ganze Jahr hindurch 80 km im Durchschnitt. Wenn ich auf ein besonderes Rennen hin trainiere, enthält eine typische Woche einen langen Lauf von 25-30 km (3:40 bis 3:50 pro Kilometer, wenn auf der Strasse), zwei Intervall-Trainings (nicht nötig auf der Bahn) und der Rest in ruhiger Gangart. Ein Intervall-Training besteht aus 4 × 1500 m und das andere aus 16 × 200 m, mit 100 m Joggerstil. Ich habe einige Arten von Intervall-Trainings herausge-

*Tim Johnston et Gaston Roelants en tête de la « São Paulo », le 31 décembre 1967.*



tain de guérison. C'est de l'été 1968 que date ma dernière période d'entraînement intensif ; je préparais alors le marathon olympique, le plus souvent à Mexico même, à l'altitude de 2500 à 3000 m. A cette époque, je courais de 160 à 230 km par semaine à raison de 12 séances d'entraînement et plus. Je n'aurais certainement pas pu exercer alors une profession aussi accaparante que celle que j'exerce aujourd'hui. A vrai dire, pendant la plus grande partie de cette période, ou bien j'enseignais à temps partiel, ou bien même je ne travaillais pas du tout.

Voici le type d'une semaine d'entraînement basée sur le principe de l'alternance des journées de « dur travail » et des journées de travail plus léger :

Samedi : matin 60-90 min. de jeu de course sur circuit vallonné  
soir 40-60 min. léger steady-state (3:30-3:40 par km)

Dimanche : Longue séance (30-50 km) au rythme de 3:45 par km

Lundi : matin 16-25 km sur gazon à un rythme soutenu (3:10-3:20 par km)  
soir comme samedi soir

Mardi : matin 6-8 x 1000 m sur gazon en 2:50 avec pauses de 1000 m  
soir comme samedi soir

Mercredi : matin même circuit que samedi mais plus lentement  
soir comme samedi soir

Jeudi : matin - soir comme lundi

Vendredi : une séance de 16-20 km en steady-state.

Tout cet entraînement était accompli sur du gazon ou sur des pistes de terre battue, car l'entraînement sur route me donne régulièrement des périostites aux tibias, blessure qui m'a poursuivi chroniquement tout au long de ma carrière.

— **Carroll, à première vue il paraît étonnant que tu puisses obtenir d'excellents résultats sans t'entraîner davantage.**

CARROLL : Mon programme d'entraînement est certainement modeste (par rapport aux normes actuelles). Depuis 1965, l'année où j'ai couru mon premier marathon « valable » (2:21:38), j'ai fait un certain nombre d'essais pour augmenter graduellement mon « kilométrage » hebdomadaire, courant même deux fois par jour pendant trois à quatre jours par semaine. Tous ces efforts ont abouti à une baisse considérable de la forme au bout de six semaines à peine. Il s'agissait soit de rhumes en hiver, soit d'un véritable épuisement. Le kilométrage maximal ainsi atteint en une semaine est de 120 km. Je suis le premier à admettre qu'une si faible distance parcourue à l'entraînement a des inconvénients pour celui qui aspire à devenir marathonien. En ce qui me concerne, je récupère assez lentement après de longues courses éprouvantes, et ne puis donc pas participer à de longues épreuves trop fréquemment au cours d'une saison. A vrai

funden, welche sehr nützlich sind, um meine Form zu steigern, und ich sehe es als wesentlichen Teil meiner Trainingsaufstellung an.

Es gibt keinen wesentlichen Unterschied zwischen meinem Winter- und Sommertraining, nur eine leichte Aenderung in der Dosierung, d.h. mehr Cross-countrys im Winter, mehr Strassen- und Bahnläufe im Sommer. Wenn möglich liebe ich es, in den Bergen zu rennen, im Jura zum Beispiel. Solche Rennen sind sowohl nützlich als auch kräftigend für Körper und Geist ; aber ich möchte dies nicht kurz vor einem grösseren Rennen empfehlen !

JOHNSTON : Beginn seriösen Trainings 1959, im Alter von 18 Jahren.

Bestleistungen : siehe Seite 3.

Meine Karriere wurde in den Jahren 1964, 66, 69, durch Verletzung unterbrochen und seit November 1969 mit wenig Aussicht auf Wiedergutmachung. Die letzte gezielte Trainingsperiode war die Vorbereitung zum Olympischen Marathon, wofür ich einige Zeit in Mexico in Höhen von 2500 - 3000 m trainierte. In dieser Zeit absolvierte ich 160 - 230 km in der Woche, in 12 Einsätzen. Ich konnte nicht irgendeine Arbeit annehmen, und so gab ich manchmal Unterricht oder arbeitete überhaupt nicht. Ein typisches Wochentraining, in welchem Wechsel zwischen « harten, mittleren und leichten Tagen » stattfanden, war folgendes :

Samstag : vorm. 1 Std. - 1 1/2 Std. hügliger Parcours  
nachm. 3/4 Std. - 1 Std. leicht, beständig (pro km 3:30-3:45)

Sonntag : 30-50 km (pro km ca. 3:45)

Montag : vorm. 16-25 km auf Gras, mit aufrechten Schritt (3:10-3:20)  
nachm. wie Samstag

Dienstag : vorm. 6-8 Mal 1 km auf Gras in ca. 2:50, mit 1 km in 4 min.  
nachm. wie Samstag

Mittwoch : vorm. wie Samstag, mit leichterem Schritt  
nachm. wie Samstag

Donnerstag : wie Montag

Freitag : leichter, beständiger Lauf, 16-20 km.

Die ganze Zeit trainierte ich auf Gras oder schmutzigen Bahnen, weil Strassenbeläge mir immer Schienbeinschmerzen (periostitis of the tibia), verursachten, was auch einer der Gründe für den Unterbruch meiner Karriere war.

— **Carroll, auf den ersten Blick scheint es erstaunlich, dass Du, ohne mehr zu trainieren, so vorzügliche Resultate erzielst.**

CARROLL : Mein Training ist nach neueren Begriffen sicher bescheiden. Seit 1965, als ich meinen ersten guten Marathon lief (2 Std. 21 min. 38 sek.), habe ich eine Anzahl bestimmter Versuche gemacht, meinen Meilenwert allmählich zu heben, indem ich zweimal täglich trainierte, dies 3 oder 4 Mal pro Woche. All meine Anstrengungen endeten in einem drastischen Formverlust, entweder wegen der winterlichen Kälte oder wegen Uebermüdung. Das Maximum, das ich in

dire, je n'ai jamais réussi à courir plus d'un bon marathon par saison. Je me suis pourtant entraîné plus long, comme je l'ai dit, mais sans succès. Et j'ai bien l'impression que, **pour moi** du moins, c'est le programme personnel auquel j'ai abouti qui produit les meilleurs résultats.

— **Johnston, il faut reconnaître que tu t'es entraîné très fort, et que tu es maintenant sérieusement blessé. Alors que Carroll, lui, court toujours...**

JOHNSTON : Je suis maintenant certain que la plupart de mes blessures, ainsi que mes échecs aux Jeux olympiques et à certaines autres courses importantes sont principalement dus au fait de n'avoir pas incorporé suffisamment de périodes de repos dans mes programmes d'entraînement. En soi, aucune des séances que j'ai décrites n'était particulièrement dure, mais en fait elles provoquaient ensemble une accumulation de fatigue, tant physique que psychique, qui faisait de chaque jour une « dure journée ». Et pourtant, rien n'était alors réellement dur, car je n'étais plus capable d'aller véritablement à fond.

— **Puisque chacun constitue un véritable individu dans son milieu bien particulier, ne pensez-vous pas qu'il devrait y avoir en somme autant de systèmes d'entraînement qu'il y a de coureurs à pied ?**

JOHNSTON : Si j'avais l'occasion de m'entraîner de nouveau, j'augmenterais la difficulté de quelques-unes des séances dures, mais en les espaçant davantage, et je réduirais le nombre des kilomètres des séances de « remplissage » alternant avec les séances dures. Mais d'autres coureurs peuvent fort bien penser que ce genre de programme ne leur conviendrait pas du tout ; chacun doit évidemment découvrir ce qui lui convient personnellement. Un seul principe reste valable pour tous : pour être capable de parcourir la plus grande partie de la distance du marathon à un rythme inférieur à 3:10 au km (ainsi que l'exige le marathon aujourd'hui), le marathonien doit accomplir bon nombre de courses longues à une cadence élevée. Et pour bien récupérer, il lui faut pouvoir s'accorder une énorme quantité de repos.

CARROLL : Je suis persuadé que chaque coureur doit s'efforcer de trouver sa propre méthode d'entraînement idéale. Le succès de coureurs de classe internationale qui courent plus de 200 km par semaine est certes évident. Pourtant, il ne me paraît pas évident que l'entraînement grâce auquel tel coureur devient champion olympique permettra à tel autre d'exprimer le meilleur de lui-même, ce « meilleur » pouvant être dans ce cas bien inférieur au standard olympique. Et puis, des différences physiques, psychiques, et des problèmes d'environnement interviennent ici, sur lesquels il est bien difficile de disserter, vu la complexité de la machine humaine.

(à suivre)

Propos recueillis par N. Tamini, avec la collaboration de Micheline Clerc et de Michel Jossen.

einer Woche erreichte, ist 120 km. Ich bin der Erste der zugibt dass ein solcher Mangel an Distanz im Training für einen aufstrebenden Marathonläufer ungenügend ist. Insbesondere erhole ich mich nach harten, langen Rennen relativ langsam, und so kann ich nicht viele solche Rennen in einer Saison bestreiten. Tatsache ist, dass ich in einer Saison nie mehr als einen guten Marathon gelaufen bin. Immer, wenn ich es mit längeren Distanzen versuchte — wie ich oben erwähnt habe, ohne Erfolg — fühlte ich, dass — **für mich** wenigstens — mein Programm die besten Resultate einbringt.

— **Johnston, man muss anerkennen, dass Du sehr stark trainiert hast, und jetzt ernsthaft verletzt bist. Währenddem Carroll, er, er läuft immer noch...**

JOHNSTON : Ich bin sicher, dass viele dieser Verletzungen, und auch der Misserfolg an den Olympischen Spielen und in anderen wichtigen Rennen, weitgehend auf falsche Trainingsmethoden zurückzuführen sind. Keiner dieser Tage war wirklich hart, aber sie riefen doch eine physische und geistige Müdigkeit hervor, dass mir jeder Tag als « harter Tag » vorkam, und ich nicht mehr im Stande war, mich weiter zu fördern.

— **Da sich jeder sein wirkliches Wesen in seiner besonderen Umgebung bildet, glauben Sie nicht, dass es eigentlich gleichviel Trainingsmethoden wie Läufer geben sollte ?**

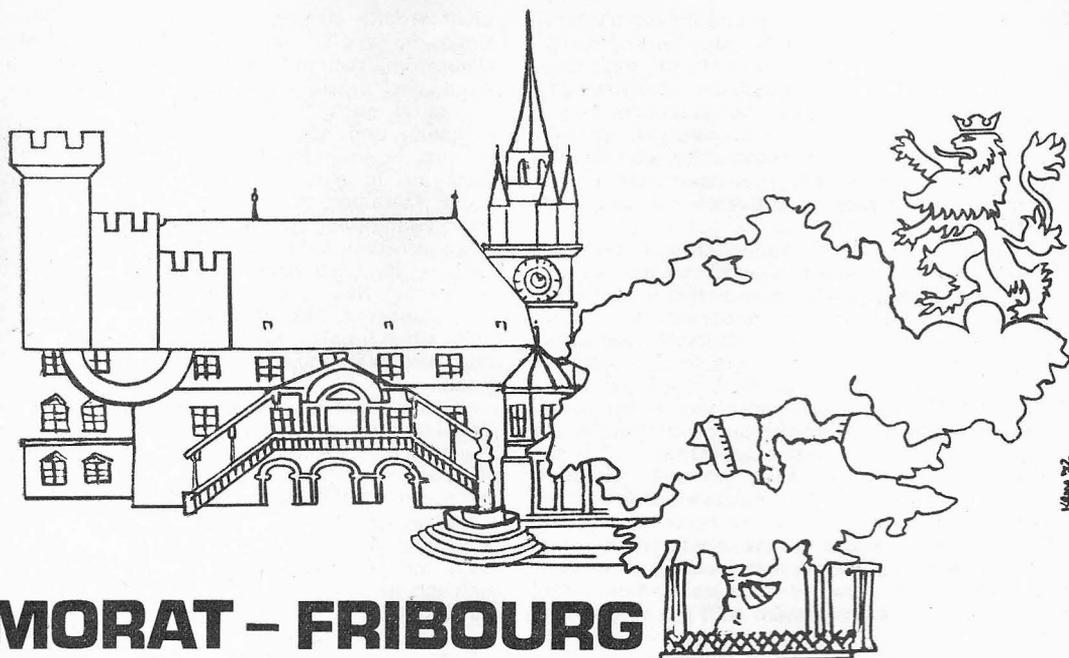
JOHNSTON : Wenn ich die Gelegenheit zum Trainieren hätte, würde ich die Härte der « harten Trainingstage » vergrößern, sie aber zeitlich weiter auseinanderrücken und dafür leichtere Trainings einschieben. Aber andern Läufern passt diese Trainingstabelle wieder überhaupt nicht. So muss jeder Läufer selber ausfindig machen, was für ihn am Zuträglichsten ist. Die einzige Parallele die man ziehen kann, ist folgende : Um fähig zu sein, längere Distanzen im « Unter 3:10 p. km. Schritt » zu durchlaufen, was der Marathon heute verlangt, muss ein Athlet ein immenses Laufpensum hinter sich haben, und um das zu erreichen, viel Zeit investieren können.

CARROLL : Ich glaube, dass jeder Läufer versuchen muss, seine ideale Trainings-Methode selbst zu entdecken. Der Erfolg des « über 200 km pro Woche », welcher zu internationaler Ebene führt, kann nicht gezeugnet werden ; aber es ist nicht einleuchtend für mich, dass das Training, welches aus einem Mann einen Olympiasieger macht, einem andern das Beste einbringen wird. Es gibt hier physische, psychologische und umweltliche Differenzen, wobei es sehr schwer ist, eine Theorie über die Natur des menschlichen Körpers aufzustellen.

Übersetzt durch Beat Gehri.

(Fortsetzung folgt)

**Le caractère actuel de certains articles justifiait tout particulièrement leur publication dans le présent numéro. Les rubriques « féminines » et « jeunes » reparaitront dès le numéro prochain, c'est-à-dire le 26 septembre.**



## MORAT - FRIBOURG

### *Coureurs, tenez le coup!*

L'été est là. C'est à peine si on l'a vu venir. Les semaines passent avec une rapidité folle lorsque l'on s'entraîne et que l'on s'est fixé un but précis. A l'approche du jour « M », une certaine angoisse se fait jour, une nervosité qui rend l'homme irritable. A la moindre contrariété, il se cabre ou éclate. Son corps réagit et s'adapte à l'entraînement. Ce sentiment est agréable, mais il fait un peu peur. On écoute de plus en plus ce qui se passe à l'intérieur, et, justement parce que l'on prête l'oreille, on entend beaucoup plus qu'à l'époque où l'on était oisif ! Et tout à coup, l'on craint que la préparation ne suffise pas, que la maladie nous retarde ; de petites douleurs, qui souvent n'en sont pas, apparaissent un peu partout.

Ne vous affolez pas surtout : c'est un signe de forme ! Ne vous affolez pas, mais faites face, car l'entraînement et la condition physique n'auraient aucun sens et aucune valeur s'il y avait simultanément perte de l'équilibre nerveux. Il faut tenir le coup ! Cette dernière période est très importante, aussi bien pour les vrais « populaires » que pour les compétiteurs chevronnés.

Du 20 août au 1<sup>er</sup> octobre, il reste six semaines. Six semaines pour finir de se préparer. Les trois premières vont être un peu plus dures ; de deux séances hebdomadaires, nous allons passer à trois ; quant aux trois dernières, elles iront en régressant afin que la musculature soit parfaitement relâchée et reposée le jour de la course.

1<sup>re</sup> semaine (20 au 26 août) — premier jour : 15 km environ, à rythme lent et régulier ;

deuxième jour : 15 km : les 10 premiers très lents, les 5 suivants beaucoup plus rapides ; le troisième jour : une heure et demie de course à rythme varié, si possible en forêt, en quittant les routes goudronnées ;

2<sup>e</sup> semaine (27 août au 2 septembre) — idem ;

3<sup>e</sup> semaine (3 au 9 septembre) — premier jour : 15 km environ, à rythme normal ; deuxième jour : une heure de très léger footing ; troisième jour : préparation et échauffement durant 20 à 30 minutes puis test sur la distance approximative de Morat-Fribourg (peu importe le temps, ce qui compte, c'est d'être à son aise) ;

4<sup>e</sup> semaine (10 au 16 septembre) — comme deuxième semaine ;

5<sup>e</sup> semaine (17 au 23 septembre) — comme deuxième semaine, mais sans troisième jour ;

6<sup>e</sup> semaine : lundi : environ 15 km de très léger footing ; jeudi : une heure de footing-promenade, uniquement dans le but de s'oxygéner et de se détendre ; samedi : veille de la course, 40 minutes d'échauffement, dans le seul but de stimuler la musculature.

Et maintenant, vous êtes suffisamment prêts pour faire, non pas une course de champion, mais une épreuve sans danger.

Alors, bonne course !

Yves Jeannotat



# Principes de l'entraînement du demi-fond

par John Bork

L'auteur a remporté en 1961 le 800 yards des Championnats de la NCAA ; il était alors étudiant à l'Université Western du Michigan. Il est aujourd'hui directeur sportif du Southern California Striders, le plus grand club d'athlétisme américain.

J'aimerais permettre au lecteur de se faire une idée précise de principes que je tiens pour très importants et souvent négligés. Il est facile de se procurer des plans d'entraînement, mais ils n'ont aucune importance si l'on fait abstraction de ces principes. De même qu'une règle à calcul n'est d'aucune utilité si l'on ne sait pas s'en servir. Je voudrais éclairer ainsi d'un jour nouveau des points que l'on connaît déjà, plutôt que répéter des choses que chacun sait.

Arthur Lydiard dit : « Les athlètes que j'entraîne parcourent de très longues distances. Ils font en outre plus de travail de tempo que la plupart des autres coureurs. Ce qu'ils ne pourraient jamais faire s'ils ne possédaient pas la base du travail long ». Mihaly Igloi pense que « tout entraînement de fond qui risquerait de diminuer la vitesse de base de l'athlète est à proscrire... et que l'entraînement doit être fait de courses répétées sur 100, 150, 200, 300 et 400 m, qui exigent du corps de l'athlète des efforts aussi proches que possible de ceux requis par la compétition. »

Percy Cerutti condamne l'interval-training, car « le corps s'habitue à un gros effort »... comme « il s'habitue, par réflexe, à la pause intercalée ». Le chronomètre ne doit toujours être qu'une « preuve à l'appui », mais non pas servir de « mesure arbitraire ». Cerutti ajoute pourtant : « C'est par des courses répétées au flanc de dunes de gazon, par de longues courses à tempo constant et de longues courses à tempo variable (« jeu de course ») qu'Herb Elliott arrivait en forme ».

Autrement dit, Lydiard est favorable à l'entraînement-marathon, et pourtant il fait accomplir à ses élèves plus de travail de tempo que n'en font la plupart des autres coureurs. Igloi « administre » une grande quantité de courses par intervalles, brèves, rapides, les séances d'entraînement durant ici de 2 heures à 3:30, ce qui devrait d'ailleurs suffire à développer complètement l'endurance. Cerutti, quant à lui, refuse l'interval-training, mais sans pouvoir nier que des « courses à tempo variable » sont une forme spontanée d'interval-training. Chacun de ces trois entraîneurs a des idées et des méthodes diverses, mais en principe très analogues. Or, il me paraît plus important de mettre en évidence l'analogie de principe qui existe entre les méthodes de ces entraîneurs renommés, plutôt que de faire ressortir ce qui les différencie.

Voici donc quelques-uns de ces principes :

1) *L'entraînement doit être assez individualisé pour s'adapter aux particularités de chaque athlète, à celles de l'entraîneur, et au caractère du milieu ambiant.* Un jeune coureur et un coureur chevronné n'ont pas les mêmes besoins. Aux élèves de high-school, qui ne s'entraînent que 4 mois par an, on demandera des efforts différents de ceux requis d'étudiants qui s'entraînent 9 mois par an. De même, les plans d'entraînement seront adaptés

- a) aux points forts et aux points faibles, variables, des coureurs ;
- b) au climat, aux conditions extérieures, à l'équipement disponible.

2) *Adaptation progressive à la charge exigée.* Le corps humain a d'intraçables facultés de s'adapter, par entraînement, à des charges variables. Mais il faut que ce processus d'adaptation soit progressif. A un entraînement léger correspond une adaptation minime, tandis qu'un excès d'entraînement affaiblira le corps, diminuant ses capacités d'adaptation. Aussi le dosage approprié varie-t-il dans des limites très étroites. Et c'est là une marge très difficile à déterminer. Mais nous y réussissons par l'expérience ; il suffit pour cela d'augmenter la charge d'entraînement lorsque celui-ci commence à devenir trop léger, et qu'il ne déclenche plus aucune amélioration.

