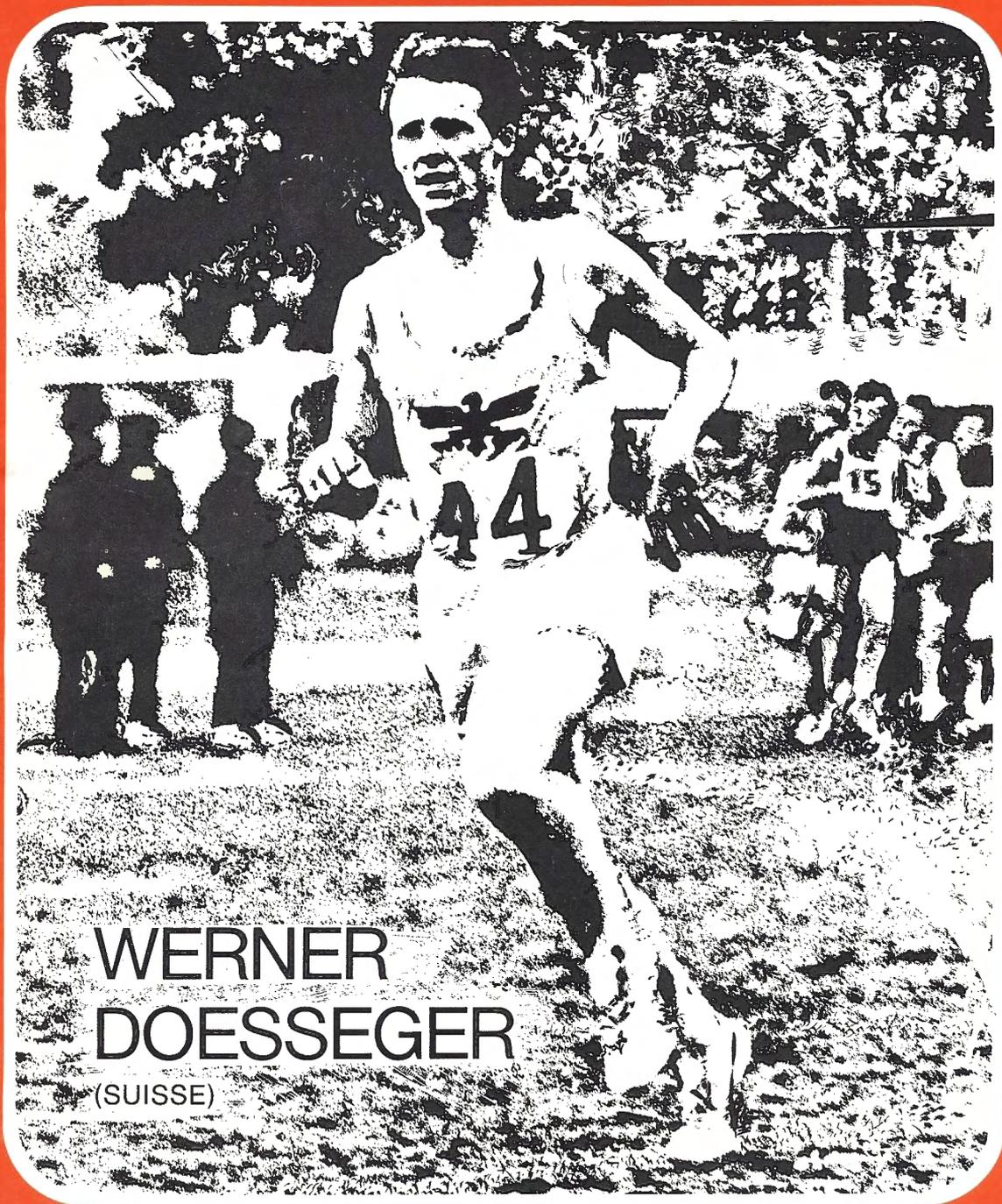


SPIRIDON

revue internationale de course à pied
internationale Zeitschrift für Laufsportler

no 4 — octobre 1972



WERNER
DOESSEGER

(SUISSE)



Revue internationale
de course à pied
*internationale Zeitschrift
für Laufsportler*
box 257 - 4005 Bâle
numéro 4 - octobre 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 :

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

Traductions :

Manuel Bueno (CHP Genève, Meyrin ; **Micheline Clerc**, Muttenez ; **Beat Gehri**, Brugg ; **Eva Hejda**,
Fribourg ; **Michel Jossen** (LAC Bienne), Schloss-
will ; **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
Kenya, en Italie et aux Pays-Bas

Impression :

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

Changement d'adresse :

Mme Aeschlimann, av. Viollier 3, 1260, Nyon

Régie des annonces :

SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle.