3) *L'entraînement est le fait d'un processus tant psychologique que physiologique.* Le coureur qui manifeste une mauvaise attitude psychologique peut fort bien remplir toutes les conditions physiques nécessaires : cela ne l'empêchera pas de rester ce qu'est une puissante voiture sans chauffeur. L'homme est l'expression d'une unité corps + esprit, et du rapport existant entre ces deux constituants : ainsi donc, une déchirure musculaire, ce n'est pas seulement une blessure physique, mais un accident avec ses conséquences psychologiques déterminées.

L'entraîneur doit orienter l'attention du coureur vers ce qui est positif. Il insistera sur les intérêts et les désirs prédominants. On ne devrait donc jamais appliquer des éléments d'entraînement décourageants. Il faut au contraire que l'entraînement s'harmonise avec des *points forts*, et non pas avec des points faibles. En compétition tout comme à l'entraînement, c'est parce qu'ils savent ce qu'ils peuvent que les coureurs seront maîtres de la situation. Par contre, ils ne le seront pas du tout si on les a trop rendus conscients de tout ce qu'ils ne peuvent pas encore réaliser.

Au cours du processus d'amélioration des performances, un blocage psychologique devient un obstacle aussi grave qu'une blessure physique ; et avant de faire un nouveau pas en avant, il faudra tout d'abord vaincre cet obstacle.

En dernier ressort, la véritable tâche de l'entraîneur consiste également à exercer une influence stabilisatrice sur ses gars, à leur venir en aide lorsqu'ils sont découragés, fatigués, ou lorsqu'ils sont en proie au doute. De même, il les freinera lorsque, gagnés par l'enthousiasme, ils sont prêts à s'entraîner trop durement. Mais lui-même ne peut se permettre d'être découragé lorsque ses coureurs ont des difficultés, pas plus qu'il n'a le droit de déborder d'enthousiasme lorsqu'ils obtiennent de très bons résultats. L'entraîneur doit aider le coureur à discerner clairement ses limites du moment et le caractère illimité de ses possibilités futures.

4) *Récupération et pause sont d'une importance tout aussi grande que l'entraînement.* Il faut avoir prévu des pauses suffisantes pour que l'organisme puisse récupérer après l'effort. De même, on tiendra suffisamment compte de la charge psychique et physique suscitée par la vie privée et la vie professionnelle. Le corps n'a pas seulement besoin de pauses pour récupérer, mais aussi pour permettre au cœur, aux poumons, à la musculature et au sang de subir les adaptations nécessaires. Il faudra même parfois intercaler une journée complète de repos supplémentaire, lorsqu'entraînement et compétitions sont devenus trop éprouvants.

5) *L'entraînement pratiqué selon le principe de l'intervalle est la plus importante composante de l'entraînement des coureurs de fond et de demi-fond.* Pratiquant un interval-training, un coureur valant 4' pour 1 mile (env. 3'42" sur 1500 m) peut courir 10 à 16 × 400 en 60". Et non seulement il court alors à la vitesse de compétition, mais de fait il parcourt une assez longue distance, tandis que se produit assez souvent une dette d'oxygène élevée alternant avec de longues pauses de récupération. Or, ni de durs sprints, ni de longues courses d'endurance ne permettent d'atteindre ces buts. Il est vrai que des coureurs très doués réussissent parfois à se tirer d'affaire en se contentant de courts sprints, ou de longues courses. Mais quels paliers ils atteindraient s'ils s'entraînaient selon le principe de l'intervalle ?

6) *En demi-fond et en fond, l'alimentation joue un rôle important.* Les Soviétiques ont trouvé a) qu'un athlète a besoin d'une quantité alimentaire de 10 % supérieure à celle d'un homme ordinaire ;

b) que de très grandes quantités de vitamines B sont nécessaires aux coureurs de demi-fond et de fond ;

c) que la quantité de vitamine C requise est de 50 à 100 % supérieure à la normale, et qu'avant l'épreuve il en faut même absorber 100-500 mg ;

d) qu'il faut également absorber 100-150 mg de glucose directement avant la compétition, et diminuer ensuite durant quelques jours la consommation de lipides ;

e) que les protides devraient constituer 50-60 % de l'alimentation d'un coureur de demi-fond ou de fond.

Des recherches faites aux Etats-Unis ont montré d'autre part que l'huile de germes de blé et la vitamine E ont des effets positifs pour les coureurs de fond ; toutefois, on ne connaît pas encore exactement la nature de ces effets, ni quelle est la dose précise qui convient. Il conviendrait d'absorber chaque jour des tablettes de sel afin de rétablir l'équilibre salin compromis par une abondante transpiration. Le sel est d'ailleurs indispensable au métabolisme cellulaire. Il faut de même éviter les mets trop lourds, car ils exigent du corps une dépense énergétique supplémentaire. Et lorsque l'organisme fournit l'effort exigé par la course, il perd la faculté de fournir simultanément d'autres efforts.

7) *Le style de course varie selon les individus.* Chaque coureur a un style de course qui correspond à sa constitution physique particulière. Aussi longtemps qu'un coureur n'a pas acquis suffisamment d'endurance et de résistance (endurance-vitesse), son style ne sera pas bon. D'ailleurs l'entraîneur remarquera lui-même que c'est en courant beaucoup qu'un coureur réussit le mieux à améliorer son style. Car c'est ainsi que le corps s'accoutume le mieux à la course.

Toutefois, quand des néophytes se mettent à imiter leurs camarades d'entraînement plus expérimentés, et qu'ils font alors des mouvements tout à fait artificiels, il conviendrait de leur expliquer les erreurs qu'ils commettent ainsi. Cela pour qu'à un processus physique lié à la pratique de la course vienne se greffer un processus mental. Un mauvais style de course (résultant de lacunes physiques) peut disparaître grâce à des exercices spéciaux et à des auxiliaires orthopédiques. Mais normalement, les coureurs s'adaptent à leurs lacunes physiques, ils s'en accommodent même fort bien.

(Paru dans « Leichtathletik » et traduit par Noël Tamini).

## Prinzipien des mittelstreckentrainings

John Bork

(Der Autor gewann 1961 die NCAA-880-y-Meisterschaft, als er Student an der Western Michigan Universität war ; er ist heute der Sportdirektor der Southern California Striders, des grössten amerikanischen Leichtathletikvereins).

Dieser Artikel soll einen genauen Überblick über Prinzipien geben, die der Autor für sehr bedeutend und häufig vernachlässigt hält. Trainingspläne sind leicht zu finden, aber sie haben keine Bedeutung ohne diese Prinzipien — genau wie ein Rechenschieber nichts nutzt,

wenn man ihn nicht anzuwenden weiss. Daher hoffe ich, bereits Bekanntem etwas Neues hinzuzufügen und nicht schon Bekanntes zu wiederholen.

Arthur Lydiard sagt: „Die Athleten, die ich trainiere, laufen sehr lange Strecken. Sie absolvieren auch mehr Tempoarbeit als die meisten anderen Athleten, was sie nie tun könnten, wenn sie nicht die Grundlage der langen Arbeit hätten<sup>1)</sup>.“ Mihaly Igloi glaubt, dass „jedes Langlauftraining, das die Grundgeschwindigkeit des Athleten verringern könnte, nicht statthaft ist... dass man in 100-, 150-, 200-, 300- und 400 m Wiederholungen, die dem Körper des Athleten möglichst wettkampfnähe Leistungen abverlangen, arbeiten soll<sup>2)</sup>.“

Percy Cerutti verdammt Intervalltraining, da „der Körper sich an eine grössere Anstrengung gewöhnt“... und... „er sich an die angewöhnte Pause als Reflex gewöhnt. Die Stoppuhr soll immer nur als ‚Beweismittel‘, nie als ein willkürlicher Massstab dienen<sup>3)</sup>.“ Trotzdem sagt er: „Herb Elliott wurde mit Wiederholungsläufen den Grasberg hinauf, mit langen Läufen in gleichbleibendem Tempo sowie mit langen Läufen in sich veränderndem Tempo (d. h. Fahrtspiel) in Form gebracht.“

Das heisst also, dass Lydiard sich für „Marathontraining“ einsetzt und seine Läufer trotzdem mehr Tempoarbeit machen als die meisten anderen Läufer. Igloi „verbreitet“ eine grosse Menge kurzer, schneller Intervall-Läufe, wobei ein Training zwischen 2 und 3 1/2 Stunden dauert, was wohl genug sein sollte, um Ausdauer vollständig zu entwickeln. Cerutti protestiert gegen den Gebrauch von Intervalltraining, aber er kann nicht leugnen, dass „Wiederholungsläufe“ und „Läufe mit wechselndem Tempo“ eine spontane Form des Intervalltrainings sind. Jeder der drei hat unterschiedliche Ideen und Methoden, aber im Prinzip sind sie sich sehr ähnlich. Es scheint mir von grösserer Bedeutung, die prinzipielle Ähnlichkeit der Methoden der grossartigen Trainer zu zeigen als ihre Unterschiede.

Einige dieser Prinzipien sind:

(1) *Das Training muss so individuell angelegt sein, dass es den spezifischen Gegebenheiten eines jeden Athleten, Trainers und der speziellen Umgebung angepasst ist.* Ein junger Läufer braucht etwas anderes als ein erfahrener. High-school-Läufer, die nur vier Monate im Jahr trainieren, müssen anders belastet werden als College-Läufer, die neun Monate trainieren. Auch müssen die Trainingspläne (a) den verschiedenen Stärken und Schwächen des Läufers (b), unterschiedlichem Klima, äusseren Gegebenheiten und Ausrüstungen angepasst werden.

(2) *Allmähliche Anpassung an Belastung:* Der menschliche Körper hat unwahrscheinliche Möglichkeiten, sich veränderter Belastung durch Training anzupassen. Dieser Anpassungsprozess muss allmählich erfolgen. Leichtes Training wird geringe Anpassung zur Folge haben, zu viel Training schwächt den Körper und verringert seine Anpassungsmöglichkeiten.

Daher liegt die richtige Trainingsdosierung in einem sehr engen Bereich. Dieser Bereich ist sehr schwer zu definieren, aber wir können ihn mit Erfahrung herausfinden, indem wir die Trainingsbelastung erhöhen, wenn das Training anfängt, zu leicht zu werden und keine weitere Verbesserung mehr eintritt...

(3) *Training ist sowohl ein psychologischer wie ein physiologischer Prozess.* Der Läufer mit schlechter psychologischer Einstellung kann zwar alle notwendigen physischen Voraussetzungen erfüllen, trotzdem kann er sein wie ein sehr starkes Auto ohne Fahrer. Der Mensch funktioniert als Einheit von Körper, Geist und ihrem Verhältnis zueinander: eine Zerrung ist nicht nur eine körperliche Verletzung, sondern hat auch bestimmte psychologische Folgen<sup>4)</sup>.

Der Trainer hat die Aufmerksamkeit des Läufers auf das Positive zu lenken. Starke Interessen und Wünsche sollen betont werden. Nie sollten entmutigende Trainingsteile verwandt werden. Das Training sollte auf die Stärken und nicht auf die Schwächen des Läufers abgestimmt sein. Die Läufer werden im Rennen wie im Training eher Herr der Lage sein, wenn sie wissen, was sie können; sie werden es nicht sein, wenn ihnen zu sehr bewusst gemacht wurde, was sie noch nicht können.

Eine psychologische Blockierung ist genauso ein Hindernis in der weiteren Leistungssteigerung wie eine

körperliche Verletzung, und sie muss zuerst behoben werden, bevor mit weiterem Fortschritt zu rechnen ist.

Die wirkliche Aufgabe eines Trainers besteht letzten Endes auch darin, einen stabilisierenden Einfluss auf seine Läufer zu nehmen, ihnen zu helfen, wenn sie der Mut verlässt oder wenn sie müde sind und an sich verzweifeln; er muss sie bremsen, wenn sie vor lauter Begeisterung zu hart trainieren wollen. Er kann es sich nicht erlauben, entmutigt zu sein, wenn seine Läufer Schwierigkeiten haben oder allzu begeistert, wenn sie sehr gute Ergebnisse bringen. Der Trainer soll helfen, dass der Läufer sich über seine augenblicklichen Grenzen und seine unbeschränkten zukünftigen Möglichkeiten klar wird.

(4) *Erholung und Pause sind ebenso wichtig wie Training.* Nur wenn hinreichend Pausen eingeplant sind, kann sich der arbeitende Organismus wieder erholen. Psychische und physische Belastung aus Berufs- und Privatleben müssen ebenfalls hinreichend berücksichtigt werden. Der Körper braucht nicht nur Pausen zur Erholung, sondern auch zur Anpassung von Herz, Lunge, Muskulatur und Blut, Manchmal wird sogar ein ganzer zusätzlicher Ruhetag notwendig sein, wenn Training und Wettkämpfe zu hart geworden sind.

(5) *Training nach dem Intervallprinzip ist die wichtigste Trainingskomponente für den Mittel- und Langstreckler.* Mit einem Intervalltraining kann ein 4-Minuten-Meiler 10 bis 16 mal 400 m in 60 Sekunden laufen. Dabei läuft er nicht nur in Renngeschwindigkeit, sondern er legt auch eine grössere Strecke zurück, geht öfters eine hohe Sauerstoffschuld ein mit einer grösseren Erholungs-pause dazwischen. Weder harte Sprints noch langes Dauerlaufen können diese Ziele erreichen. Sehr talentierte Läufer kommen manchmal mit nur kurzen Sprints oder nur langen Läufen aus, aber wieviel besser könnten sie sein, wenn sie nach dem Intervallprinzip trainieren würden?

(6) *Die Ernährung spielt im Mittel- und Langstreckenlauf eine grosse Rolle.* Die Russen haben herausgefunden (a) ein Athlet braucht 10% mehr Nahrung als ein gewöhnlicher Mensch; (b) für Mittel- und Langstrecken sind sehr grosse Mengen Vitamin B erforderlich; (c) Vitamin C sollte auf das 1 1/2 bis 2fache des Normalen gebracht werden und vor Wettkämpfen sind 100 bis 500 mg erforderlich; (d) sie nehmen ebenfalls 100 bis 150 mg Traubenzucker direkt vor dem Rennen und verringern für einige Tage nach dem Rennen die Fettaufnahme; (e) die Russen glauben, dass Eiweiss 50 bis 60% der gesamten Nahrung darstellen sollte.

Untersuchungen in den USA haben ergeben, dass Weizenkeimöl und Vitamin E sich positiv bei Dauerleistern bemerkbar machen, allerdings hat die noch nicht abgeschlossene Forschung weder die genaue Wirkung noch die genaue Dosierung ergeben. Salzttabletten sollten täglich genommen werden, um den beim Schwitzen angegriffenen Salzhaushalt wieder zu normalisieren. Salz ist notwendig für den Zell-Stoffwechsel. Schwerverdauliche Nahrung sollte vermieden werden, denn sie verlangt dem Körper zusätzliche Leistung ab. Und wenn sich der Körper auf Laufleistung einstellt, verliert er die Fähigkeit, sich auf andere Anstrengungen einzustellen<sup>5)</sup>.

(7) *Der Laufstil ist individuell verschieden.* Jeder Läufer hat einen Laufstil, der der individuellen Beschaffenheit seines Körpers entspricht. Solange ein Läufer noch nicht genügend Ausdauer und Schnelligkeitsausdauer hat, wird er auch nicht stilistisch gut laufen. Daher wird der Trainer merken, dass viel Laufen am besten geeignet ist, einen Läufer stilistisch zu verbessern, da sich der Körper dabei am besten auf das Laufen einstellt.

Wenn allerdings junge Läufer anfangen, ihre älteren Trainingskameraden nachzuahmen und dabei ganz künstliche Bewegungen machen, dann sollte ihnen erklärt werden, was sie falsch machen, damit zu dem körperlichen Lernprozess durch viel Laufen, noch ein geistiger Lernprozess tritt. Ein schlechter Laufstil (auf Grund körperlicher Mängel) kann durch spezielle Übungen und orthopädische Hilfen ausgeglichen werden. Normalerweise passen sich aber Läufer an ihre körperlichen Mängel an und laufen auch mit ihnen gut.

Aus Track Technique“ und „leichtathletik“, übersetzt von Arnd Krüger.

# Le temps de l'inalpe

Quand les stades se mettent à somnoler dans la moiteur de juillet, quand viennent ces longues soirées tout embaumées de foin coupé ou de gazon tondu..., quand dirigeants et officiels ont tombé la veste et revêtu le short... Des coureurs fuient alors le soleil des villes, la torpeur des villages de plaine, et viennent se « desporter » en montagne. C'est le temps de l'inalpe, celui des courses alpestres.

Courses individuelles ou par équipes, courses contre la montre, courses d'une ou de deux journées, les courses alpestres débutent en Valais par le

## Tour de Bagnes,

la plus vaste commune de Suisse. Cette épreuve, qui a lieu au début de juillet, réunit des équipes de trois coureurs (féminines et juniors se contentent d'un mini-tour) au départ du grand tour : Le Châble (821 m.) - Verbier (1410 m.) pour le premier coureur, Verbier-Lourtier (1071 m.), pour le second, et Lourtier-Champsec (905 m.) - Bruson (1042 m.) - Le Châble pour le troisième. 70 équipes en 1971, 140 en 1972... ! Et pourtant, amis belges ou français, en Suisse les coureurs paient (à Bagnes 12 fr.s. chacun) leur droit de courir. Et pourtant, outre les challenges attribués aux meilleures équipes et aux vainqueurs des différents tronçons, seule une (belle) médaille échoquera pour chacun une merveilleuse victoire personnelle conquise au prix de ces efforts que l'on dit « inutiles ».

Trois semaines plus tard, une course marie à merveille la montagne et le cross-country : c'est le

## Trophée du Jorat,

compétition d'environ 60 minutes, disputée au fil d'un circuit (à parcourir une seule fois) au relief terriblement accidenté, celui des alpages du Jorat entre Troistorrents et Morgins. Chaleureuse et tonique ambiance toute de simplicité, celle des gens de la montagne.

Une semaine se passera avant la nouvelle épreuve, dans tous les sens du terme : le

## Trophée des Dents-de-Morcles.

Le départ est donné au Châtel sur Bex, à quelques hectomètres du Valais ; arrivée à la cabane de la Tourche (à Drauzinaz pour les juniors) après resp. 1700 m et 1000 m de dénivellation ! Même les plus aguerris se prennent à sourciller...

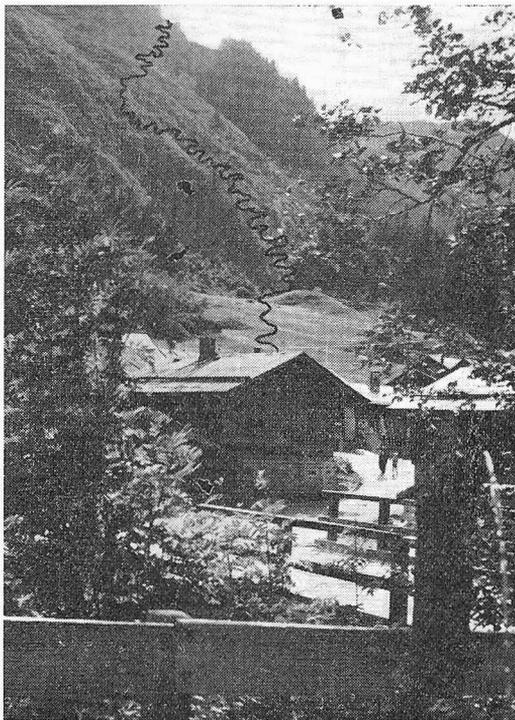
Au premier week-end d'août, Fionnay — un tout petit village à quelques kilomètres en aval du barrage de Mauvoisin — reçoit plusieurs centaines de concurrents venus participer à

## Fionnay-Panossière.

Librement choisie, mais pourtant (ou : d'autant plus) belle, attrayante à souhait, l'épreuve réunit des gens de toutes sortes, attirés là autant par leur amour de la nature et de la montagne, que par leur propension à l'effort solitaire. Gens du pays, mais aussi vacanciers des environs, ou citadins venus quelques heures au pays de leurs cousins montagnards ; coureurs à pied, marcheurs, skieurs de fond ; mais par-dessus tout, les simples « habitués de Fionnay-Panossière ».