6 numéros par an : en avril, juin, août, octobre, décembre et février.

Prix d'abonnement annuel : **SUISSE** : 22 francs (CCP 40-24 313 N. Tamini, Spiridon, Bâle). **BELGIQUE** : 260 francs (CCP 153.78, Agence Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau ; mentionner Spiridon). **FRANCE** : 30 francs (CCP 1542-19 P. Ritzenthaler, Strasbourg ; mentionner Spiridon). **CANADA** : 9 dollars (F. Vuistiner, 3455 Aylmer Str. 210, Montréal 130 ; mentionner Spiridon). **DEUTSCHLAND** : 21 DM (Bankkonto : 717580 Commerzbank, Stuttgart).

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.

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 Abonnements 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 : 69). Wir teilen den Optimismus von Gehri, und hoffen, dass jeder von Euch SPIRIDON abonniert, seine Zeitschrift. Sonst...

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 Jeannotat ; 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 SL 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 : A 34 ans, une fois de plus le Suisse **Werner Doesssegger** ne trouvera certainement pas d'« interlocuteur valable » parmi les 3000 participants au traditionnelle **Morat-Fribourg**. (Photo SPIRIDON - Tamini)

Mangez tout ce que vous voulez !

Il a le teint cuivré, le poil frisé, les sourcils broussailleux et les yeux noirs de certains gars du Sud. Et parce qu'il a vécu quelque temps parmi les Britanniques et les Allemands, il prend aisément l'air poli, réservé, distant ou froid qui sied souvent dans notre monde de convenances. Tout exubérance et rigolade avec les amis, quand il sourit on ne voit plus de ses yeux qu'un pli profond, avec sur leurs bords les fines rides de la gentillesse

Mon collègue est Espagnol. Et ponctuel.

Un matin de février, M. Alonso m'interpelle :

— Vous, le coureur, dites-moi, d'après vous qu'est-ce que je devrais manger pour maigrir...?

Il faut dire qu'à l'approche de la cinquantaine, Sa Sérénité se faisait un tantinet bedonnante. La bedonnanne des gens en bonne santé, certes...

— Oui, enchaîne-t-il, j'aimerais perdre quelques kilos. J'étais hier dans un magasin. Quelle confusion ! Le type qui me servait (un gringalet filiforme) n'arrivait pas à accrocher les boutons de la chemise que j'avais choisie. C'était, vous savez, une chemise cintrée, une « slim-line »...

Il mime la scène, et nous rigolons un bon moment.

Je me mets à lui parler des repas copieux que prennent les gens ventripotents et des yaourts dont raffolent les coureurs à pied.

— Et puis non, monsieur Alonso ! Voici un truc très simple, efficace, et bien meilleur marché que toutes les fameuses cures-miracles. Un truc qui pourrait même vous plaire : courez 40 minutes par jour et... MANGEZ TOUT CE QUE VOUS VOULEZ !

Il amorce le sourire du finaud qui a compris... la plaisanterie.

— Je vous assure, monsieur Alonso, lorsque vous aurez ainsi transpiré 40 minutes en courant dans la nature, vous n'aurez plus tellement envie de manger, sinon des fruits et des yaourts. Vous aurez soif, et vous boirez (mais après la douche !). Mieux : vous boirez avec délectation ! Peu à peu la course deviendra une habitude, aussi vivace que celle de dormir ou de manger. Lorsque vous aurez faim, votre corps vous dira ce qui lui convient. Et... vous l'écoutez ! Vous mangerez donc ce que vous désirez.

Une journée s'écoule.

— J'ai réfléchi, dit M. Alonso, je crois bien que vous avez raison.

Passent des semaines et des mois. M. Alonso me parle tantôt survêtement, tantôt chaussures trop chères, ou temps froid et pluvieux. Un jour, il se décide... à marcher. Et durant près d'une année, il marchera presque chaque jour 4 à 6 km.

Hélas, pas le moindre kilo perdu chemin faisant...

Un matin, quelqu'un me dit soudain :

— Savez-vous que monsieur Alonso court lui aussi ? On l'a vu...