*Fionnay-Panossière. Au premier plan, le pont, lieu de départ de l'épreuve. A l'arrière-plan, le tracé du premier tiers du parcours.*

(Photo SPIRIDON - Tamini)



## J'y reviendrai, par surprise

*Fionnay-Panossière relève davantage de l'ascension que des courses habituelles. Tout d'abord, il y a la montagne et l'on cherche instinctivement le téléphérique ou le piolet. Mais c'est bien avec des chaussures de marathon qu'il faut se mettre en route.*

*Je ne puis évoquer ici que ma seule et unique participation à cette sorte de tournoi, à cette empoignade avec les éléments. En effet, cette fois-là (en 1970) il y avait non seulement la terre qui se dressait toujours plus devant nous dans un air raréfié, mais encore des trombes d'eau qui transformaient le sentier en un fleuve de boue encerclant pieds ou chevilles à chaque pas — le tout ouatiné de brouillard et coiffé de neige. Conditions idéales pour... le souvenir.*

*Comme il pleuvait le samedi (déjà ! puis-je dire rétrospectivement) et que je n'avais encore nulle accoutumance à l'altitude, je suis allé d'abord en reconnaissance à mi-parcours, et voir passer quelques concurrents. C'est ainsi que j'ai pu notamment admirer durant plusieurs centaines de mètres un chamois ailé, dont l'allure m'a stupéfié, et presque découragé... C'était Granger, qui allait terminer premier en 58 min. environ.*

*... Mais il plut toute la nuit (je me suis réveillé pour vérifier), et le dimanche matin, les « ficelles » de la veille étaient devenues des « câbles ». Départ quand même... Après tout, il vaut encore mieux plonger dans une piscine que d'être importuné par des gouttes éparses...*

*Le sentier traverse d'abord quelques champs. Très vite, il s'élève rapidement au flanc et sur l'arête d'une ancienne moraine glacière boisée, débouchant sur un court et faux replat. On a la satisfaction de jeter alors un regard à 40 degrés dans la vallée ; heureusement que le but demeure encore invisible. Ainsi, pendant le deuxième tiers du parcours, on a constamment l'impression que la moitié du trajet se déplace avec soi ; c'est cependant*

*le tronçon le moins pentu. La fin, qui n'en finit plus de finir, voit la sente ou les traces osciller tous les dix mètres d'un point cardinal à l'autre. On accepte son choix et l'on parvient de la sorte aux névés puis aux pentes de neige<sup>1</sup> qui surplombent le glacier. Pantoufles, short et maillot sans manches sont un bien léger équipement pour affronter ces conditions. Mais, les calories, on les crée à chaque foulée (terme exagéré pour qualifier ces pas raccourcis, où les mains viennent au secours des genoux transformés en éleveurs ; au moins, ils ne menacent plus le menton comme précédemment).*

*Surgit la crête finale, au bout de laquelle on aperçoit la Cabane de Panossière dominée par le Grand-Combin. Là, on se heurte soudain au monde des montagnards et de leur matériel impressionnant. Que venons-nous faire, nous coureurs à pied, dans ce milieu, avec notre tenue de plage ? A se demander si l'on ne s'est pas trompé de parcours... D'une main qui tremble on cueille un gobelet de bouillon et, le rythme intérieur s'étant calmé, on sent tomber sur soi ce manteau de froid vif dont une couche de calories vous avait isolé, avant que le moteur ne tourne au ralenti.*

*La descente est une succession de chutes évitées, ou non, alternant avec des bonds et des glissades téméraires. L'équilibre est à recréer à chaque instant...*

*... Revenu au village de Fionnay, sans avoir pris trop de risques, mais sans avoir musardé, je m'aperçois que cette dégringolade m'a coûté trois minutes de plus que la montée n'en avait exigées du vainqueur !*

*A ce Trophée des Combins j'ai une revanche à prendre, comme chacun ou presque. J'y reviendrai, par surprise.*

**P. Boimond**

<sup>1</sup> Vu les conditions particulières de cette année-là. Normalement, le sentier demeure sentier de terre et de pierres jusqu'à la Cabane de Panossière. N.T.

Chacun va donc se promettre d'arriver à la cabane de Panossière (à 2671 m. d'altitude !) après avoir infligé un plus ou moins grave camouflet au panneau touristique qui, à Fionnay, à 1489 m., prédit 5 heures d'effort... Une ligne d'arrivée à près de 2700 m d'altitude... Ce pourrait bien être un record particulier à Fionnay-Panossière. Autre record, celui du Valaisan

Gilbert Granger (notre photo), de Troistorrents, qui y a glané cinq victoires consécutives. Autre particularité : à Fionnay, non seulement on s'inscrit sur place, mais on prend le départ de l'épreuve le samedi ou le dimanche, en choisissant parmi certaines heures celle qui vous convient le mieux. Car Fionnay-Panossière c'est en outre une véritable course contre la montre.



*Cabane Panossière, altitude 2671 m. avec le Combin-de-Corbassière, le glacier et les Petits-Combins.*  
(Edition Jubin, Sion)

### De quelques problèmes techniques

Les courses alpestres suscitent certaines questions auxquelles, en habitué de Fionnay-Panossière, je vais essayer de donner une réponse. L'utilisation de bâtons de ski est-elle avantageuse ? Pour des skieurs de fond probablement, mais pour eux seuls.

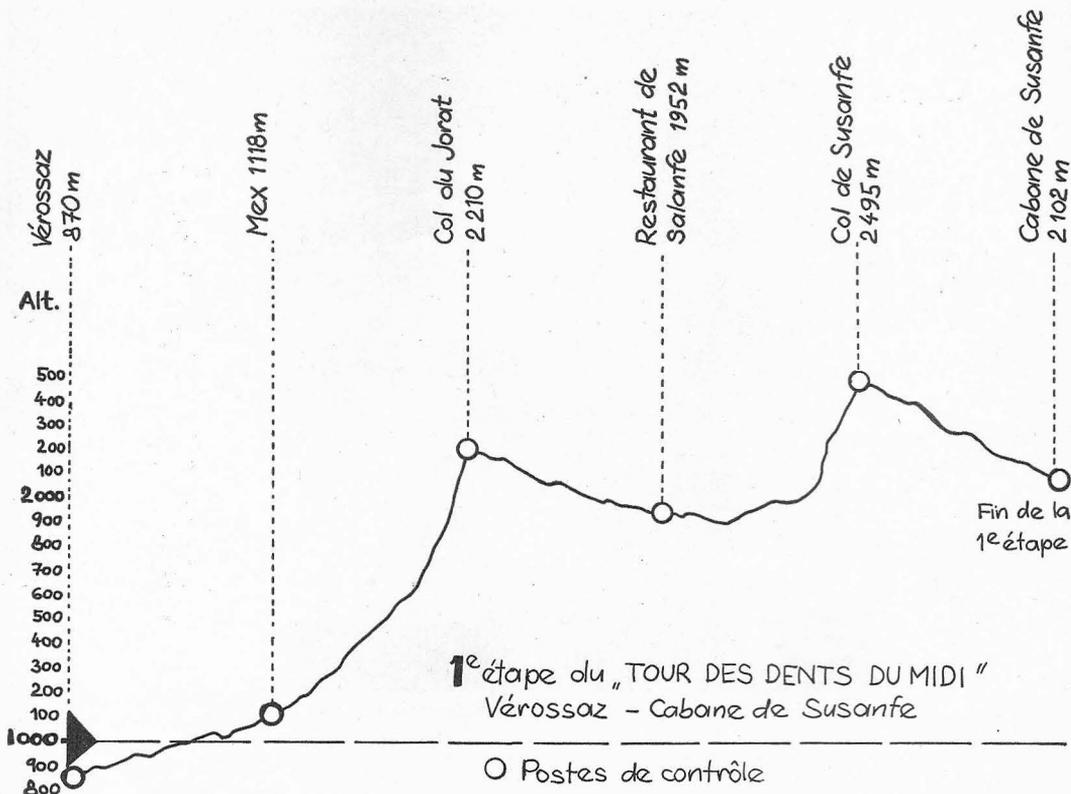
Et que dire d'une arrivée à pareille altitude ? Les indigènes ne s'en trouvent guère incommodés. Aux autres concurrents, je conseille vivement de se préparer par quelques randonnées jusqu'à 2500 m (altitude approximative de nombreux cols des Alpes) au moins, et de préférence jusqu'à 3000 m. Y a-t-il des « grimpeurs nés » ? Certains « gabarits », « courts sur pattes », ont évidemment un avantage initial : leur faible poids, et des rapports de levier favorables aux courses en montée. La pratique du ski de fond permet également de grimper de manière économique et efficace. Mais le « gabarit » ou le ski de fond ne suffisent pas. Il faut encore et surtout — cela va même sans dire — un entraînement spécial.

Une course alpestre nécessite une longue série d'efforts accomplis tout au long d'une pente et presque à 100% des possibilités du système cardio-vasculaire. Cet entraînement doit donc tendre à développer trois qualités :

— l'aptitude à produire un effort prolongé (de 60 minutes environ). Pour cela, courir 1-2

fois par semaine durant 60, puis 90 et même 120 minutes à un cadence qui permette de converser.

- l'aptitude à courir en montée. La recette est encore plus simple : s'entraîner une fois par semaine et durant 40-50 minutes en pleine montée, à 80% de ses possibilités.
- l'aptitude à courir longtemps à la limite de son possible (en « steady-state maximal » disent les spécialistes... ou ceux que l'on considère comme tels). Il s'agit de réussir à répartir sa capacité d'effort durant toute l'épreuve, tout en gardant des réserves intactes pour la dernière partie du parcours. Jamais on n'insistera assez, à ce sujet, sur la nécessité de débiter « à l'économie » et de produire son plein effort durant la seconde moitié du parcours. Il faut de longues années d'entraînement — et pas mal d'échecs ! — pour se connaître au point de savoir exiger de son corps le maximum (mais jamais plus...) de ce qu'il peut. L'entraînement en montée, qui oblige à alterner course et marche, permet peu à peu de déterminer jusqu'où l'on peut aller sans « craquer ». J'ajoute qu'en compétition il me paraît particulièrement efficace de marcher souvent, mais à raison de 2-3 pas seulement, le temps d'une petite récupération sans cesse renouvelée.



Ce qui vaut pour Fionnay-Panossière, vaut forcément pour n'importe quelle autre course alpestre. Mais le

### Tour des Dents-du-Midi,

une course contre la montre elle aussi, nécessite quelque chose de plus. Tout d'abord une énorme endurance et d'excellentes facultés de récupération. Car la course, qui se déroule en l'espace de 24 heures, est fractionnée en deux épreuves (voir graphique) : l'une accomplie le samedi après-midi, l'autre le dimanche matin. Les meilleures équipes font le tour des Dents-du-Midi en moins de 6 heures<sup>1</sup>. Il existe aussi un « petit tour », parcouru le dimanche, par équipes ou même sous forme individuelle.

Le Tour des Dents-du-Midi est peut-être la plus belle course alpestre, parce que la plus complète puisqu'elle sollicite sans cesse une qualité merveilleuse : l'esprit d'équipe. Autrement dit, l'aptitude à faire partager aux deux autres une surabondance de forces (plus ou moins passagère) ; la faculté de prévenir la défaillance de l'un des compagnons ; mais aussi un certain « savoir-vivre » qui vous fait produire à bon escient le supplément de courage qui améliore l'efficacité de l'équipe. « Seul, je céderais main-

tenant ; mais ce n'est pas possible, à cause d'eux. » Et tous trois vont se répétant intérieurement cette phrase, à tour de rôle, ou... simultanément.

Tout cela et bien d'autres choses — le cadre majestueux et sans cesse renouvelé, l'atmosphère de rude fraternité au soir de l'étape à la cabane — tout cela fait de cette course l'épreuve la plus enrichissante qu'un coureur de fond puisse vivre à la fin de l'été, avant la désalpe...

N. Tamini

(graphiques : Serge Délez)

1) Le record est de 5 h. 18' 51", établi en 1971 par une équipe de gendarmes grenoblois.

### Renseignements et inscriptions :

Tour du val de Bagnes : G. BARBEN, 1934 Le Sappey, tél. (026) 7 26 84 ou 7 12 49.

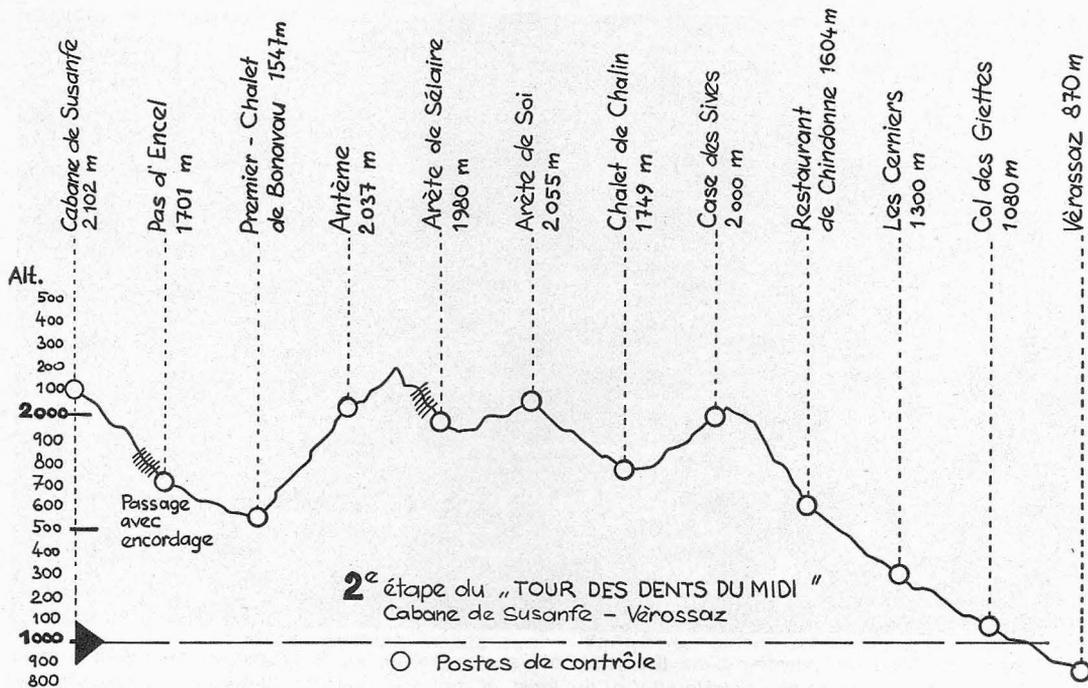
Trophée du Jorat : Gilbert et Lucien GRANGER, 1871 Troistorrens.

Trophée des Dents-de-Morcles : Ski-Club de Bex, 1880 Bex, tél. (025) 5 23 42 ou 5 11 85.

Fionnay-Panossière : Gabriel PELLISSIER, 1934 Le Châble.

Tour des Dents-du-Midi : Comité d'organisation du Tour des Dents-du-Midi, 1891 Vérossaz, tél. (025) 3 70 28.

Nouveau : Verbier-Cabane Mt-Fort : Office du tourisme, Verbier, tél. (026) 7 12 50 ou 7 16 85.



**Fionnay-Pannossière,  
Meilleures performances 1965-1972**

Dames (5: 1965; 22: 1971; 37: 1972)

1. M.-J. Fellay (1969)	1:31:23
2. M.-C. Lovey (72)	1:31:41
3. I. Guérin (66)	1:33:40
4. M. Gengenbach (71)	1:38:30
G. Barman (71)	1:38:30
6. M. O. Besse (70)	1:40:53
7. P. Barben (72)	1:41:33
8. P. Widmer (72)	1:45:15
9. M. F. Biollaz (72)	1:46:25
10. N. Tinturier (69)	1:47:14

Vétérans (50 ans et plus)  
(1: 1965; 11: 1971; 12: 1972)

1. H. Sarrasin (72)	1:06:40
2. J. Fontaine (72)	1:08:06
3. P. Stettler (72)	1:17:46
4. E. Stettler (69)	1:21:20
5. C. Hugon (72)	1:23:30
6. G. Favre (71)	1:24:28
7. E. Gonder (71)	1:27:59
8. S. Burni (72)	1:28:41
9. M. Fellay (71)	1:29:56
10. E. Favre (68)	1:30:59

Seniors II (36-49 ans)

(6: 1965; 30: 1971; 44: 1972)

<b>1. G. Granger (1933) (69)</b>	<b>record «absolu»</b>	<b>58:13,4</b>
2. M. Bailey (69)		1:06:58
3. C. Praz (72)		1:08:06
4. M. May (72)		1:11:23
5. M. Fosserat (72)		1:11:53
6. H. Ecœur (72)		1:12:11
7. G. May (72)		1:12:39

8. C. Begommois (72)	1:13:12
9. A. Jordan (70)	1:13:38
10. M. Vallotton (71)	1:13:42

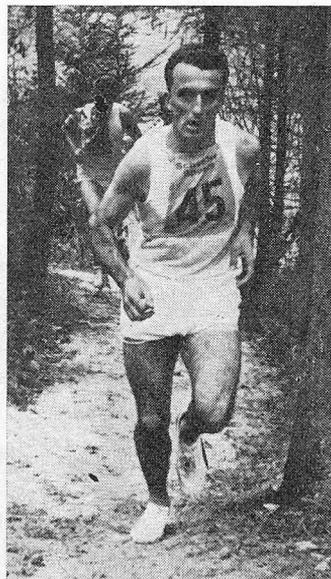
Seniors I (21-35 ans)  
(122: 1972)

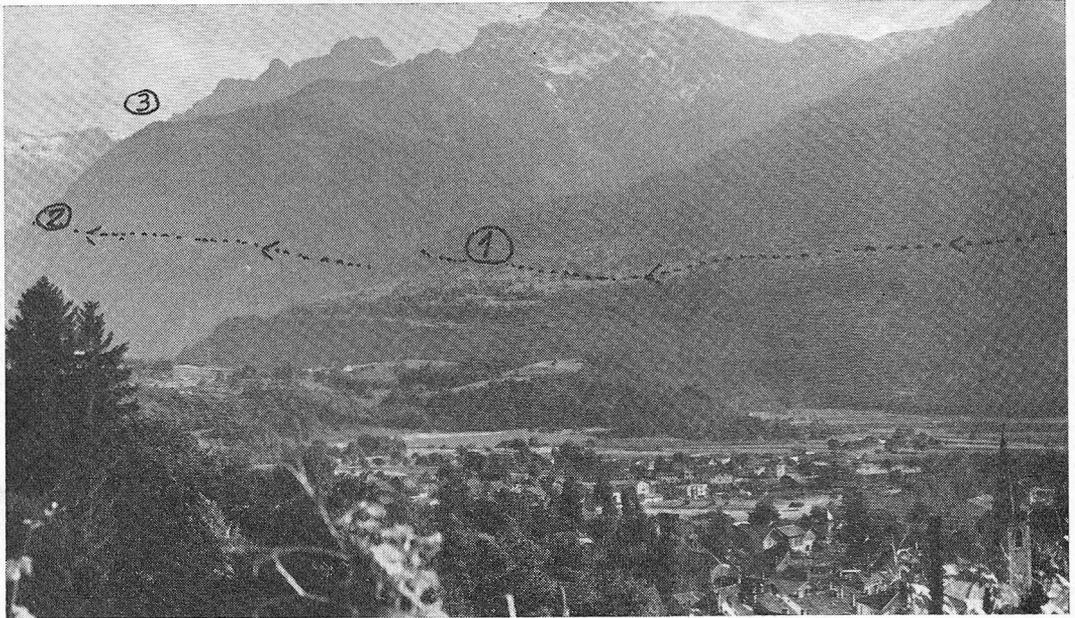
1. R. Wehren( 71)	58:28
2. M. Cheseaux (71)	59:54
3. G. Héritier (71)	1:00:05
4. N. Tamini (72)	1:00:49
5. G. Durnat (71)	1:01:18
6. P. Barman (72)	1:01:26
7. E. Debons (72)	1:01:27
8. B. Brand (70)	1:01:51
9. C. H. Favroz (72)	1:02:02
10. L. J. Caroll (72)	1:02:04
11. G. Granger (66)	1:02:24
12. B. Crottaz (72)	1:02:44
13. R. Ecœur (72)	1:03:11
14. C. Gobelet (71)	1:03:13
15. R. Martin (70)	1:03:14
16. R. Moulin (72)	1:03:28
17. G. Maret (72)	1:03:31
18. G. Vianin (71)	1:03:59
19. U. Hofer (72)	1:04:18
20. J.M. Lathion (71)	1:04:22
21. G. Terretaz (72)	1:04:33
22. P. Theytaz (71)	1:04:43
23. M. Maret (71)	1:04:52
24. C. Epiney (72)	1:04:58
25. R. Fort (72)	1:05:14
26. H. Lattion (71)	1:05:18
27. J.J. Joris (72)	1:05:36
28. M. Richard (72)	1:05:38
29. L. Huber (70)	1:05:46
30. R. Guérin (66)	1:06:19

Juniors (5: 1965; 80: 1971; 93: 1972)

1. A. Gay (72)	58:38,4
----------------	---------

*Gilbert Granger, 39 ans  
le spécialiste  
(Photo Bussier, Monthey)*





Les Dents du Midi ; au premier plan, Bex et la plaine du Rhône. — 1. Vérossaz, départ et arrivée du « Tour » ; 2. Mex, point de contrôle ; 3. Col du Jorat.

(Photo SPIRIDON - Tamini)

2. P. Favre (1955 !)	(72)	58:36,9
3. P. Barman	(71)	1:00:56
4. H. Besse	(71)	1:03:38
5. F. Favre	(72)	1:05:14
N. Crettenand	(72)	1:05:14
7. E. Buchez	(72)	1:06:19
8. G. Vianin	(68)	1:06:29
9. H. Genin	(70)	1:07:27
10. B. Caillet-Bois	(69)	1:07:28
11. R. Tissières	(70)	1:08:26
12. R. Fellay	(71)	1:08:41
13. J.N. Theytaz	(67)	1:08:49
14. M. Perraudin	(71)	1:09:00
15. M.A. Crettenand	(72)	1:09:21

**Trophée du Jorat  
Troistorrens, CH, 23 juillet**

Course disputée entre 1500 et 2000 m. **record : Granger (57:39 (1970))**

**Juniors (10 classés)**

1. A. Gay, Daviaz	58:11
2. J. Binder, Bex	1:07:13
3. J.-P. Gilliard, Châtillens	1:10:32

**Seniors (27 classés)**

1. P. Theytaz, Sierre	57:51
2. N. Tamini, Sierre	58:36
3. B. Crottaz, Lens	59:25
4. D. Siegenthaler, Berne	59:34
5. G. Héritier, Savièse	1:02:34
6. G. Terretaz, Levron	1:03:35
7. R. Camarasa, Sierre	1:04:08
8. M. Richard, Daviaz	1:05:05
9. C.H. Favroz, Bex	1:05:44
10. B. Caillet-Bois, Illiez	1:06:08
11. H. Ecœur, Genève	1:06:50
12. J.-J. Joris, Sierre	1:07:07
13. H. Werge, Danemark	1:08:10
14. C. Epiney, Sierre	1:08:24
15. G. Joris, Levron	1:08:29

**Tour de Bagnes, CH, relais, 2 juillet**

Parcours : Le Châble - Verbier - Lourtier - Champsec - Bruson - Le Châble. 140 équipes (1971 : 70)

**Ecoliers (64 classés)**

1. M. Beney	5:44
2. D. Emery	5:57
3. J.-C. Barras	6:06
9. E. Rieser	6:40

**Dames (17 équipes)**

1. Flanthey	38:08
(F. Praz, M. Farquet, G. Bonvin)	
2. Les Rhodos Bagnes	42:49
(P. Barben, G. Barben, M.C. Lovey)	

**Juniors (16 équipes)**

1. Reppaz	32:26
(L. Tornay, C. Tornay, N. Moulin)	
2. Bagnes	33:19
(P. Courthion, S. Gard, P. Fellay)	

**Vétérans (18 équipes)**

1. Lausanne	1:51:08
(Tognetti, Gindrat, Desmeules)	
2. UPA Lausanne	1:55:30
(A. Borloz, J.-P. Moura, J. Fontaine)	

**Seniors II (13 équipes)**

1. Lausanne	1:45:15
(R. Perren, M. Weider, A. Cottier)	
2. Les Chasseurs	1:45:16
(M. Fosserat, A.-C. Bois, M. Glassey)	
3. Liddes	1:46:18
(R. Lattion, B. Debons, N. Duc)	

**Seniors I (76 équipes)**

1. Savièse (record)	1:30:55
(E. Debons, G. Héritier, C. Gobelet)	
2. Sierre-SPIRIDON	1:31:45
(N. Tamini, J.N. Theytaz, P. Theytaz)	
3. Ski-Club Bex	1:32:07

(G. Durgnat, C.-H. Favroz, A. Gay)

**Meilleur temps individuels**

<b>Le Châble-Verbier</b>	
N. Tamini (record)	30:43
(ancien record G. Vianin)	30:54
E. Debons	31:00
H. Besse	32:36
Durgnat, Epiney, Camarasa	32:44
<b>Verbier-Lourtier</b>	
G. Héritier	32:17
C.-H. Favroz	32:35
B. Crottaz	32:47
G. Bruchez	33:00
L. Pellouchoud	34:06

**Lourtier-Bruson-Le Châble**

A. Gay (record)	26:48
(ancien record G. Durgnat)	29:02
P. Theytaz	26:51
C. Gobelet	27:38
B. Reynard	28:52
J. Binder	29:11

**Un ou plusieurs inconnus**

se sont approprié environ 1200 autocollants SPIRIDON. Cela s'est produit le samedi 10 juin à l'école du Battenberg à Bienne, vers 13 heures, lors de la course de 100 km. Perte nette : 508 fr. 80.

La « Mobilière Suisse », compagnie auprès de laquelle nous étions assuré, a refusé de nous verser le montant de la perte subie. Prétexe final : ces autocollants font l'objet d'un commerce. N. T.

# Hunde – wollt ihr ewig beißen ?

*Manfred Steffny*

L'Allemand Manfred Steffny est né en 1941 ; il exerce la profession de journaliste sportif. Et comme tous les correspondants et les collaborateurs de SPIRIDON, c'est un véritable pratiquant. Ses meilleures performances : 800 m en 1:56,1 (1965), 1000 m en 2:28,7 (1963), 1500 m en 3:52,0 (1964), 3000 m en 8:18,0 (1967), 5000 m en 14:09,0 (1966), 10 000 m en 29:14,8 (1967), marathon en 2:17:13,8 (1968). Steffny, qui s'est classé 13e du marathon des J. O. de Mexico et du dernier marathon de Fukuoka, m'écrivait le 5 mai dernier : « Das musst Du aber schnell veröffentlichen, da ich zur Zeit in einer Form bin, dass ich alle meine Bestleistungen verbessern kann ». (Dépêche-toi de publier ces performances, car je suis maintenant en telle forme que je vais pouvoir toutes les améliorer). De fait, 30 jours plus tard il se classait 11e au marathon de Manchester (v. sous classements) en 2:16:45, obtenant du même coup le droit de participer au marathon des J. O. de Munich. Nul doute que dans quelques jours tous les lecteurs de SPIRIDON seront supporters de Steffny. Lui qui fut l'un des premiers à comprendre le sens et la portée de SPIRIDON, et qui spontanément nous fit tout de suite bénéficier de sa collaboration... — N. T.

Seltsamerweise werden Leute, die vom Hund gebissen werden, nicht bemitleidet, sondern ausgelacht. Für manchen Briefträger — neuerdings heissen sie bei uns Zusteller — war die Aussicht, am Hosenboden erwischt zu werden, der Hauptgrund, sich um eine Stelle im Schaltdienst zu bemühen. Vergeblich versuchten die Postler, den bissigen Hunden mit Sprühködern zu begegnen. Die gespritzte Mischung wirkte zwar gut, doch hat sich die Dose als unhandlich erwiesen. Im Ernstfall hilft ein Sprung in die Büsche besser als die Sprühdose in der Jackentasche.

Noch gefährdeter als die Briefzusteller bei ihren Rundgängen sind die Läufer, besonders im Wald. Es gibt wunderbare Laufwege, die nur bei schlechtem Wetter benutzt werden können. Einziger Grund : Trotz Verbots lassen die Hundehalter ihre Hunde von der Leine, und die versauern ihnen das Training.

Was nutzen da die von Garten- und Forstämtern aufgestellten Schilder : « Hunde sind an der Leine zu halten ! », wenn sich niemand daran hält. Schon das Training wird so zur Stress-Belastung. Der erste Hund knurrt vielleicht nur, der zweite bleibt stehen und blickt einem nach, der dritte läuft spielerisch neben einem her, der vierte springt einem ebenso spielerisch auf die Schulter. Bevor der fünfte Hund ernsthaft zubeisst hat man das Training beendet oder an einen anderen Ort verlegt.

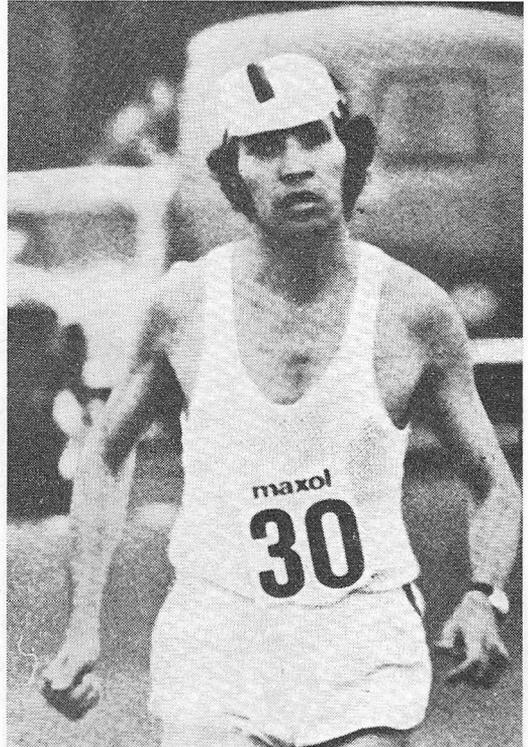
Dass Hunde des Läufers ärgster Feind sind, liegt an der Uneinsichtigkeit der meisten Hundebesitzer. Sie rechnen nur mit Spaziergängern, die langsam einhertrotten. Wenn aber ein Läufer vorbeikommt, erwacht auch in guterzogenen Hunden der Jagdinstinkt, und sie laufen hinterher. Ist dann etwas passiert, dann heisst es : « Unser... hat aber noch nie gebissen ! » Die gleichen Hunde mögen bei Fussgängern kaum aufblicken. Ein Läufer aber ist für sie eine Art Wild.

Bei drei Millionen Hunden in der Bundesrepublik Deutschland ist die « Beissdichte » verhältnismässig stark. Um die Übertretung des

Leinengebets in Parks und Wäldern kümmert sich so gut wie keiner. Die Polizei hält sich lieber in den einträglicheren Parkverbotszonen auf.

Es muss also zum Dialog Hundebesitzer — Sportler kommen, und der ist in freier Natur mitunter sehr heftig. So schlug ein Mittelstreckenläufer aus Wuppertal, der bei einem Waldlauf im Winter von einem Schäferhund gebissen wurde, kurzerhand « Herrchen » ko. Der Hund sah

*Steffny lors du marathon de Manchester. — (Photo «Leichtathletik» - Lacey)*



verdutzt zu. Gewalt gegen Gewalt. Andere Läufer rüsten sich mit Gaspistolen aus, um für plötzliche Angriffe gewappnet zu sein. Als guter Tip hat sich das Mitführen einer Rute erwiesen. Lässt man die Rute scharf niedersausen, so gibt es ein pfeifendes Geräusch, das im Hörbereich des Hundes als sehr unangenehm empfunden wird. Meist zieht der Hund den Schwanz ein. Es könnte aber auch die gegenteilige Wirkung eintreten, dass ein scharfer Hund sich angegriffen fühlt und nun erst recht in den Angriff übergeht. Eine feste Trainingshose und Kniestrümpfe sind noch der sicherste Schutz gegen Hunde-Zähne. Notfalls stehenbleiben und den Hund nur langsam passieren, das empfindet er weniger als Störung seines Reviers als schnelles Laufen. Das Thema «Hunde, wollt ihr ewig beißen?» bleibt solange aktuell, wie ihre Besitzer den gesetzlichen Passus «Hunde müssen stets unter Einwirkung ihres Herrn stehen» beim Auftauchen eine Läufers nicht sofort als Leinenzwang auffassen.

Der gefährlichste Hund ist der deutsche Schäferhund. Das hat zwei Gründe. Erstens ist die Rasse überzüchtet, genetisch schlechte deutsche Schäferhunde werden aufgepäpelt und

sogar in die Zucht genommen, weil die Nachfrage so gross ist. Der deutsche Schäferhund ist daher unberechenbar geworden. Zweitens ist dieser menschengefährdende Hund in Besitz von vielen Leuten, die mit ihm gar nicht umgehen können. Gerade Schäferhundbesitzer sind oft abartig veranlagt. Wenn andere sich vor ihrem Hund fürchten, so bereitet ihnen dies sadistische Lust.

Wer von einem Hund gebissen worden ist, sollte auf alle Fälle den Hundehalter verklagen. Schadenersatz kann für die Kleidung, Arztkosten, eventuellen Verdienstausschlag und Schmerzensgeld erhoben werden. Ausserdem kann man ideellen Schaden einklagen, den man durch die sportliche Zwangspause erlitten hat. Das kann bei einem Olympiateilnehmer, der durch einen Hundebiss nicht bei den Olympischen Spielen starten kann, ein ganz teurer Spass werden!

**Manfred Steffny**

P. S.: Der Schreiber wurde in 16 Jahren als Läufer zweimal von einem Schäferhund gebissen, zweimal verletzte er einen attackierenden Hund durch einen Spiktritt. Sein häufiger Trainingsbegleiter, der bis zu 18 km mitläuft, ist ein winziger Rehpinscher.

## Chiens, cessez-vous donc jamais de mordre ?

Etre mordu par un chien, cela n'apitoie guère le commun des mortels, cela fait même plutôt sourire. Etrange... Plus d'un facteur s'est trouvé un jour derrière un guichet pour avoir finalement refusé la perspective de se faire accrocher le fond des pantalons. Les postiers ont certes essayé d'affronter les chiens méchants en s'armant de bombes aérosols. Le mélange pulvérisé était efficace, mais la boîte n'était pas d'un usage pratique. Lorsque survenait le danger, il valait encore mieux sauter dans un buisson que de chercher à s'emparer de la bombe aérosol dans une poche de la veste.

Mais il y a plus exposé qu'un facteur en tournée : ce sont les coureurs à pied, surtout ceux qui s'entraînent en forêt. Il existe ainsi de merveilleux sentiers où l'on ne peut se hasarder que

par un temps pluvieux. Tout simplement parce que, au mépris du règlement, les gens laissent d'ordinaire leurs chiens gambader sans laisse, et perturber du même coup l'entraînement des coureurs.

« Les chiens doivent être tenus en laisse ». A quoi servent donc ces petites plaques fixées par les jardiniers et les forestiers, si chacun les ignore ? L'entraînement devient vite une source d'anxiété. Le premier chien se contentera peut-être de grogner, le second s'arrêtera et regardera fixement le coureur, un troisième viendra gambader autour de lui comme pour l'inviter à jouer, un autre encore lui sautera aux épaules, toujours en guise de jeu. Avant la venue d'un mordeur invétéré, le coureur aura cessé l'entraînement, ou bien il aura filé ailleurs.



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

Que les chiens puissent devenir les plus mauvais ennemis de l'homme, cela échappe à l'entendement de la plupart de leurs maîtres. Ceux-ci ne songent qu'aux promeneurs, qui se déplacent tout lentement. Mais que survienne un coureur, et voilà réveillé, chez les chiens bien dressés, l'instinct de la chasse. Les voilà à l'affût. Ensuite, s'il se produit quelque chose, on dira volontiers : « Pourtant, notre... n'a encore jamais mordu quelqu'un ! » Il est vrai que le mordeur n'aura pas prêté la moindre attention à des piétons, tandis qu'un coureur, pour lui, c'est une sorte de gibier.

En République fédérale allemande, on dénombre environ trois millions de chiens, d'où un potentiel de morsures relativement élevé. Quant aux bipèdes qui ne respectent pas l'obligation de tenir leur chien en laisse dans les parcs et en forêt, qui s'en soucie ? La police préfère — c'est d'ailleurs bien plus lucratif ! — se cantonner dans les zones d'interdiction de stationner.

Il faut donc en arriver au dialogue entre le maître du chien et le sportif. Dialogue qui, dans la libre nature, a souvent des accents violents. C'est ainsi qu'un hiver, un coureur de demi-fond, qui avait été mordu par un chien berger lors d'un cross-country, frappa son maître. Le chien parut interloqué. Force contre force. D'autres se munissent d'un pistolet à gaz afin de parer à toute attaque soudaine. Un bon truc consiste à emporter avec soi une baguette. Et si de cette baguette vous fouettez l'air avec force, il se produit une sorte de sifflement qu'un chien n'apprécie guère. Le plus souvent le chien s'enfuit alors, la queue entre les jambes. Mais il peut aussi fort bien avoir une réaction inverse : un chien hargneux peut se sentir ainsi attaqué, et passer franchement à l'attaque. Un survêtement taillé dans un tissu solide et des bas longs, voilà ce qui protège le mieux contre les crocs des chiens. Au besoin, arrêtez-vous, puis dépas-

sez lentement le chien : celui-ci se sentira moins troublé dans son quartier que par un galop intempestif. Le thème « chiens, cessez-vous donc jamais de mordre ? » gardera son actualité aussi longtemps que pour leurs maîtres ce texte de la loi « un chien ne doit jamais échapper au contrôle de son maître » ne se traduira pas, à l'approche d'un coureur, par l'habitude de tenir aussitôt l'animal en laisse.

Le chien le plus dangereux pour un coureur est le berger allemand. Et cela pour deux raisons. Primo, la race est l'objet de sélections à outrance ; des bergers allemands génétiquement mauvais sont « retapés » tant bien que mal, et même affligés ensuite d'une descendance, tellement la demande est grande. C'est pourquoi le berger allemand est devenu si déroutant. Secundo, ce chien dangereux est aux mains de certaines gens qui souvent ne peuvent guère s'en occuper. Et que dire de ces propriétaires qui manifestent un plaisir sadique à voir leurs semblables prendre peur devant leur chien.

Si vous avez été mordu par un chien, n'hésitez pas à déposer plainte contre le détenteur de l'animal. On peut demander des dommages-intérêts pour les vêtements, les soins médicaux, éventuellement aussi une perte de gain, ainsi qu'une indemnité pour tort moral. D'autre part, on peut invoquer le tort moral résultant d'une pause sportive forcée. Admettons le cas d'un sélectionné aux Jeux olympiques qui ne pourrait pas prendre le départ pour avoir été mordu par un chien : la plaisanterie pourrait coûter très cher.

M. Steffny

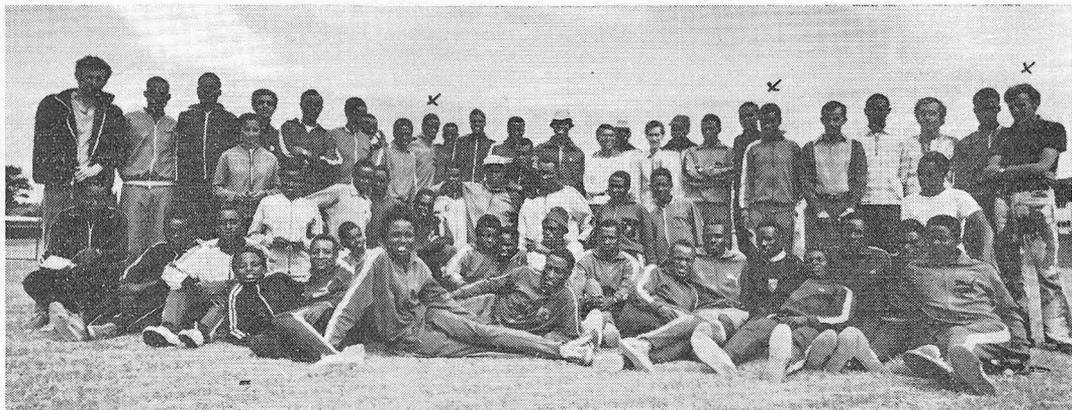
N. B. : En 16 ans de course à pied, j'ai été moi-même mordu deux fois par un berger allemand, et à deux reprises j'ai utilisé des souliers à pointes pour frapper un chien qui m'attaquait. Mais il m'arrive souvent d'avoir pour compagnon d'entraînement, et parfois durant 18 km, un minuscule pinscher...



**Ovomaltine**

WANDER

um mehr zu leisten  
pour mieux réussir



Tulloh (sur la photo : debout, à l'extrême droite) avec les athlètes kényens. On reconnaît, 6e à partir de la droite, debout, Temu, vainqueur du 10 000 m de Mexico. — 9e à partir de la gauche, debout, Mike Boit, un protégé de Tulloh, et l'un des « grands » du 1500 m de Munich.

## Nouvelle aventure de Tulloh !

Bruce Tulloh, ce Britannique qui remporta le 5000 m des Championnats d'Europe de Belgrade, Tulloh, le « coureur aux pieds nus », enseigne actuellement la biologie au Kenyatta College de Nairobi. Marié, père de 3 enfants, Tulloh est né en 1935 à Datchet, Angleterre. Tulloh, c'est aussi ce coureur qui réussit à traverser les Etats-Unis, de Los Angeles à New York, soit 4602 km, en 64 jours, 21 heures et 50 minutes.

Tulloh s'était proposé de traverser également le continent africain à la course. Un projet presque avorté, pour des raisons financières notamment.

« Je m'intéresse surtout, nous écrit-il, à tout ce qui touche à la course à pied : comme biologiste, en ce qui concerne les problèmes physiologiques ; comme ancien coureur, pour ce qui est des performances. Mais ce qui m'attire surtout, ce sont les problèmes relatifs à la santé, à l'âge et à la forme physique. »

Voici les meilleures performances du coureur Tulloh :

1 mile :	3:59,3 (1962)
3 miles :	13:12,0 (1962-1967)
6 miles :	27:23,8 (record d'Europe 1966)
20 miles :	1:41:49,0 (1967)
5000 m :	13:49,0 (1969)
10 000 m :	28:50,0 (1966)

Tulloh est d'autre part l'auteur de deux livres : « Tulloh on Running » (Heinemann, 1968) et « Four Million Footsteps » (Pelham Ltd., 1970).

« J'écrirai avec plaisir des articles sur les coureurs de fond africains : les Nandis, les Kisiis et les Masais, ainsi que sur les Indiens Tarahumaras, une tribu mexicaine que j'ai visitée en 1971 ».

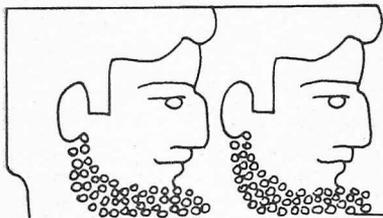
En acceptant de collaborer avec nous, Tulloh s'engage lui aussi dans l'aventure de SPIRIDON. Merci de cette confiance qu'il nous fait.