C'était bien vrai. Sauf qu'il courait trop vite... et trop peu. Mais il courait. Certes, il se plaignait de douleurs musculaires, de « palpitations », se faisant l'interprète d'un corps récalcitrant, geignant dans sa paresse. Mon collègue sollicitait régulièrement des conseils, et je les lui donnais.

— Monsieur Alonso, lui dis-je un jour, un peu excédé, lisez donc SPIRIDON, et vous n'aurez plus tant de questions à me poser !

Il se décida finalement à s'abonner.

— Vous savez, précisa-t-il lorsque je l'en remerciai, si je m'abonne c'est parce que vous avez raison : j'ai maigri de trois kilos en un mois !

Il portait ce jour-là une chemise rose. Moi, je pensais à la « slim-line »...

Noël Tamini

PROFESSION ou... « PROFESSION » ?

Après nous avoir expliqué leur conception de l'entraînement (v. SPIRIDON No 3), Leo Carroll et Tim Johnston abordent dans ce numéro un sujet lui aussi très controversé. N. T.

— Je suis d'avis que pour un coureur de fond (et je songe à Ron Hill ou à Werner Döessegger) l'exercice d'une profession n'est pas du tout un inconvénient. Au contraire, il me paraît même un avantage, sur le plan psychique surtout, grâce à sa fonction d'équilibre, de compensation. Vous deux qui n'exercez pas une simill-profession, qu'en pensez-vous ?

Carroll : Je pense que pour un athlète qui a des aspirations olympiques, le fait d'exercer une profession peut constituer un avantage par rapport à l'athlète qui n'exerce pas de profession. Pour autant que ce travail soit lié à un horaire fixe et que les responsabilités (vu la tension qu'elles provoquent) ne soient pas trop grandes, je crois que ce travail contribue à permettre au coureur d'échapper à une certaine saturation suscitée par la routine quotidienne de l'entraînement. Il est clair que la plupart des meilleurs marathoniens britanniques exercent un emploi à plein temps. Peut-être que le coureur de marathon est à ce sujet un cas unique puisque, tout particulièrement s'il se rend à son travail en courant, et s'il en revient de même, l'entraînement lui prend en fait moins de temps qu'à la plupart des autres athlètes. J'ajoute que pour ces coureurs une journée légèrement écourtée, soit six heures au lieu de huit, constituerait, dans une certaine mesure, un avantage.

Personnellement, je n'aimerais pas être un athlète à plein temps. Car je considère mon travail et l'athlétisme comme complémentaires et je ne voudrais pas concentrer mon attention sur l'un ou sur l'autre pour un laps de temps prolongé. Il faut convenir que j'ai la chance de pratiquer une profession que j'aime... la plupart du temps au moins !

Johnston : A mon avis, pareil entraînement* n'est pas compatible avec un emploi à plein temps. L'exercice de sa profession laissera à l'athlète assez de temps pour s'entraîner, mais sans qu'il ait en plus le temps de se reposer. Dis-moi, combien de coureurs ont la chance, après une dure séance d'entraînement, de se prélasser dans un bain chaud ou sous la douche, de prendre leur temps à table pour permettre à l'organisme d'absorber et de remplacer la nourriture « brûlée » à l'entraînement, ou de se rendre régulièrement chez un physiothérapeute pour soigner à temps toutes ces petites blessures qui sont le lot de chacun ? Combien de coureurs ont la possibilité de prévenir la monotonie en changeant régulièrement de lieu d'entraînement, de

* V. SPIRIDON No 3.

faire une somme au milieu de la journée lorsqu'ils viennent à somnoler ? Voilà, j'en suis certain, des facteurs importants. Et je n'ai pas encore découvert la profession qui laisse du temps pour tout cela.

Je crains que cela paraisse plutôt décourageant pour les lecteurs de SPIRIDON, dont la grande majorité n'aura jamais le loisir d'appliquer le programme suggéré. Je pense aussi que la grande majorité d'entre eux n'ont pas non plus l'ambition de devenir des marathoniens de classe mondiale. De même que la grande majorité de ceux qui de temps en temps tapotent sur les touches du piano de leur salon ne songent pas à égaler un Barenboim ou un Rubinstein.