N. T.

## SPIRIDON Louis aurait cent ans

Désireux d'en savoir davantage sur Spiridon Louis, le vainqueur du marathon des Jeux de 1896, nous avons écrit à ce sujet à l'Association hellénique d'athlétisme amateur, qui, par MM. Miropoulos et Paparescos, nous a obligeamment fourni les détails suivants :

« Spiridon Louis est né en 1872, et il a passé toute sa vie à Amaroussi, bourgade située à 8 km au nord d'Athènes. Son père se nommait Athanase et sa mère Kalomira. Il était **cultivateur**, comme d'ailleurs ses parents. Il est décédé le 26 mars 1940 à Amaroussi (où il est enterré), laissant de nombreux descendants. »



# veterans

## Un vétéran au marathon de Munich: Jack FOSTER

Le 23 mai dernier, Jack Foster a fêté ses 40 ans. Et dans quelques jours, il sera au départ du marathon des Jeux olympiques, avec même certaines chances d'y glaner une médaille.

Il est extrêmement rare de voir ainsi se combiner chez le même athlète âge mûr et classe olympique. Et quand cela se concrétise dans un homme à l'expérience et au tempérament de Jack Foster, il y a de quoi faire rêver tous les autres quadragénaires...

Foster, ce pourrait être, à peu de choses près, ce voisin qui fait du footing (.. à condition toutefois que vous habitiez Rotorua en Nouvelle-Zélande). Car il a quitté Liverpool à 25 ans pour aller s'établir aux Antipodes. Jack travaille huit heures par jour, il est marié, il a quatre enfants, et donc une grande maison à entretenir. Il y a six ans, lorsqu'il se mit à courir, les choses étaient déjà ce qu'elles sont.

Tout comme des milliers d'autres Néo-Zélandais de l'ère post-Lydiard, Foster s'entraîne le soir avant le souper. Et son programme n'a rien d'effrayant : en moyenne 16 km par jour. Le week-end, il s'entraîne ou court en compétition avec ses camarades de club, un peu comme un Américain moyen aime à se relaxer avec ses garçons sur un terrain de golf. La course n'a rien bouleversé dans l'existence de Foster ; elle reste surtout un bon moyen de se détendre.

Alors, on se pose tout naturellement cette question : « Oui, mais comment Foster a-t-il ainsi réussi à réaliser des performances qui normalement exigent une extraordinaire préparation ? Chez lui, cela semble si... facile, si naturel. »

Foster lui-même ne peut apporter une réponse catégorique. Il admet que des années de cyclisme pratiqué sur de longues distances lui ont forgé dans sa charpente — de 175 cm pour 65 kg — une excellente endurance. Il pense avoir aussi tiré parti d'une maturation tardive.

Foster est le premier étonné des succès qu'il a remportés ces trois dernières années. Tout s'est produit presque sans qu'il le veuille : un marathon à moins de 2 h. 20' en 1968, un autre à 2 h. 14'44" et même à 2 h. 12'17" en 1970 ; et l'an dernier son record du monde sur 20 miles (32,187 km en 1 h. 39'15").

Bien sûr, ce record n'était pas accroché aussi haut que certains autres, mais il appartenait tout de même à l'Ecossois Alder, un coureur de classe internationale. Et sans le moindre gars pour assurer le train, Foster tint une cadence inférieure à 3'06" par kilomètre.

Il est évident qu'à 40 ans Foster n'a pas encore fini de s'améliorer. Verra-t-on un vétéran parmi les trois premiers du marathon de Munich ? Il y a de par le monde une bonne douzaine de marathonniens qui valent 2 h. 12'. Toutefois il faut bien se garder de sous-estimer un Néo-Zélandais : depuis 1960, les athlètes de ce petit pays — 2 600 000 habitants — ont toujours remporté des médailles aux Jeux olympiques.

(Photo «Runner's World»)



— Foster, qu'est-ce qui a bien pu vous inciter à débiter si tard en course à pied ?

— Bien sûr, j'avais 33 ans lorsque j'ai commencé à courir. Et je ne songeais pas du tout aux longues distances. Cela a été pour ainsi dire accidentel. A cette époque, en 1965, je me suis mis à courir régulièrement sur un terrain de golf. J'avais cessé la compétition cycliste cinq ans auparavant. Habitué depuis toujours à l'effort physique, je me sentais devenir paresseux.

N'ayant plus le goût de me remettre au vélo — j'avais d'ailleurs liquidé tout mon attirail — je me suis essayé à la course à pied. J'ai trouvé ça fantastique ; je courais environ 20 minutes par jour. Un jour — c'était probablement inévitable — j'ai rencontré un des coureurs du coin, Mike Smith, un type sympa. Il m'invita à faire partie de leur équipe de cross-country. Et voilà comment tout a commencé. Les courses devinrent de plus en plus longues, de même que les sorties du dimanche matin avec les gars. Finalement, je réussis à faire le tour du lac Rotorua : c'est un joli parcours de 26 miles (42 km) sur route, où chaque année on organise un marathon populaire.

— Vous avez fait du cyclisme. Dans quelle mesure ? Et quels avantages — s'il y en a — la pratique du cyclisme a-t-elle pu apporter au coureur à pied que vous êtes devenu ?



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

— Pendant les années de cyclotourisme (entre 14 et 18 ans), nous avions l'habitude, à Liverpool, de faire de très longues randonnées, quelquefois plus de 150 miles par jour. Nous avons traversé ainsi la Grande-Bretagne, la France aussi, la Belgique, une partie de l'Italie et de l'Allemagne. Nous dormions dans les auberges de jeunesse, ou même n'importe où. Aventure formidable pour des garçons de notre âge. Ces dures étapes par n'importe quel temps avaient pour nous le même effet que les 100 miles par semaine préconisés par Lydiard. C'est-à-dire qu'elles ont développé des plus efficaces. Et comme par hasard ma femme était — elle l'est d'ailleurs encore — une bonne cycliste, nous avons fait une mémorable lune de miel de 6 semaines à travers l'Ecosse, le Pays-de-Galles, l'Angleterre et le continent, en tandem.

— A 40 ans, vous continuez de progresser. Pendant combien de temps pensez-vous que cela va durer ?

— Vu mes qualités physiques de base, courir ne m'a jamais fait souffrir. Je ne pèse que 64-65 kilos pour 175 cm, j'ai de longs membres, je suis peut-être doué naturellement, je n'en sais rien. Je n'ai plus amélioré mon temps sur 3 miles depuis 1965. Mon temps sur 6 miles était de 29'36" en 1965 je ne vauds actuellement que 28'36" (soit 29'36" sur 10 000 m. N. T.). C'est pourquoi je ne pense pas m'améliorer sur le plan vitesse. L'entraînement quotidien me permet de maintenir cette vitesse. Je ne demande qu'à croire que je descendrai au-dessous de 2 h. 12' en marathon dans un proche avenir.

— A une autre occasion, vous nous avez dit : « Je ne m'entraîne pas, je cours simplement mes 3-15 miles par jour ». Pouvez-vous vous expliquer davantage sur votre manière de concevoir l'entraînement ?

— En feuilletant mes carnets d'entraînement, je puis retracer les erreurs faites alors que j'essayais différentes méthodes d'entraînement (je n'aime pas tellement ce mot d'entraînement). Je cours presque exclusivement sur des pâtures. Quand j'ai essayé de courir régulièrement sur la route, je remarque dans mon carnet des annotations comme celles-ci : jambes endolories, ne peux forcer l'allure, pieds meurtris, ongle perdu, etc. Idem lorsque j'ai essayé de faire de l'interval-training sur piste (et ça c'est certainement le système le plus démoralisant et le moins fantaisiste qui ait jamais été conçu !)

Mais je dois avouer que je fais actuellement une sorte d'entraînement par intervalles une fois tous les quinze jours. Je vais sur la piste de l'endroit et je cours 9×1 mile en alternant miles rapides et miles lents : les rapides en 4'40 - 4'45,

(Suite en page 23)



## LE COIN DES POPULAIRES

L'habillement constitue un élément très important du chapitre réservé à l'entraînement « pour tous », et du coureur à pied en particulier. C'est qu'il doit, tout à la fois, répondre à de nombreuses exigences : adaptation au plein air, c'est-à-dire au froid comme aux grandes chaleurs, à la pluie comme aux rayons du soleil, aux sentiers boueux, aux chemins caillouteux...

Les problèmes de l'habillement seront plus faciles à résoudre si l'on retient bien les principes suivants : un équipement d'entraînement n'est valable que s'il est fonctionnel. Cela signifie qu'il doit avant tout permettre au coureur de se trouver à son aise, sans que soit négligé l'aspect physiologique de l'effort physique. Enfin, il doit être de qualité pour rester efficace, et ceci, même s'il faut dépenser plus d'argent. Ne dit-on pas, d'ailleurs, que la santé n'a pas de prix ?...

Aujourd'hui, je dirai quelques mots des chaussures. De toutes les parties de l'appareil locomoteur, les pieds sont le plus durement mis à l'épreuve. Ils ont à supporter tout le poids du corps. Au fil des kilomètres, la charge restant la même alors que la fatigue augmente, ils sont de plus en plus sensibles aux aspérités du terrain.

N'hésitez donc pas à vous procurer de bonnes chaussures de course. Vous ne le regretterez pas ! Qu'elles aient d'abord une semelle suffisamment épaisse, ni dure ni trop molle, donc souple et munie d'un solide profil. On dit quelquefois que la chaussure montante est plus « sûre » pour les chevilles. Je n'en suis pas certain ! De toute façon, il importe que l'articulation reste parfaitement mobile. Le support intérieur est indispensable. Il gagnerait même à être étudié pour chaque personne en particulier, afin de correspondre exactement à la cambrure du pied. On peut, pour la connaître, consulter un orthopédiste. Ces précautions préviendront l'affaïssissement de la voûte plantaire tout comme l'apparition de douleurs au tendon d'Achille, célèbre et redoutée tendinite, mal du siècle dans le monde

## LES CHAUSSURES

du sport, affection douloureuse et tenace comme l'est la périostite. La périostite est une inflammation de la membrane osseuse qui se déclare fréquemment sur l'arête latérale du tibia, au-dessus de la cheville, si l'assise du pied n'est pas satisfaisante.

Souvent aussi, la tendinite a pour origine une mauvaise formation de la partie arrière de la chaussure, taillée en « coquille d'œuf » avec bord terminé par un « ourlet » rigide. A chaque foulée, celui-ci exerce une pression et un frottement dangereux sur le tendon ! Lydiard, le célèbre entraîneur néo-zélandais, grâce à sa formation de cordonnier, a reconnu mieux que quiconque l'importance de cette partie de l'équipement sportif ; importance tout aussi grande pour le coureur « populaire » que pour l'athlète de compétition. Il a étudié lui-même un profil idéal de chaussure, donnant, en particulier, suffisamment de place aux orteils et dégagant le talon par une forme arrière plate. En outre, pour soulager le tendon davantage encore, il a nettement surélevé le talon, particularité généralement adoptée, aujourd'hui, par tous les fabricants. Sur demande à notre adresse, nous vous donnerons bien volontiers des renseignements sur la façon de vous procurer de telles chaussures, actuellement fabriquées en Europe. La demande est telle, toutefois, que la production a beaucoup de peine à suivre.

Entre le pied et la chaussure : la chaussette ! Quelques compétiteurs s'en passent. Ce n'est pas une raison suffisante pour les imiter. Si la chaussette sied bien au pied, de telle sorte qu'elle ne forme pas de plis, elle protège la peau et évite la formation d'ampoules. On peut aussi enduire les pieds très sensibles de pommade protectrice (en vente dans les pharmacies). La « course à pied » porte bien son nom ! Qu'on supprime le deuxième mot et le premier n'a plus de sens !

Coureurs, prenez garde à vos pieds !

Y. Jeannotat  
(2532 Macolin, Suisse)

### Féminines - Panorama 72

(liste close le 7 août, établie par

Antonin Hejda)

800 m féminin (+ : 880 y — 0,8 sec.)

Falck (BDR)	2:00,0
Silai (Rou)	2:00,2
Hoffmeister (DDR)	2:01,0
Sabaite (URSS)	2:01,1
Jackson (USA)	+ 2:01,2
Pollock (AUS)	2:01,5
Sykora (Aut)	2:01,5
Margunova (URSS)	2:01,5
Burneleit (DDR)	2:01,8
Slateva (Bul)	2:02,0
Ruus (URSS)	2:02,1
Eilenberger (BRD)	2:02,2
Politz (DDR)	2:02,3
Pöhländ (DDR)	2:02,3
Nikolic (Y)	2:02,3
Amzina (Bul)	2:03,0
Tracey (GB)	2:03,0
Carey (GB)	2:03,1

Gerassimova (URSS)	2:03,1	Kasatschova (URSS)	4:11,6
Schenk (BRD)	2:03,2	Amsina (Bul)	4:12,6
Tittel (BRD)	2:03,4	Petrova (Bul)	4:12,7
Wobig (DDR)	2:03,6	Nikolic (Y)	4:12,7
Cropper (GB)	2:03,7	Smith (GB)	4:12,8
Kulcsar (Hon)	2:03,5	Kasankina (URSS)	4:13,6
Keizer (NL)	2:03,7	Tittel (BRD)	4:13,8
Coomber (GB)	2:04,1	Merten (BRD)	4:14,3
Pangelova (URSS)	2:04,1	Tynnelä (Fin)	4:14,5
Kasatchlova (URSS)	2:04,2	Sörum (Nor)	4:14,7
Stula (URSS)	2:04,2	Andrei (Rou)	4:14,8
46 femmes à 2:05,0 et moins		Ligetkuti (Hon)	4:15,0
<b>1500 m. féminin</b>		Kleinau (DDR)	4:15,2
Bragina (URSS)	4:06,9	Nenjell (S)	4:15,2
Larrieu (USA)	4:10,4	Knutsson (S)	4:15,6
Pigni (I)	4:10,5	Muck (DDR)	4:15,7
Boxem (NL)	4:10,5	Bineva (Bul)	4:15,8
Hoffmeister (DDR)	4:10,7	VanGerven (NL)	4:16,5
Burneleit (DDR)	4:11,0	Kulcsar (Hon)	4:16,7
Jehlickova (CSSR)	4:11,0	Schenk (BRD)	4:16,8
Keizer (NL)	4:11,3	Soreoka (URSS)	4:16,8
Pangelova (URSS)	4:11,3	53 femmes à 4:19,0 et moins	

# Courrier des lecteurs

## Gilbert Granger, 1871 Troistorrents (Suisse)

(...) Est-il possible de faire paraître de la réclame sur le SPIRIDON : annonce d'une course, parution des résultats, etc. ?

Oui, bien sûr. Les annonces de courses sont précieuses tant pour l'orientation des coureurs (calendrier), pour la vie de SPIRIDON (ressources publicitaires), que pour la propagande des organisateurs. Ceux-ci ont le choix entre trois possibilités : simple mention (gratuite) de leur course : mention de la course et de l'adresse des organisateurs (15 fr.s., 20 ff., 200 f.b.) ; détails complémentaires (65, 120, 210 ou 400 fr.s., selon le format de l'annonce : 1/8, 1/4, 1/2 ou 1/1 page). Quant aux résultats, ils sont publiés en fonction de deux critères : leur intérêt général et la place dont nous disposons. — Prière d'adresser annonces de course et classements à SPIRIDON, case 257, 4005 Bâle (Suisse) en précisant mode d'annonce et texte désirés.

## Yves Seigneuric, Terrain des Sports, 50 - Querquville (France)

(...) Ce que vous écrivez, je le ressens. L'athlétisme dont vous parlez, c'est celui que je pratique, et même le seul que je connaisse, car je fais partie d'un tout petit club et j'habite dans une région où l'athlétisme n'est vraiment pas gâté. Avec un ami, nous avons fait lire SPIRIDON — surtout les éditoriaux, qui sont formidables — aux camarades de travail, des pantoufflards. Mais certains ont dit que présenté comme ça, l'athlétisme est vraiment pour tout le monde. Cet athlétisme-là on le comprend. Et effectivement, je viens d'acheter (ici le nom d'une revue sportive), j'ai vraiment l'impression d'avoir jeté... FF par la fenêtre. (...) Avant, faudrait peut-être parler de nous, de notre athlétisme, de celui que pratique la majorité. Tout le monde ne peut pas s'appeler Nallet, Wadoux ou Besson — je m'égare peut-être un peu (pas du tout - N. T.) — mais nous ce qui nous intéresse c'est courir.

Pour ce qui est des femmes, nous avons fait quelques petites expériences ici. Ma femme apprécie l'effort sur une longue distance : mais où trouver en France des compétitions sur 10-12 km ou plus pour les femmes ? J'ai posé la question à des organisateurs de marathon et de semi-marathon : apparemment, en France cela serait interdit aux femmes.

Vous me parlez du marathon pour des enfants. Quand pense que l'an passé, nous étions vivement critiqués quand nous faisons courir les gosses sur 1000 m à l'école d'athlétisme ! (...)

Merci, M. Seigneuric. La lecture de votre lettre efface d'un coup certains doutes ou désillusions, dont nous ne sommes pas épargnés.

## Hockey-Club Reconviiler, 2732 Reconviiler (Suisse)

« Abonnés de dernière heure », nous avons lu avec intérêt les articles du numéro d'avril. Bien que modestes amateurs de ce genre de sport, nous ne pouvons que vous féliciter de votre initiative. C'est en effet exactement le journal que nous attendions. Car organisateurs de cross-country aussi bien que coureurs sont actuellement les parents pauvres de la presse. D'autre part, votre revue nous donne la possibilité de trouver d'utiles bases d'enseignement pour l'entraînement d'été de nos joueurs. (...)

## Fernando Milheiro, r. José Anchiéta 31, Luanda (Angola)

(...) L'athlétisme angolais est très pauvre, il lui manque des moyens techniques. Il y a peu de motivation pour le pratiquer. Mais c'est à Luanda qu'on le pratique surtout. Cette année la meilleure performance sur 800 m a été 2' 01". (...)

Ces quelques lignes illustrent bien la vocation internationale de SPIRIDON. Puissions-nous peu à peu dialoguer aussi avec tous les pays africains.

## Michel Bourquin, 13 bis, av. Chanzy, 93340 - Le Raincy (France)

(...) Plusieurs de mes amis abonnés ont été surpris de recevoir SPIRIDON avec leur nom sur la revue, sans bande. Ce n'est pas l'habitude en France. Il semble aussi

que la distribution par les PTT pourrait s'en ressentir. Je crois qu'il serait préférable, sinon indispensable, de mettre sous bande pour la France. (...)

En effet, nous avons appris que des abonnés du Canada, de Belgique et de France n'avaient pas reçu les deux premiers numéros de SPIRIDON. Nous le déplorons vivement et nous nous en excusons. Entre-temps, et dorénavant, tous les exemplaires adressés hors de Suisse le sont sous bande.

(...) Tous les soirs j'attends toujours une hypothétique réponse aux quelque soixante lettres que j'ai envoyées.

Jusqu'à présent, c'est vraiment inexistant. (...) Il y a vraiment peu d'esprit sportif en France. Même pas une simple politesse d'ailleurs. Car j'ai écrit en avril quatorze lettres manuscrites à des coureurs ou des secrétaires de clubs plus ou moins connus. AUCUN ne m'a répondu ! J'avoue que je suis très déçu car j'avais pris cette affaire à cœur, SPIRIDON m'ayant passionné dès le premier coup d'œil. Sincèrement, je pense qu'il n'y a pas grand-chose à espérer en France. (...)

Lu dans le « Nouvel Observateur » du 19 juin : « Le sport en France est d'abord une affaire de gens assis devant leur poste de TV... »

Le 2 juillet, au Tour du Val de Bagnes, M. Camarasa, un Français établi en Valais, me remettait la somme de 52 fr. 85, avec ses mots : « De la part de l'Amicale des Français du district de Sierre... » Merci à ces donateurs inconnus. Et puisse leur attitude inciter M. Bourquin à ne pas désespérer : certains Français de France sont peut-être trop habitués aux cocoricos d'une certaine presse. Pourtant, plusieurs de leurs compatriotes sont abonnés à SPIRIDON. Ils n'y trouvent certes ni jodel, ni cocorico, mais de la course à pied, tout simplement. Et ils s'en trouvent fort bien.

## Franz Carlier, rue d'Appaumée 9, 6210-Ransart (Belgique)

(...) Désormais, je me sentirai moins seul quand je transpirerai le long des chemins forestiers et sur les grand-routes. Grâce à SPIRIDON, je constate que vous tous ressentez les mêmes impressions que moi, que vous appréciez comme moi l'effort véritable, ce que les gens d'aujourd'hui ne savent plus faire. J'ai savouré les introductions de N. T. et de Y. J. ; c'est bien un style de coureur de fond. C'est intéressant d'être tenu au courant de ce qui se passe entre nous, coureurs. J'ai personnellement constaté que l'interval-training fait du tort au marathonien en général et j'en ai parlé à l'entraîneur du club. Chaque séance me coupait les jambes pendant 15 jours. (...)

## François de Barbeyrac, 1/1 E.M.I.A., 56 Coëtquidan (France)

Je suis coureur de grand fond (5000 m en 15:16 ; 10000 m en 32:15, marathon en 2:40:36). A l'occasion des Jeux olympiques, j'ai l'intention de me rendre à Munich en courant 23 étapes (...) Je suis élève officier. Je serai hébergé dans mes étapes françaises par des athlètes qui ont bien voulu m'aider. Je compte partir de Rennes le 29 juillet pour arriver à Munich le 21 août, après avoir parcouru 1250 km. (...) Je ferai étape à Bâle le 14 août (...) Je fais le maximum en Bretagne pour que SPIRIDON et la course soient mieux connus, mais c'est difficile car les gens ne pensent plus que voiture, télé, P.M.U. et argent. — L'enthousiasme suscité en Suisse par la course à pied n'existe malheureusement pas en France.