Voilà la question-clé : que désire-t-on retirer en courant le marathon ? Si l'on cherche simplement à améliorer son meilleur temps personnel, à se qualifier dans l'équipe du club, ou à faire moins de 2 h. 30 ou 2 h. 20 ou autre chose encore, ce que j'ai écrit est superflu. Mais si l'on désire réellement savoir de quoi l'on est capable, aller tout au bout de soi-même, alors il vaut mieux partir à la recherche de la riche veuve prête à vous entretenir. Ou émigrer quelque part en Allemagne de l'Est. Il est vrai que les Allemands de l'Est travaillent, mais si mes renseignements sont exacts, les professions qu'ils exercent sont adaptées aux nécessités de leur entraînement. Quant à Ron, que j'ai bien connu lorsque nous courions ensemble, le conflit profession-course à pied lui a donné beaucoup de fil à retordre, et je pense qu'il serait le premier à admettre qu'en réalité son travail aura plutôt été un obstacle qu'un avantage pour sa carrière de coureur.

Je suis également pleinement conscient du problème posé à l'athlète à plein temps à la fin de sa carrière en vue de sa réintégration dans notre société. Bien qu'ici également il paraît que les Allemands de l'Est auraient bien résolu le problème. Dites-moi, est-ce que notre société moderne, obsédée par la croissance et la consommation à tout prix vaut bien la peine qu'on s'y intègre ? Il serait même très intéressant d'examiner sérieusement les possibilités offertes à des athlètes (des pays d'Europe occidentale) pas du tout désireux d'exercer un travail à plein temps. Il y aurait aussi beaucoup à dire en faveur d'une « vie de retraite » pour athlètes. Que penser d'une sorte de « communauté d'athlètes » à la manière des communautés hippies ?

— Johnston vient de soulever des questions très intéressantes, qui, nous l'espérons, feront bientôt l'objet de l'un ou l'autre de ses articles destinés à SPIRIDON.

Dans quelques semaines, Carroll quittera la Suisse après un séjour de plus d'un an. Il est intéressant de connaître son opinion — celle d'un excellent coureur britannique — sur la course à pied telle qu'elle est pratiquée en Suisse.

S'il faut parler de la course à pied en Suisse, je fais forcément des comparaisons avec la Grande-Bretagne, et même, dans une moindre mesure, avec les Etats-Unis. Durant mon année à l'université de Harvard, j'ai participé en effet à de nombreuses compétitions. En ce qui concerne tout d'abord le cross-country, je suggérerais qu'en Suisse l'on insiste davantage sur les classements par équipes, qu'il s'agisse d'épreuves locales ou du championnat national.

Cela revaloriserait les coureurs moins rapides, en leur donnant un rôle déterminant, capital, puisque le classement de l'équipe dépend indiscutablement de la performance de *chacun*. D'ailleurs, il me paraît bon que l'on exerce en l'occurrence une certaine pression sur les gars pour les encourager à courir régulièrement pour le club !

J'ai remarqué qu'en Suisse certains circuits sont trop courts et trop artificiels pour être intéressants. Bien sûr, je sais toute l'attraction qu'exerce sur le public ce genre de circuits