La preuve en est que l'année dernière à Bourges, un marathon ouvert à tous avait réuni... 7 concurrents seulement ! Les gens sont embourgeoisés et un coureur à pied passe pour un fou (...)

Heureux fous qui s'entêtent à ne pas envier l'obésité de ceux qui les narguent ! Il faudrait à la France (et à SPIRIDON !) davantage de Barbeyrac.

## Marc Partimbène, 24, rue Ampère, 6500 Tarbes (France)

J'ai 17 ans et demi et j'aimerais, grâce à votre revue, correspondre avec des jeunes filles qui aiment l'athlétisme et le pratiquent.

## ÉTAT CRITIQUE MAIS NON DÉSESPÉRÉ...

C'est ce que l'on dit de certains malades, c'est hélas ce qu'il faut dire aujourd'hui de SPIRIDON, six mois après sa naissance.

Deux questions viennent tout naturellement à l'esprit. Primo, combien d'abonnés avons-nous ? Voici la réponse explicite du clair langage des chiffres :

Suisse (détail)	1.6.	1.7.	1.8.
— Vaud . . . . .	119	135	139
— Valais . . . . .	64	89	95
— Genève . . . . .	74	81	85
— Berne-Jura . . . . .	42	53	61
— Fribourg . . . . .	37	43	46
— Neuchâtel . . . . .	37	38	38
— Bâle . . . . .	14	18	18
— Suisse alémanique - Tessin (sans Berne et Bâle)	15	18	23
SUISSE (total) . . . . .	402	475	505
France . . . . .	80	115	153
Belgique . . . . .	47	52	66
Canada . . . . .	15	16	19
CSSR . . . . .	8	9	12
Allemagne . . . . .	1	3	4
Angola-Portugal . . . . .	1	3	4
Italie . . . . .	0	0	1
TOTAL . . . . .	554	673	764

Secundo, combien faut-il d'abonnés pour « survivre » ? environ 1800. Abstraction faite du numéro de lancement, financé en majeure partie grâce à l'aide de sympathisants ou de coureurs suisses, la facture des six premiers numéros va s'élever en effet à quelque 36 000 fr.s.

A quelques centaines de francs près, cela ne concerne que les frais d'impression. Nous l'avons dit mais nous le répétons : le rédacteur travaille gratuitement et tous ses collaborateurs ont accepté d'en faire autant. D'autre part, la majeure partie des frais administratifs (frais de port, de téléphone, de matériel divers, etc.) sont assumés par la rédaction.

La revue nous paraît trop luxueuse, nous écrivent certains. Luxueuse au regard, peut-être... et c'est un compliment adressé à l'imprimerie. Il faut dire qu'en moyenne le tirage a atteint jusqu'ici plus de 5000 exemplaires, pour les besoins d'une diffusion appropriée. Le nombre des pages lui-même, fixé tout d'abord à 28, a passé à 40, puis à 52, pour se stabiliser à 36 durant plusieurs numéros.

Et la publicité ? Comparativement aux journaux et aux revues d'aujourd'hui, SPIRIDON est quasiment franc de publicité. Bravo ! disent les plus jeunes, enfin une revue qui ne participe pas à la glotonnerie générale de notre société de consommation. Oui, mais... Nous sommes en fait favorable à une publicité qui touche directement les lecteurs : vêtements et chaussures

de sport, produits diététiques, produits de massage, et surtout les annonces de courses.

Amis lecteurs, la situation est critique, ainsi qu'en témoigne le nombre des abonnés. En Suisse toutefois, ce nombre est dans une certaine mesure satisfaisant. En France, en Belgique et au Canada, la situation est telle... qu'elle nous a incité à écrire, à fin juin, à chacun des abonnés de ces trois pays, qui semblent avoir pris maintenant conscience du danger qui menace SPIRIDON.

Amis lecteurs, la situation n'est pas désespérée si l'on songe à l'accueil fait un peu partout à SPIRIDON. Certes, chacun connaît des coureurs qui n'ouvrent leur porte-monnaie que pour recevoir et jamais pour donner. D'autre part, en Suisse on est habitué à payer une dizaine de francs pour participer à une course ; en Belgique, nous dit-on, s'il fallait payer il n'y aurait plus de coureurs... Vrai ou faux ? nous l'ignorons. Peu importe à vrai dire. Il existe des coureurs — nous ne pouvons les nommer tous — tels Bourquin, Nallard, Vernay, mais surtout Espinet et Woelfflin en France, tels P.A. Cattin, D. Fischer, K. Balmer, Corbaz, Hejda, et surtout Coquoz, Camarasa, Epiney et Theytaz en Valais, qui ne cessent de se démener pour sauver à tout prix leur revue, SPIRIDON.

Et l'on constate ainsi qu'en Valais, un canton qui ne possède pourtant que deux-trois coureurs de valeur régionale, les abonnés sont eux bien plus nombreux qu'au pays des Roelants et des Lismont ! Mieux : un petit club du Valais, le CA Sierre (organisateur de la fameuse course Sierre-Montana) réussit à lui seul à recueillir plus de 40 abonnés. Les résultats ainsi obtenus par ce club illustrent bien ce que l'on peut lorsqu'on met TOUT en œuvre pour arriver au but que l'on s'est fixé.

Amis lecteurs, chacun de vos clubs est un CA Sierre en puissance. Ce qu'ont fait les gars du CA Sierre, à Sierre même et dans les villages environnants, vous le pouvez vous aussi en Belgique, au Canada, en Suisse alémanique ou en France. Et puis, il suffirait aussi que durant quelques semaines chaque abonné se fasse ardent propagandiste... et nul doute que l'existence de SPIRIDON serait assurée.

Amis de SPIRIDON, des numéros de propagande sont à votre disposition sur simple demande (case 257, 4005 Bâle). Des cartes postales et des autocollants créés par Matejovsky sont entre vos mains les instruments d'une propagande moderne, efficace (voir formule de commande).

Amis lecteurs, désirez-vous que vive SPIRIDON ? tout est là en somme...

Noël Tamini

**Pour décorer votre sac de sport, votre voiture, et faire plaisir à vos amis :  
UNE CARTE POSTALE ET 7 AUTOCOLLANTS SPIRIDON (en 4 couleurs !)**

réalisés par le coureur-graphiste K. R. Matejovsky  
(autocollants en vinyl, lavables, 110 x 85 mm, Ø 75 mm)

*Zur Dekoration Ihres Sportsacks, Ihres Wagens und um Ihren Freunden Freude zu bereiten :*

**EINE POSTKARTE UND SIEBEN SELBSTKLEBER SPIRIDON (in 4 Farben !)**

entworfen vom Läufer-Grafiker K. R. Matejovsky  
(Selbstkleber in Vinyl, waschbar, 110 x 85 mm, Ø 75 mm)

Je désire soutenir et faire connaître SPIRIDON et je commande :  
(Ich möchte SPIRIDON unterstützen und propagieren und ich bestelle :)

..... cartes postales (A) à 0,50 fr.s. (7 FB, 0,60 FF)

..... autocollants (B) à 1 fr.s. (15 FB, 1,25 FF)

..... autocollants (C) à 1 fr.s. (15 FB, 1,25 FF)

..... autocollants à 1,50 fr.s. (20 FB, 1,75 FF)

pour la somme totale de ..... fr.s. - FB - FF - DM.

que je règle \* :

par CCP (Per Post) Suisse : 40 - 243 13, Tamini-SPIRIDON, Bâle ;

contre remboursement (gegen Nachnahme) ;

par chèque bancaire (per Bankscheck) à l'ordre de Tamini-SPIRIDON  
Bâle (ce mode de règlement n'est pas valable pour la France)

\* Souligner/marker ce qui convient (Zutreffendes bitte unterstreichen/ankreuzen).

No 1, 2, 3, 4, 5, ou série complète -  
Nr. 6, 7, 8, 9, 10 oder ganze Serie \*

Adresse complète : .....

Date : ..... Signature : .....

A découper et à adresser /Bitte ausschneiden und an SPIRIDON, case post. 257, 4005 Bâle, Suisse senden.

<p><b>courez tous</b></p>  <p>avec nous</p>	<p><b>courez tous</b></p>  <p>avec nous</p>	<p><b>courez tous</b></p>  <p>avec nous</p>	<p><b>courez tous</b></p>  <p>avec nous</p>	<p><b>courez tous</b></p>  <p>avec nous</p>
<p><b>laufen Sie</b></p>  <p>mit uns</p>	<p><b>laufen Sie</b></p>  <p>mit uns</p>	<p><b>B</b></p>  <p>courez tous avec nous</p>	<p><b>laufen Sie</b></p>  <p>mit uns</p>	<p><b>laufen Sie</b></p>  <p>mit uns</p>
<p><b>A</b></p>  <p>COUREZ TOUS AVEC NOUS!</p> <p>LAUFEN SIE MIT UNS! RUN WITH US! CONTAMOS CONTIGO! みんなと一緒に走ろう ПОЙДИТЕ БЕГАТЬ С НАМИ! SPRING MED OSS! POJĎTE SI ZABĚHAT S NÁMI! همراه با ما بدوید FUSSON ON IS VELÜNK! mit uns</p>	<p><b>laufen Sie</b></p>  <p>mit uns</p>	<p><b>C</b></p>  <p>REVUE INTERNATIONALE DE COURSE A PIED</p> <p>mit uns</p> <p><i>Karl F. Matejovsky</i></p> <p>(Imprimé par Barut SA, Genève)</p>		

# Classements

## Avis aux coureurs

Nous avons adressé des SPIRIDON aux organisateurs du Championnat suisse de marathon<sup>1</sup> (M.M. Heusi, Casellini), des courses d'Emmenbrücke (M. Wollert), de Rheinfelden (M. Rindlisbacher), d'Eschenbach (M. Eicher), de Schwyz (M. Auf der Maur), de Wohlen (M. Burkhardt), de Rohrdorf M. Schmid, de Niederbipp (M. Stuber), de Menzigen (M. Euw), de Coire (M. Knöpfel), de Winterthur (Postfach 306). Aucune de ces personnes n'a jugé nécessaire de s'abonner à notre revue, et tel est leur bon droit. Mais AUCUNE de ces personnes ne nous a adressé le classement de ces différentes courses. Dommage. Nous ne pouvons publier tous les classements, mais si nous les recevions, nul doute que nous ferions un meilleur choix. — N. T.

## Bekanntmachung an alle Läufer

Wir haben den Organisatoren von folgenden Läufen P(Postfach 306). Keine dieser Personen hat es nötig gefunden, robenummer von SPIRIDON geschickt: Schw. Marathon-unsere Zeitschrift zu abonnieren, was Ihr gutes Recht ist. meisterschaften<sup>1</sup> (Herren Heusi und Casellini), Emmenbrück. Dass aber auch keiner der Organisatoren uns die Rangliste (Hr. Wollert), Rheinfelden (Hr. Rindlisbacher), Eschenliste dieser verschiedenen Läufe zugesandt hat, ist schade. bach (Hr. Eicher), Schwyz (Hr. Auf der Maur), Wohlen (Hr. Wir können nicht alle Ranglisten veröffentlichen, aber Burkhardt), Rohrdorf (Hr. Schmid), Niederbipp (Hr. Stuber), wenn wir sie erhalten würden, könnten wir eine bessere Menzigen (Hr. v. Euw), Chur (Hr. Knöpfel), Winterthur Wahl treffen. — N. T.

<sup>1</sup> Classement reçu avec beaucoup de retard, mais... merci !

## KIFs 100 km, DK, 13 mai

326 au départ, 179 à l'arrivée

1. H. Urbach, BRD	7:21:50
2. G. Hallberg, S	7:52:27
3. H.C. Lund	8:28:24
4. C. Jansson, S	8:33:20
5. K.K. Kloeverfeldt	8:52:01
6. H. Anthoni, S	9:19:58
7. B. Holm	9:54:47
8. E. Madsen	9:58:52
9. R. Brokmeier, BRD	10:02:38
10. E. Hoepner, BRD	10:02:38
28. Eva-M. Westphal, BRD	11:21:11
38. Aase Rasmusen	12:08:31
69. J. Wolff (Paris)	15:07:25

Au 35e km, Hallberg passait seul en tête, suivi à 4' par le marathonnier danois Jensen, et à 9' par Urbach. Au 45e km, celui-ci passait Jensen, rejoignant Hallberg 20 km plus loin.

## Marathon du Parc Stromovka, Prague, 14 mai

1. V. Mladek	2:18:00,4
2. L. Kocian	2:28:25
3. Z. Prochazka	2:28:38
4. H. Jenik	2:32:08
5. J. Lupomech	2:32:42
6. Z. Langer	2:32:51
7. S. Cizmar	2:33:08
8. V. Chudomel (40 !)	2:33:11
9. V. Cumpelik	2:33:28
10. E. Földvari	2:34:03
11. J. Budinsky	2:35:21
12. S. Podestát	2:35:27
13. R. Stefanek	2:35:57
14. F. Hruska	2:36:21
15. J. Jodas	2:36:31
16. G. Schlesier, DDR	2:36:40
17. J. Sramek	2:36:51
20. J. Stransky (45)	2:42:55
26. J. Strupp (56 !)	2:47:45
31. R. Vichera (53)	2:56:10
91. M. Hlavicka (58)	3:27:38
106. F. Machacek (64)	3:52:09
109. K. Hrbek (74 !)	4:30:07

## Marathon de Malmö, S, 14 mai

1. B. Larsson	2:25:54
2. U. Johannsson	2:26:44
3. E. Oestbye (51 !)	2:27:30

## Marathon de Naerum, D, 20 mai

37 au départ, 30 à l'arrivée

1. M. Findahl	2:21:51,8
2. H. Munksgard	2:23:42

3. P. Helmer	2:25:05
4. B. Skinbjerg	2:25:23
5. B. Broendum	2:32:17
6. H.C. Petersen	2:33:14
7. G. Olsen	2:33:54
8. O. Oe. Nielsen	2:34:56
9. A. Moeller	2:39:49
10. B. Svendsen	2:42:53
Temps de passage de Findahl :	
16:27 - 33:02 - 49:28 - 1:06:11 -	
1:23:14 - 1:40:10 - 1:57:20 - 2:14:34	

## Marathon de Husum, BRD, 21 mai

91 partants	
1. Pyttel (Duderstadt)	2:26:55
2. Eiermann (Neuaubing)	2:26:56
3. Irmen (Duisburg)	2:26:56
4. S.-Strittmatter (K'ruhe)	2:27:08
5. Werther (Darmstadt)	2:27:53
6. Uth (BSV 92)	2:28:15
7. Weba (Darmstadt), 48 !	2:28:16
8. Spieker (BSV 92)	2:28:42
9. Wetzle (Wolfsburg)	2:29:26
10. Viersbach (Neumünster)	2:30:19

## 20,5 km, Neder-Over-Hembeek, B, 22 mai

1. Borowski (France)	1:02:09
2. Peiren	1:03:36
3. Vergisson	1:04:50
4. Rombaux	1:04:53
5. Demeyer	1:05:43
6. Verdickt	1:06:07
7. L. Gyselincx	1:06:43

## Marathon d'Helsinki, 28 mai

Rafales de vent	
Moins de 40 ans	
1. U. Hakansson (S)	2:20:03,8
2. K. Vartio	2:22:09,0
3. H. Jonsson (S)	2:24:39,6
4. E. Tanninen	2:25:25,6
5. T. Ollikainen	2:26:08,0
6. B. Rhen (S)	2:26:55,0
7. R. Tikka	2:27:25,4
8. R. Lindström	2:27:32,0
9. L. Eronen	2:27:56,0
10. G. Karlsson (S)	2:28:46,0
11. P. Pykäläniemi	2:29:42,0
12. R. Aro	2:30:05,0

40-49 ans	
1. A. Lindström	2:35:41
2. A. Ollila	2:38:44
3. R. Puhakka	2:44:33
50-59 ans	
1. O. Hokkanen	2:48:28
2. K.E. Karlsson	2:55:23

## Marathon, Dübendorf, CH, 27 mai

cham, nat. 46 classés, 20 abandons

1. A. Sidler, Lucerne	2:20:55
2. H. Kunisch, Berne	2:24:39
3. A. Funk, Berne	2:26:40
4. R. Boos, Berne	2:29:52
5. U. Schüpbach, Bâle	2:34:14
6. A. Rohrer, Lucerne	2:35:58
7. H. Hasler, Langenthal	2:36:49
8. T. Scholl, Zürich	2:37:55
9. A. Portmann, Fribourg	2:38:53
10. G. Raymond, Lausanne	2:40:39
11. B. Longden, Genève	2:40:49
12. H. Acker, Wallisellen	2:41:17
13. R. Salzmann, Berne	2:41:51
14. L. Hunger, Dielsdorf	2:44:01
15. M. Jäggi, Fribourg	2:47:16
16. H. Künzi, Berne	2:48:18
17. H. Meyer, Berne	2:48:25
18. C. Georget, Genève	2:48:42
19. C. Gobelet, Lausanne	2:49:10
20. W. Eichelberger, Lucerne	2:49:34
21. F. Gloor, Neumünster	2:49:36
22. B. Schürch, Ostermündig	2:50:19
23. J.-L. Baudet, Ch. Bougerie	2:50:42
24. M. Bucher, Zürich	2:50:48
25. F. Schneider, Zürich	2:51:09
26. R. Jud, Thurgau	2:52:05
27. B. Marti, Berne	2:54:05
28. U. Jäggi, Burgdorf	2:54:28
29. R. Piller, Düringen	2:54:43
30. P. Schweizer, Zürich	2:55:39
31. L. Dönz, Chur	2:56:51
32. E. Knöpfel, Chur	3:00:05
33. J. Pavlicek, Sch'dingen	3:01:02
34. A. Duff, Chur	3:02:56
35. J.-F. Doret, Ch. Bougerie	3:05:48
36. R. Wessin, Sch'dingen	3:07:04
37. E. Grütter, Thurgau	3:07:54
38. M. Fatzer, Zürich	3:08:32
39. T. Frischknecht, Genève	3:09:06
40. L. Jecker, Chur	3:13:01
41. E. Weber, Uzwil	3:14:05
42. J.-F. Ansermet, Ch.-Boug.	3:15:32
43. A. Tognetti, Lausanne	3:19:36

## 10 000 m, Eschweiler, BRD, 2 juin

1. Fontana (Heidelberg)	28:39,4
2. Letzerich (Wiesbaden)	28:41,4
3. Liess (Wattenscheid)	28:41,6
4. Girke (Wolfsburg)	28:42,0
5. Brand (Lippstadt)	28:44,0
6. Uhlemann (Bonn)	28:45,0
7. Moser (Schweiz)	28:46,0
8. Ornellis (Belgique)	28:50,0
9. Grillaert (Belgique)	29:03,4
10. Nijstade (Pays-Bas)	29:06,2

11. Escher (Bonn)	29:07.6
12. Krüger (Lübeck)	29:51.6
13. Weisspflug (Köln)	30:05.0
14. Reuter (Pays-Bas)	30:08.0
15. Hecht (Berlin)	30:10.8
16. Will (Darmstadt)	30:11.4
17. Wiethage (Sieg)	30:13.8
18. Spans (Pays-Bas)	30:16.4
19. Werthmann (Bonn)	30:18.4
20. Plum (Rötgen)	30:46.0
21. Matthey (Weil)	30:49.8
22. Schirmer (Bonn)	30:56.2

### Marathon d'Ozd, Hongrie, 4 juin

(championnat national)

1. Toth	2:21:13
2. Szekeres	2:21:56
3. Klekner	2:30:23
4. Karolyi	2:33:41
5. Janek	2:36:19
6. Mocsari	2:38:31

### Maxol Marathon, Manchester, 4 juin

1. Philipp (BRD)	2:12:50
2. Hill	2:12:51
3. McGregor	2:15:06
4. Kirkham	2:15:17
5. Faircloth	2:15:52
6. E. Austin	2:15:59
7. Plain	2:16:18
8. Le Grange (AS)	2:16:19
9. Perez (E)	2:16:27
10. Angenvoorth (BRD)	2:16:44
11. Steffny (BRD)	2:16:45
12. Holt	2:16:53
13. Rowland	2:16:53
14. Moore	2:17:18
15. Deakin	2:17:20
16. Richardson	2:17:51
17. Freary	2:17:54
18. Leigh	2:18:08
19. L. Austin	2:18:38
20. Wood	2:19:00
21. Norman	2:19:22
22. Critchley	2:19:33
23. Fernandez (E)	2:19:56
24. A.S. Wight	2:19:59
25. Aldegalega (P)	2:20:21
26. Craven	2:20:35
27. Angus	2:21:12
28. Edmunds	2:21:17
29. MacIntosh	2:21:30
30. Flory	2:21:43
31. Pringuer	2:22:06
32. Landskron (BRD)	2:22:17
33. Leeming	2:22:34
34. Woodward	2:22:38
35. Emms	2:23:02
36. Wilde	2:23:04
37. Pearson	2:23:11
38. Brockbank	2:23:50
39. Haines	2:24:00
40. Hensman	2:24:07
41. Schu (BRD)	2:24:16
42. Keating	2:24:26
43. Hope	2:24:32
44. Newsome	2:24:44
45. Raymen	2:25:00
46. Ida (BRD)	2:25:03
47. Jackson	2:25:41
48. Chivers	2:26:09
49. Förster (A)	* 2:26:13
50. Allen	2:26:16
51. Kilby	2:26:25
52. Addicks	2:26:33
53. Tuck	2:26:41
54. Pryor	2:26:55
55. Donkin	2:27:20
56. Heuser (BRD)	2:27:22
57. Case	2:27:32
58. Woodcock	2:27:38
59. Jones	2:27:41
60. Parker	2:27:57
61. Davis	2:28:00
62. Haslam	2:28:12
63. Wallingford (Can)	2:28:15
64. Coyle	2:28:42

65. Daniels	2:28:47
66. Richards	2:28:51
67. Donkin	2:28:51
68. Balmer	2:29:29
69. Ellis	2:30:06
74. Milas (Gr)	2:30:51
82. Spieker (BRD)	2:33:03
85. Steylen (NL)	* 2:33:25
104. Behrens (BRD)	2:36:48
109. Ristimaki (Fin)	2:37:17
130. Reele (AS)	** 2:41:23
159. Knuth (BRD)	** 2:48:41

Plus de 300 coureurs au départ, 230 classés (le 229e en 3:28:02). Principaux abandons : Adcocks, Alder, Haro et Hidalgo.

\* Minimum national imposé pour participer aux J. O. : 2:19:00 pour les Autrichiens, 2:17:00 pour les Néerlandais.

\*\* Reele est un Noir de Johannesburg ; Knuth est un musicien de l'Orchestre philharmonique de Berlin, qui s'est mis à la course à pied au début de l'an dernier.

Passages : 10 km, Ristimaki, Hill, Hidalgo, Plain, Haro, Wilde, Philipp, Fernandez, Perez, en 30:46, puis un autre groupe de coureurs en 31:01 ; 20 km : Hill et Wilde en 1:01:08, Plain et Haro en 1:01:11, Philipp en 1:01:24, Hidalgo et Ristimaki en 1:01:25 ; Le Grange, Adcocks, Kirkham, Alder en 1:02:07 ; 30 km : Philipp en 1:32:12, Hill en 1:32:13, Plain en 1:33:03, Wilde en 1:33:08, Haro en 1:33:44, Le Grange en 1:34:06, Kirkham en 1:34:07, E. Austin et Perez en 1:34:08, Angus en 1:34:25, McGregor en 1:34:27, Leigh en 1:34:43.

### 100 km de Bienne, CH, 9-10 juin

2565 au départ, 1910 classés. Départ à 22 heures.

1. S. Schadt (BRD) 31 ans	7:01
2. H. Urbach (BRD) 30	7:12
3. S. Cottureau (F) 34	7:45
4. L. Bleuel (Aesch) 20	7:56
5. P. Eracle (Genève) 43	8:01
6. R. Nussbaumer (Bienne) 35	8:13
7. W. Zitterli (Bienne) 52	8:21
8. R. Serafin (BRD) 38	8:22
9. H. Lachat (Bienne) 36	8:37
10. H. Anthoni (Fin) 42	8:37
11. R. Calderari (Bienne) 31	8:37
12. K. Vögeli (Bienne) 45	8:39
13. H. Schünemann (BRD) 36	8:40
14. T. Pekola (You) 32	8:58
15. C. Georget (Troinex) 32	9:06
16. G. Casali (Berne)	9:09
17. P. Walter (Berne)	9:13
18. H. Schadt (BRD)	9:13
19. J. Kreienbühl (W'thur) 51	9:26
20. E. Morscher (Langnau) 43	9:28
21. H. Baudisch (BRD) 46	9:28
22. J. Gossenberger (BRD) 40	9:29
23. J. Zürcher (Bienne) 44	9:29
24. H. Wehrli (Dietlikon) 45	9:31
25. H.F. Backes (BRD) 45	9:32
26. M. Fatzer (Gerwil) 31	9:33
27. F. Kohler (Bühlertal) 25	9:33
28. A. Mederer (BRD) 39	9:33
29. F. Wächter (Bienne) 27	9:35
30. B. Marti (Köniz) 30	9:35
31. A. Tognetti (Epalinges) 38	9:42
32. K. Malterer (BRD) 43	9:45
33. E. Goetschi (Aegerten) 42	9:48
34. G. Hinterscheid (BRD) 38	9:50
35. H. Eggmann (Kirchberg) 37	9:54
36. R. Zahnd (Bâle) 26	9:54
37. O. Nyfeler (Bienne) 37	9:56
38. J.D. Desmeules (Epal.) 52	9:57
39. G. Fink (A) 61	9:58
40. J. Pavlicek (W'ellen) 27	9:58
42. Buchenhorner (Bellach), 28	10:06
44. W. Ellenberger (Biel), 40	10:07
49. J. Schmitz (Courroux) 34	10:14

51. W. Tschiedel (G'fingen) 58	10:24
52. D. Bernard (Rec'llier) 32	10:24
58. P. Boimond (Genève) 49	10:35
59. J. Curty (Chevilly, F) 45	10:36
64. L. Ruch (Malleray) 37	10:43
65. R. Chamartin (Ch.-d.-F.) 29	10:46
66. A. Schwitter (Trubsch.) 30	10:47
70. E. Althaus (Aigle) 29	10:51
74. R. Pierson (Th'ville) 30	10:53
75. M. Alliod (Paris) 30	10:55
100. M. Nydegger (Bienne) 27	11:18
104. J. Fontaine (Lausanne), 50	11:20
111. P.A. Cattin (Neuchât.) 21	11:26
123. K. Nydegger (Bienne) 25	11:39
237. Ida Mugeli (Le Locle) 34	12:40
390. Eva-M. Westphal (BRD) 54	13:52
474. Mille Stenzel (Paris) 54	14:32
494. Elfr. Fendt (A) 41	14:47
501. E. Holdener (Zug) 40	14:49
511. E. Brauns (BRD) 36	14:53

### Marathon, Bruxelles, championnat national, 11 juin, 16 heures

1. Le Grange (AS)	2:15:34
2. Van Renterghem	* 2:16:10
3. Brutti (I)	* 2:17:21
4. E. Gyselincq	* 2:19:37
5. Martini (I)	2:19:43
6. De Menego (I)	2:19:56
7. Peiren	2:20:13
8. Acquarone (I)	2:20:21
9. Leiviskaa (Fin)	2:20:57
10. Binato (I)	2:21:50
11. Parmentier	* 2:23:28
12. Slachmuylders	2:24:39
13. Mangano (I)	2:24:42
14. Larssen (N)	2:26:22
15. Massironi (I)	2:27:09
16. Decoster	2:28:08
17. Marietta (I)	2:28:39
18. Leyens	2:31:31
19. Beirens	2:32:02
20. L. Gyselincq	2:33:52
21. Van Bogaert	2:34:20
22. Butta (I)	2:39:20
23. Liégeois	2:40:49
24. Delplanck	2:41:47
25. Schepetlevane	2:42:05
26. Nauwelaerts	2:42:26
27. Dehoef (42 I)	* 2:48:17
28. W. Berth	2:51:51
29. Depree	2:51:51
30. Mattard	2:52:02
31. Fedler (BRD)	2:52:28
32. R. Berth	2:55:36

\* à son premier marathon

Dernier venu parmi les marathoniens, Van Renterghem (28 ans) a tout de même certaines références : 1:55,7 sur 800 m, 3:49,5 sur 1500 m, 8:07,0 sur 3000 m, 14:02,0 sur 5000 m et 29:59,0 sur 10 000 m. — Le Sud-Africain Le Grange (22 ans) avait couru 7 jours plus tôt le marathon de Manchester en 2:16:19.

Quelques temps de passage communiqués par Duthye)

10 km : en 31:15, Slagmuylders, Peiren, Van Renterghem, E. Gyselincq, Parmentier, Hendrickx, Michielsens, Leiviskaa, Forster, Le Grange et Brutti ; en 32:20 Rombaux et De Menego ; en 32:55 Demeyer, Beirens, Marchand, Decoster, Vandendriessche et cinq Italiens ; en 33:50 Liégeois et Dehoef ; en 34:15 Van Bogaert, Schepetlevane, Vanderspiegel, Mattard, Leyens, etc. 18,8 km : Le Grange (58:50), Van Renterghem et Parmentier (59:00), E. Gyselincq (59:25), Slagmuylders (59:35) et Peiren (59:55), Brutti et Leiviskaa (1:00:07), Michielsens (1:00:25), Demengo et Acquarone (1:01:45), Rombaux (1:01:55), Larsen et Butta (1:02:30), Decoster et Beirens en (1:02:45), Demeyer (1:02:55), Marchand

(1:03:05), Martini, Binato et Massironi (1:03:15), Marietta et Mangano (1:04:30), Liégeois et Leyens (1:04:55), Schepetlevane et Deboeck (1:05:15), Van Bogaert (1:05:30), Vanderspiegel et Mattard (1:05:55), L. Gyselinck (1:06:00), Dehoef (1:06:15), Sosson (1:06:45), Delplanck (1:07:00) Nauwelaerts (1:07:45), etc.

Abandons de Vandendriessche au 12e km puis de Forster et de Hendrickx. 34,2 km: Le Grange (1:47:20), Van Renterghem (1:47:40), Brutti (1:50:20), Peiren (1:51:10), Parmentier (1:51:30), E. Gyselinck (1:51:50), Leiviskaa (1:52:30), Acquarone (1:53:00), Demengo (1:53:05), Binato et Martini (1:53:30), Slagmuylders (1:54:10), Larsen (1:56:10), Decoster (1:56:15), Massironi et Mangano (1:56:35), Marietta (1:57:30), Rombaux (1:57:45), Beirens (1:58:15), Leyens (2:01:10), Gyselinck et Butta (2:01:30), Van Bogaert (2:02:50), etc.

#### 5000 m, Berlin, 14 juin

1. Haase (DDR)	13:29,6
2. Scholz (DDR)	13:32,2
3. G. Eisenberg (DDR)	13:32,4
4. Hermens (NL)	13:32,8
5. Kuschmann (DDR)	13:36,0
6. Korica (Y)	13:37,6
7. J. Krebs (DDR)	13:40,0
8. F. Eisenberg (DDR)	13:41,8
9. Suchan (CSSR)	13:42,2
10. Shelev (Bul)	13:42,6
11. Penkava (CSSR)	13:44,8
12. Nagel (DDR)	13:45,2
13. Petr (CSSR)	13:46,8
14. Feldmann (CH)	13:50,4
15. Meier (CH)	13:56,8
16. Khamis (Egypte)	14:16,2
17. Matala (Fin)	14:30,6

Le 24 juin, c'était la grande fête des coureurs de fond français. A l'issue d'une journée chaude, les 180 coureurs qualifiés quittaient le stade Jean Bouin, à Angers, pour parcourir deux fois un circuit de 21 km. Dès la sortie du stade, le public comprit que la lutte allait être superbe. Le Flohic emmenait un long peloton précédé par le vétéran Martong. Arrivé à Angers trois heures avant l'épreuve, Le Flohic était venu de Paris en voiture pour inquiéter le favori Kolbeck sur place depuis une semaine. Le populaire Flo-Flo fut le premier attaquant, emmenant avec lui Kolbeck, Borowski, Crochon et Le Chevallier. A ces hommes vinrent s'ajouter ensuite Cypura et Caraby. Les nombreux virages et certaines dénivellations cassèrent souvent leur rythme. Le Chevallier fut le premier lâché, imité ensuite par Crochon, vainqueur du Critérium national de l'heure, puis par Le Flohic et Caraby (au 15e km). Au 20e km, le trio Kolbeck, Borowski et Cypura passe en 1 h. 04' suivi par le petit Caraby qui s'efforce de revenir. Le Flohic passe en 1 h. 05' 45", ayant déjà perdu près de 2' en 5 km. En difficulté, il s'arrêtera d'ailleurs au 21e km. En tête, Kolbeck attaque au 25e km; et Cypura, qui avait le plus souvent assuré le train, est décrochée, imité par Borowski. En 5 km, l'impitoyable Strasbourgais prend 1' 40" à Borowski, et plus de 2' à Cypura. La course semble déjà désigner les trois premiers. C'est alors que Lacour commence à manifester sa présence. Longtemps couvert par l'ano-

#### « Marathon » du 450e anniversaire, San Juan de Porto Rico, 23 juin

31,6 km. — La course s'est déroulée le soir mais après une journée de chaleur (37° C).

1. T. Fleming (USA)	1:42:39
2. J.G. Gaspar (Mex)	1:44:11
3. A. Penalzoza (Mex)	1:45:25
4. P. Garrido (Mex)	1:45:49
5. J. Sabinal (Mex)	1:46:49
6. P. Helmer (DK)	1:49:21
7. G. Mielke (BRD)	1:50:25
8. R.A. Sandi (C-Rica)	1:52:30
9. J.-P. Spengler (CH)	1:52:36
10. V. Serrano (P-Rico)	1:54:19
11. F. Fuentes (P-Rico)	1:54:43
12. H. Coion (Salinas)	1:56:17
13. M. Vuorenmaa (Fin)	1:58:22
14. M. Suarez (Uruguay)	1:58:24
15. J.E. de Jesus (P-Rico)	1:58:31
16. O. Alves (Brésil)	1:58:58,0
17. J.R. Correa (P-Rico)	1:58:58,1
18. E. Villanueva (Aguad.)	1:58:58,3
19. V. Zeballos (Pérou)	1:59:29
20. G. Correa (Colombie)	1:59:39

40 classés, abandon de Santiago, (E) et de Hakansson, (S).

#### Championnat de France de marathon Angers, 24 juin

1. Kolbeck (Strasb.) 28 ans	2:19:14
2. Lacour (Clermont) 32	2:20:49
3. Borowski (Vittel) 26	2:22:20
4. Cypura (Chalon-s-S.) 27	2:28:00
5. Crochon (Lille) 24	2:29:24
6. Murat (St-Etienne) 27	2:30:09
7. Gauthier (Reims) 38	2:30:42
8. Margerit (Lyon) 27	2:30:42
9. Lambare (Amiens) 29	2:31:41
10. Jacquemain (Reims) 29	2:32:13
11. Devilliers (Nice) 36	2:33:08
12. Fosse (Rouen) 33	2:33:40

13. Sehedic (Quimper) 23	2:33:52
14. Petitarmand (Dijon)	2:34:05
15. Geesen (Bruy) 28	2:36:55
16. Prïanon (Fontainebleau)	2:37:25
17. Caraby (P.-Quevilly) 32	2:39:07
18. Barbier (Amiens) 28	2:41:55
19. Alcade (Béziers) 49 !	2:42:24
20. Lasmariques (Rochef.) 31	2:42:46
21. Rascalou (Metro) 38	2:42:55
22. Sartin (Paris)	2:43:06
23. Schowing (St-Avoid)	2:43:13
24. Acciattore (Aix-I-B.) 28	2:43:53
25. Leblanc (Villeneuve)	2:44:44
26. Gontier (Poitiers)	2:45:03
27. Veyrat (Amiens)	2:45:06
28. Monnot (Clermont-F.) 43	2:45:58
29. Meunier (Le Mans)	2:46:02
30. Bresson (RC France) 23	2:46:29
31. Masson (Colombes) 32	2:48:03
32. Barges (Gonesse)	2:49:25
33. Glovacki (Périgueux)	2:49:34
34. Mounze (St-Fond)	2:50:35
35. Lubet (Caoulet)	2:51:12
36. Mimoun (Cosne-s-L.) 51 !	2:52:26
37. Behaguel (Métro Paris)	2:52:46
38. Herren (Amiens) 25	2:54:29
39. Herreau (Gentilly)	2:54:35
40. Roussel (Margny) 25	2:55:32
41. Seigneur (Coulom.) 34	2:56:11
42. Guimmermeau (Montpel.)	2:56:26
43. Taiebi (Vitrolles) 29	2:56:53
44. Pintadeau (St-Médard)	2:57:03
45. Bazin (P.-Quevilly) 31	2:57:03
46. Mazet (Lemans)	2:57:23
47. Etchard (Biarritz) 25	2:57:23
48. Bouvier (Le Mans)	2:57:51
49. Châtillon (Fecamp)	2:58:07
50. Chamaneau (US Nord)	2:58:18
51. Rullier (Dijon)	2:59:26
52. Kwiet (Chely Apcher)	2:59:42
53. Refray (Marseille)	3:00:15

122 classés.

nymat du peloton, André Lacour était passé sagement au 20 km, très loin des premiers. A l'annonce de son temps de passage, il avait dit tout haut : « c'est bon ! » ; au 30e km, il était encore sixième. Alors que certains payaient déjà la facture de leurs efforts, Lacour se rapprochait de Kolbeck. Au 40e km, il n'avait plus que 2' de retard sur Kolbeck, et le sourire qu'il fit alors à son épouse en disant long sur sa satisfaction. Cypura conserva sa 4e place, mais à 5' 40" de retard du 3e. Crochon termina d'ailleurs tout aussi éprouvé, de même que Caraby, 2e en 1971, qui dut même marcher à plusieurs reprises à l'approche de l'arrivée. Seize ans après sa victoire de Melbourne, Alain Mimoun, à 51 ans, se classait 36e, après avoir longtemps couru aux côtés du jeune Breton Sehedic.

Le public était venu nombreux le long des artères de la ville. Les Angevins avaient remarquablement organisé cette épreuve. La seule critique que l'on puisse adresser aux organisateurs (mais c'est presque traditionnel en France), c'est d'avoir choisi un parcours dur, très accidenté en campagne, un boulevard qui n'en finissait pas de monter au milieu de la poussière et des mouches, et une passerelle de bois qui obligeait les marathoniens à montrer leurs qualités de slalomeurs. Dans ces conditions, M. Frassinelli, entraîneur national, est d'avis que Fernand Kolbeck vaut en tout cas 2' de mieux. Souhaitons qu'il le démontre à Munich.

René Espinet

#### Marathon de Domazlice (CSSR), 24 juin (championnat national)

Circuit de 5,3 km passablement accidenté ; sol varié : goudronné, pavé, etc. Fort vent.

1. J. Podmolik	2:25:00,4
2. J. Stehlik	2:25:12
3. K. Cvicek	2:25:19
4. V. Mladek	2:26:13
5. K. Bieringer	2:27:32
6. V. Bulva	2:28:31

7. A. Kostal	2:31:13
8. V. Chudomel	2:31:43
9. R. Sattler	2:32:03
10. F. Machovsky	2:32:16
11. S. Nebojsa	2:32:44
12. J. Nechvatal	2:33:02
13. Z. Langer	2:33:12
14. J. Vitek	2:34:38
15. J. Hercik	2:35:51

94 partants, 80 classés (3 coureurs éliminés pour être parvenus au 35e km après la limite imposée).

#### Marathon de Montréal, 25 juin

Départ donné à 19 h. 30 à 65 coureurs.

1. J. Drayton	2:23:13
2. B. Armstrong	2:23:43
3. C. Jones	2:27:44
4. N. Patenaude	2:31:06
5. F. Darrell	2:31:12
6. B. Drayton	2:31:35
7. M. Graham	2:35:34
8. D. Harwood	2:35:55
9. B. Herriot	2:35:57

10. P. Rich (Québec) 2:36:20  
40 classés.  
Il s'agissait aussi, pour les organisateurs, de découvrir ainsi les imperfections du parcours des Jeux de 1976. Le 25 juin, la distance effective aurait été de 43,195 km. Notons à propos de Drayton qu'il serait né en Allemagne et se nommerait en réalité Peter Buniak. Il aurait demandé à changer de nom par admiration pour les sprinters Harry Jerome et Paul Drayton...

#### Francis Vuistiner

#### Marathon, Ushgorod, URSS, 28 avril

1. J. Shtcherback, 29 ans 2:13:16  
2. V. Moissejev, 31 2:13:59  
3. W. Sterljagov, 31 2:15:14  
4. N. Pensin, 22 2:15:22  
5. V. Merkuchin, 25 2:15:40  
6. V. Silajev, 30 2:16:12  
7. V. Bugrov, 27 2:16:20  
8. D. Muchamedjanov, 31 2:18:02  
9. A. Anissimov, 30 2:18:52  
10. N. Lepichin, 26 2:18:53

11. V. Zyrenov, 31 2:19:45  
12. A. Suleimanov, 26 2:19:47  
13. V. Lezar, 30 2:20:00  
A. Gozki, 25 2:20:00

#### Semi-marathon (23,3 km) Brye-Tongrinne, B, 1er juillet

1. P. Wathélet, 21 ans 1:15:54  
2. M. Peiren 1:17:29  
3. Putz, BRD 1:18:55  
4. Monseur, 40 1:20:30  
5. Robyns 1:21:04  
6. P. Heuse 1:21:52  
7. R. Thonon 1:22:11  
8. Ulin 1:22:25  
9. François, F 1:23:54  
10. Martinet, F 1:24:04  
11. J. Heylen 1:24:14  
12. Mannaert 1:24:28  
13. Longden, CH 1:24:42  
14. Sanglier, F 1:25:44  
15. J. Nicolas 1:25:58  
87 classés

#### 41,7 km, Lauffenburg, CH, 2.7. 7 h.

1. G. Reymond, Lausanne 2:35:00  
2. H. Schünemann, sen, BRD 2:37:35  
3. W. Kaufmann, Basel, sen., 2:39:09

4. F. Clarke, BRD, vét. 2:40:15  
5. R. Brauchli, Zürich 2:40:50  
6. H. Acker, sen., W'sellen 2:41:40  
7. M. Bircher, Zürich 2:44:25  
8. C. Georget, Genève 2:44:35  
9. H. Lachat, La Heutte 2:46:00  
10. W. Eichelberger, CH 2:46:05  
11. F. Gloor, Zürich, sen. 2:47:10  
12. H. Wallenstein, BRD 2:47:50  
13. W. Zitterli, 52 ans ! 2:47:58  
14. R. Schwald, BRD, sen. 2:49:13  
15. J.L. Baumgartner, CH 2:50:45  
16. H. Baumang, Mosnang 2:51:10  
17. A. Eichmann, Zürich, sen. 2:51:13  
18. U. Troisler, BRD 2:52:27  
19. P. Hirtzlin, F 2:54:20  
20. H. Fahrion, Fricktal 2:54:50  
21. H.G. Kluge, BRD, vét. 2:58:45  
22. P. Frank, Kloten, 50 ! 2:58:48  
23. W. Ellenberger, La Heutte 3:01:28  
24. L. Lang, F 3:03:16  
25. H. Schweickart, BRD, vét. 3:03:25  
26. T. Frischknecht, Genève 3:05:00  
27. K. Vögeli, Biel, vét. 3:05:30

255 classés, mais 164 à plus de 4 heures, 41,7 km (et non 42,2 km) par suite d'une «erreur d'aiguillage»

## Panorama 72

A quelques jours des Jeux de Munich SPIRIDON offre à ses lecteurs — grâce aux compétences d'ANTONIN HEJDA — un aperçu clair et précis des performances réalisées jusqu'au 7.8. par les principaux coureurs du monde.

#### 800 m (+: 880 y - 0,7 sec.)

Wottle (USA) 1:44,3  
Wolhuter (USA) 1:45,0  
Svenson (USA) 1:45,1  
Ryun (USA) 1:45,2  
Phillipps (USA) 1:45,3  
Fromm (DDR) 1:45,4  
G. Brown (USA) 1:45,4  
Plachy (CSSR) 1:45,6  
Kemper (BDR) 1:45,7  
Ouko (Kenya) 1:46,0  
Vasala (Fin) 1:46,0  
Philippe (USA) 1:46,0  
Arzhanov (URSS) 1:46,0  
Campbell (GB) 1:46,1  
Kupczyk (Pol) 1:46,3  
Schmid (BRD) 1:46,3  
Van Zijl (SA) + 1:46,4  
Rootham (Aus) 1:46,5  
Winzenried (USA) 1:46,5  
Omwanza (Kenya) 1:46,5  
Ohlert (DDR) 1:46,6

#### Autres Européens :

Meyer (F) 1:46,6  
Sans (F) 1:46,8  
Hensgens (NL) 1:46,8  
Fernandez Ortiz (E) 1:46,8  
Davies (GB) 1:46,9  
Dominik (DDR) 1:46,9  
Carter (GB) 1:47,0  
Gonzales (F) 1:47,1  
Gayoso (E) 1:47,2  
Samborsky (CSSR) 1:47,3  
Sisovsky (CSSR) 1:47,3  
51 coureurs à 1:47,3 et moins

#### 1500 m

Keino (Ken) 3:36,8  
Vasala (Fin) 3:36,8  
Boit (Ken) 3:37,4

Ivanov (URSS) 3:37,8  
van Zijl (SA) 3:37,9  
Howe (USA) 3:38,2  
Stewart P. (GB) 3:38,2  
Michael (USA) 3:38,3  
Murphy (Eire) 3:38,5  
Smedley (GB) 3:38,5  
Douglas (GB) 3:38,7  
Kirkbride (GB) 3:38,7  
Krüger (BRD) 3:38,8  
Guettaya (Tun) 3:38,8  
Justus (DDR) 3:39,0  
Högberg (S) 3:39,0  
Wassenaar (NL) 3:39,2  
Arese (I) 3:39,3  
Foster (GB) 3:39,3  
Quax (NZ) 3:39,4  
Prefontaine (USA) 3:39,4

Larsen (DK) 3:39,4  
Zhelebovskij (URSS) 3:39,6  
Pantelej (URSS) 3:39,6  
Mignon (B) 3:39,6  
Maplestone (GB) 3:39,7  
Ekman (S) 3:39,7  
Scharn (NL) 3:39,7  
Del Buono (I) 3:39,7  
Leborgne (F) 3:39,9  
Boxberger (F) 3:40,0  
50 coureurs à 3:40,6 et moins

#### 5000 m

Bedford (GB) 13:17,2  
Viren (Fin) 13:19,0  
McCafferty (GB) 13:19,8  
Prefontaine (USA) 13:22,8  
I. Stewart (GB) 13:24,2  
Haro (E) 13:26,0  
Salgado (E) 13:26,4  
Black (GB) 13:28,0  
Eisenberg F. (DDR) 13:29,0  
Haase (DDR) 13:29,4  
Young (USA) 13:29,4  
Wilde (GB) 13:29,6  
Diessner (DDR) 13:31,2  
Gammoudi (Tun) 13:31,8  
Scholz (DDR) 13:32,2  
G. Eisenberg (DDR) 13:32,4  
Hermens (NL) 13:32,8  
Puttermans (B) 13:33,2

Charafutdinov (URSS) 13:33,6  
Yifter (Eth) 13:33,8  
Nuklakov (URSS) 13:34,6  
Norpoth (BRD) 13:34,8  
Halle (Nor) 13:35,4  
Jansky (CSSR) 13:35,6  
Gärderud (S) 13:35,8  
Kuschmann (DDR) 13:36,0  
May (BRD) 13:36,4  
Penkava (CSSR) 13:36,6  
Tijou (F) 13:37,4  
Rushmer (GB) 13:37,4  
50 coureurs à 13:40,0 et moins.

#### 10 000 m

Viren (Fin) 27:52,4  
Bedford (GB) 27:52,8  
Roelants (B) 28:03,8  
Sharafutdinov (URSS) 28:05,2  
Andrejev (URSS) 28:07,8  
Fredericks (USA) 28:08,0  
Badrankov (URSS) 28:09,2  
Shorter (USA) 28:12,0  
T. Larris (USA) 28:12,6  
Bacheler (USA) 28:13,4  
Haase (DDR) 28:14,0  
Letzerich (BRD) 28:14,4  
Haro (E) 28:16,0  
Zotov (URSS) 28:21,0  
Motshalov (URSS) 28:23,0  
Diessner (DDR) 28:24,6  
Krebs (DDR) 28:25,8  
Kuschmann (DDR) 28:28,2  
Lesse (DDR) 28:29,4  
Sviridov (URSS) 28:29,6  
Galloway (USA) 28:30,0

#### Tijou (F)

28:31,8  
Simmons (GB) 28:34,6  
Mleczo (Pol) 28:34,8  
Rault (F) 28:35,2  
Busch (DDR) 28:35,4  
Alanov (URSS) 28:36,0  
Cusack (Eire) 28:38,0  
Kantanen (Fin) 28:38,2  
Nikkari (Fin) 28:38,6  
Stewart L. (GB) 28:38,8  
43 coureurs à 28:40,0 et moins.

# Calendrier

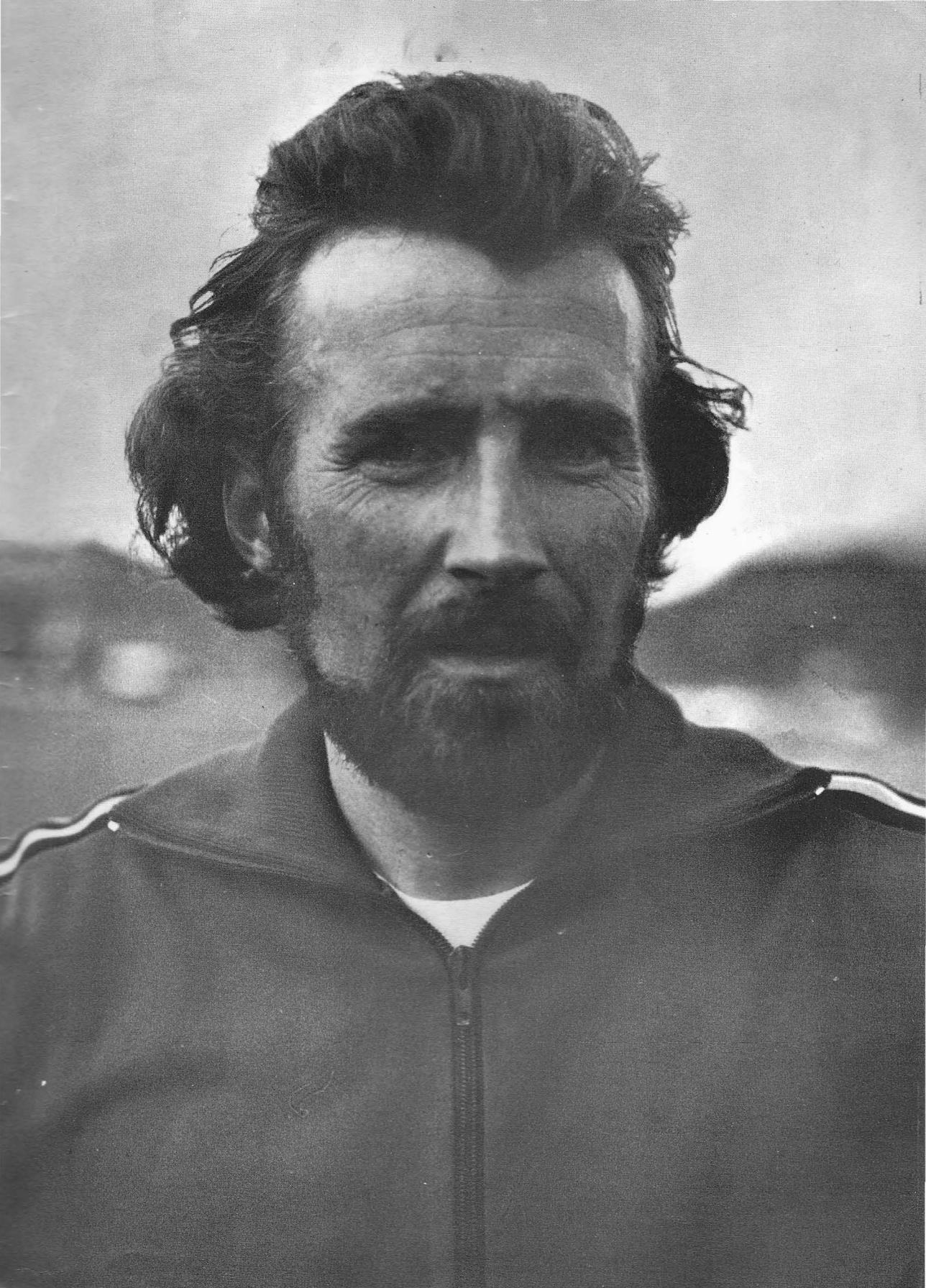
- 26.8. CH : Tour d'Aproz, Valais  
 26.8. CH : La Heutte, près de Bienne, 11 km (dès 15 h. env. 400 coureurs) tél. (032)41 68 55, ou 96 11 88  
 26.8. B : Malonne (Namur) 21 km (U.R. Namur, 117, r. d'Arquet, 5000 Namur)  
 27.8. B : Bertrix, semi-marathon (A.C. Bertrix, 8, rue de la Jonction, 6800 Bertrix)  
 27.8. F : Rouffach (Haut-Rhin), 12 km vallonnés (R. Siry, Ecole, 68250 Gundolsheim, Rouffach)  
 31.8- -  
 10.9. BRD : **Munich, Jeux olympiques**, athlétisme  
 2.9. B : Châtelineau, semi-marathon  
 2.9. CH : Reconville, env. 10 km, cross-country (Hockey Club, 2732 Reconville)  
 2.9. CH : Vérossaz, **Tour des Dents-du-Midi** (voir page 13)  
 2.9. CH : Eisenbahnerwaldlauf, Aarau, 10 km (tél. (064) 22 69 60)  
 2.9. GB : S.L.H. **30 miles**  
 2.9. USA : Des Moines (Iowa), **50 miles**  
 3.9. CH : Wil, Geländelauf  
 3.9. F : Tour de Vouziers (Ardennes)  
 3.9. I : Villa Lesa (NO), 17,9 km.  
 3.9. I : Montescano (Pavia) 22 km  
 3.9. CSSR : Prague, **marathon** de la Moldau  
 3.9. GB : Cornwall 10 miles  
 3.9. CH : Malleray, Tour de Moron (**50 km**) (F. Uhlmann, Grand-Rue 3, 2735 Malleray)  
 9-10.9. CH : Saint-Gall, Champ. suisse d'athlétisme juniors et cadets A.  
 9.9. CSSR : Jiskra Vir, 32 km  
 9.9. GB : Greenwich, 11 miles  
 10.9. CH : Vissoie, 8,5 km (Claudia Genoud, 3961 Vissoie)  
 10.9. CH : Goldau, Geländelauf  
 10.9. CH : Signau, Geländelauf  
 10.9. B : Mézières (Ardennes) Prix pédestre  
 10.9. I : Novi Ligure, 25 km  
 10.9. I : Melzo, Marcia delle Pecore, 26 km  
 10.9. I : Mozzate, Marcia della Pineta, 28 km  
 15.9. BRD : Refrath 5000 m + 10 000 m.,  
**Joutes mondiales vétérans**  
 16.9. BRD : Refrath, **marathon**  
 16.9. I : Milano-Proserpio, **42 km**, nocturne (VAI, viale Fulvio Testi 7, 20125 Milano)  
 16.9. CH : Rüti ZH, Langstreckenlauf  
 16.9. CH : Reiden, Langstreckenlauf  
 16.9. CH : Fribourg, Mémorial Humberset  
 16.9. GB : Bernie Hames, 1/2 marathon  
 16.9. GB : East Hull, 1/2 marathon  
 16.9. GB : London **marathon**  
 17.9. DK : Kopenhagen 4. **Eremitageløbet**, 14 km ; en 1971 : 7316 participants des deux sexes ! (Eremitageløbet 72, Informationsafdelingen, Pilestr. 52, DK-1147 København K)  
 17.9. F : Millau (Aveyron) **100 km**, v. annonce  
 17.9. I : Piozzano (Piacenza), Marcia dell'amici- zia, 15 km  
 17.9. I : Ventimiglia, 24 km (déniv. 1335 m)  
 17.9. I : Cornogiovine, 20 km (Polenta e salame per tutti all'arrivo...)  
 17.9. I : Bollate, 20 km  
 17.9. CSSR : Slovacka petadvacitka, 25 km  
 17.9. GB : Swinton 10 miles  
 23.9. I : Marciagiuro della Brianza, **43 km** nocturne  
 23.9. CH : Fribourg, 10 000 m, champ. cant.  
 23.9. CSSR : Slovan Liberec, 20 km  
 23.9. USA : College (Alaska), Equinox **marathon**

- 23.9. CSSR : Sokol Zbovresky, 25 km  
 23-24.9. BRD : TV Unna, **100 km-Lauf** (K. Sude, 475 Unna, Bergpfad 21)  
 24.9. CH : Lausanne : **51e Tour de Lausanne**  
 24.9. GB : Rotherham **marathon**, 12.15 h. (D. Haywood, 14 Whitehall Road Brinsworth, near Rotherham, Yorks)  
 24.9. BRD : Treibach-Kärnten, Krappfeld-**Marathon** (J. Mikklau, A 9333 Althofen, Marktplatz)  
 30.9. CH : Bienne, Tour du Lac de Bienne **43 km**, (très vallonné dès le 25e km)  
 30.9. GB : Norfolk, 15 miles  
 30.9. USA : Kalispell, Mont., **marathon**  
 30.9. USA : Lake Placid, N.Y., Kiwanis **marathon**  
 30.9. USA : Jackson, Ten., **marathon**  
 1.10. BRD : Mannheim, **marathon** (C. Schmitt 68 Mannheim, Waldhofstr. 139)  
 1.10. CH : Morat-Fribourg, 16,4 km vallonnés ; env. 3000 participants (CA Frib. Case postale 37, 1700 Fribourg, tél. (037) 24 65 82)  
 1.10. I : Somma Lombardo (Va), 25 km  
 1.10. I : Pettinengo (Biella), Trofeo Giancarlo Ni: 10,8 km (messieurs), 4,6 km (dames)  
 1.10. GB : R. R. C. London to Brighton, env. **85 km**, 7.00 h (M. Tomlins, 56 Squires Lane Finchley N 3)  
 1.10. USA : New-York City **marathon**, 11.00 h Central Park  
 6.10. I : Circuito podistico Casaglia S. Luca (partenza Via Melloni a Bologna)  
 7.10. GB : Wimbledon, 10 miles  
 8.10. CH : **Sierre-Montana**, 14 km (CA Sierre, Case postale, 3960 Sierre tél. (027) 5 12 29 ou 5 44 37)  
 8.10. CH : Pregny-Chambésy, course de côte  
 8.10. F : **Sedan-Charleville**, 24 km  
 8.10. BRD : Donaueschingen, **Schwarzwaldmarathon** (R. Mall, Donaueschingen)  
 8.10. CSSR : **Kosice, marathon**, (Organ. Vybor, M. M. M., J. Bacika, C 11, Kosice)

Roelants à St-Moritz. Plus fort que jamais, il regarde déjà au-delà du marathon de Munich : « Le 20 septembre, à Bruxelles, je m'attaquerai à mon propre record du monde de l'heure. Et puis, ensuite, à mon ancien record mondial du 3000 m steeple. D'ailleurs, avec le tartan, ils (les autres coureurs) devraient déjà être à 8'15" - 8'17". Sierre-Montana ? très probable car ça m'intéresse. Montréail en 1976 ? Pourquoi pas si j'ai toujours autant envie de courir. Mais il y a tout d'abord Munich et je m'en vais leur (certains journalistes belges) montrer ce que peut celui qu'on avait déjà «enterré» (Photo SPIRIDON - N. Tamini)

N.B. Le 5 août, Roelants a couru un 10 000 m en 28:03.8, record personnel et 3e meilleur temps mondial 1972.

- 8.10. USA : Canton **Marathon** + 1/2 marathon (10 cl. d'âge messieurs : 9 ans et moins à 55 et plus), 1/4 marathon pr messieurs et dames (8 cl. d'âge dames : 9 ans et moins à 46 ans et plus)  
 14.10. CSSR : 15 km (VTJ Dukla Jince)  
 14.10. GB : Hereford to Ross, 14 miles  
 15.10. BRD : Bielefeld, Teutoburger, Volkslauf  
 15.10. BRD : Lahnstein, Lahneck-Volkslauf  
 15.10. DK : Strandweglauf ; 10, 20 und 30 km SNIK  
 15.10. F : Jepsheim (Colmar), 10,3 km (J. Ritzenthaler, route du Vin 68240 - Kientzheim)  
 15.10. CH : Genève, Tour des Bastions  
 15.10. CH : Trophée de Barboleusaz, 18 km (9 km pour dames et juniors) ; 9 h., Ski-Club Gryon  
 15.10. CSSR : Jiskra Cvikov, 13 km  
 15.10. CSSR : Gottwaldov, 9,6 km  
 15.10. GB : Three Towers, 18 miles  
 15.10. BRD : Augsburg Augsburgger Volkslauf



J.A. 1260 Nyon

N° 3

M. Jean-Pierre FRANK  
6, ch. du Frêne

1004 LAUSANNE

Prix des annonces: 1 page: 400 fr. s.; 1/2 page: 210 fr. s.; 1/4 page: 120 fr. s.; 1/8 page: 65 fr. s.; couverture: + 20 %

Parmi les vignes ensoleillées...

Sierre (Valais), 8 octobre, 10 heures

4e course de côte  
**SIERRE-MONTANA (14 km)**

Parcours :  
pente régulière, route asphaltée



Record : Werner Doesseger (55' 02", 71)  
Catégories : seniors, vétérans et juniors  
(4 km)

Inscriptions : jusqu'au 20 septembre.

Renseignements : Club athlétique Sierre,  
case 89, 3960 Sierre, CH ou  
Roger Epiney,  
ch. Bonne-Eau, 7,  
3960 Sierre

(Tél. (027) 5 44 37 ou 5 12 29)

Pour la première fois en France :

~~~~~  
**Millau, 17 septembre, 5 heures**

**100 km à allure libre**  
~~~~~

Départ et arrivée : à Millau (Aveyron).  
Temps limite : 15 heures.

Participation : toute personne d'au moins 18  
ans révolus.

Inscriptions : jusqu'au 1er septembre, auprès  
de M. Jean-Claude Soulie, « 100 km de  
Millau », 14, rue Henri-Fabre, 12-Rodez.  
(Préciser : nom, prénom, date de nais-  
sance, adresse complète).

Taxe de départ : 10 francs (à joindre à l'ins-  
cription).

Diplôme (avec inscription de la performance  
réalisée) : remis à tous les concurrents  
terminant l'épreuve.

Renseignements : communiqués aux engagés  
huit jours avant l'épreuve.

UN DIMANCHE DE SEPTEMBRE AU PAYS DU SOLEIL...

Amis de SPIRIDON,  
venez au pays du soleil marier tourisme et course à pied !  
venez donc courir à Vissoie (Sierre)

**le 10 septembre prochain  
au Val d'Anniviers (8,5 km)**

Renseignements et inscriptions : Mlle Claudia GENOUD, secrétaire SSV  
3961 Vissoie (Suisse)  
Tél. (027) 6 82 65 ou 6 84 84  
(dernier délai : 3 septembre)