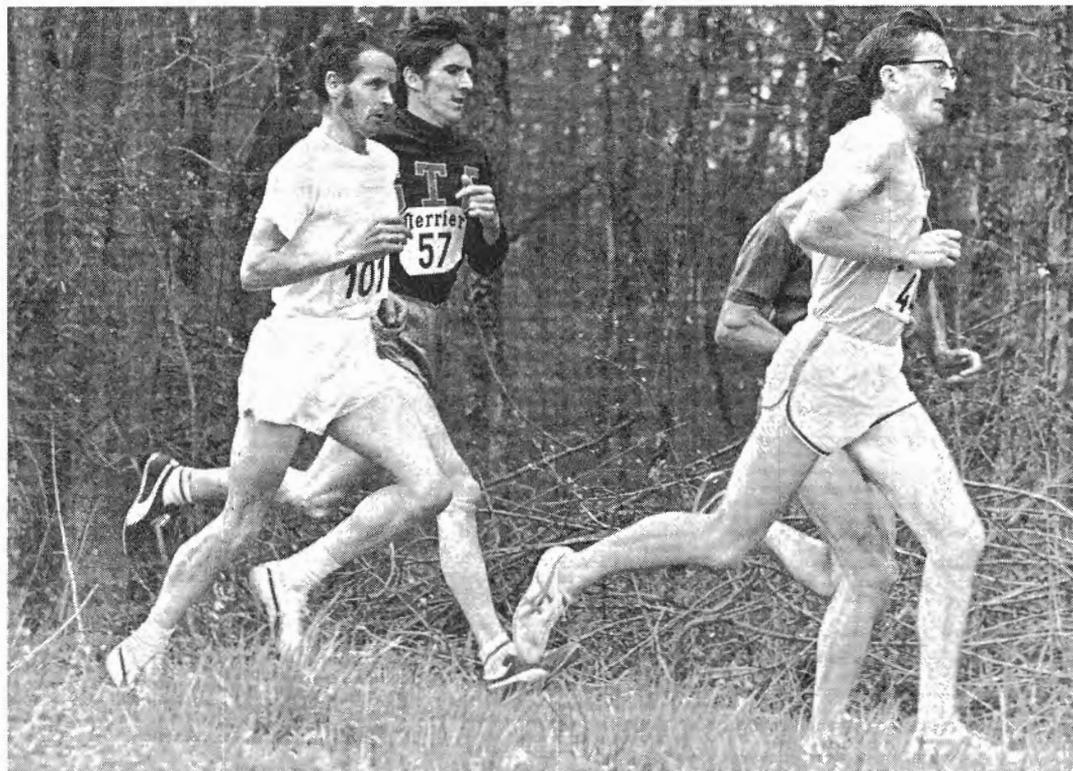
réduits. Et je dois dire que la Grande-Bretagne a encore quelque chose à apprendre dans ce domaine. Des circuits de 5 km sont trop communs chez nous, et ils donnent aux spectateurs de maigres chances d'assister à la course. En Suisse, on aurait certainement avantage à organiser des épreuves plus longues, soit 10-12 km.

— Ne penses-tu pas qu'à moins de disputer des courses militaires, sac et fusil au dos, en Suisse — la situation est analogue en France, et dans une certaine mesure en Belgique — un coureur de fond n'a guère l'occasion de courir en compétition. On dénombre chaque année trois à quatre occasions de courir un 10 000 m, et une seule occasion de courir un marathon officiel (et sur un parcours dont il vaut mieux en général effacer rapidement le souvenir...).

Carroll : Personnellement, comme je n'aime pas courir souvent en compétition, je n'ai pas remarqué que le nombre des compétitions soit insuffisant. Bien que j'aie dû voyager davantage que chez nous pour participer à des courses de fond sur route. Cependant, je conviens volontiers qu'en marathon, qui est somme toute une discipline olympique, il y a une sérieuse lacune. Un marathon organisé au début du printemps ou en automne, par temps presque nécessairement

Au demi-marathon d'Onex, Carroll mène le bal devant Friedli (101) et Moser (57)

(Photo SPIRIDON-Jeannotat)





De g. à dr. Ron Hill, Lutz Philipp et Donald MacGregor au Maxol Marathon, à Manchester.
(Photo «Leichtathletik» - Lacey)

frais, bouleverserait la liste des performances suisses. Et si SPIRIDON se faisait le promoteur de ce marathon ? *

Je n'aime pas particulièrement les courses sur route en hiver vu que je consacre cette saison en majeure partie au cross-country. Et puis, la neige et la glace rendent souvent les courses hivernales sur route déplaisantes, voire dangereuses.

— Les coureurs de fond britanniques — ils étaient une centaine à moins de 30' sur 10 000 m en 1971 — ont l'avantage de courir souvent en

compétition. Mais à part ça, sont-ils l'objet d'un soutien particulier ?

Carroll : Outre la possibilité de s'entraîner en été par des températures relativement fraîches, le seul soutien que reçoivent les meilleurs marathoniens britanniques pour stimuler leur entraînement, c'est la pression qu'exercent sur eux les « viennent ensuite » impatients de les remplacer !

(Propos recueillis par Noël Tamini avec la collaboration de Micheline Clerc et de Michel Jossen.)

* L'idée germe. Ce marathon pourrait avoir lieu à fin avril aux environs de Biemme (Suisse). Nous en reparlerons certainement.

BERUF ODER... "BERUF" ?

— Meiner Meinung nach ist für einen Läufer — ich denke an Ron Hill oder an Werner Döessegger — die Ausübung eines Berufs keineswegs eine Unannehmlichkeit. Im Gegenteil, der Beruf scheint mir eher ein Vorteil, hauptsächlich in psychologischer Hinsicht, als Ausgleich.

Carroll* : Ich glaube, das eine passende Arbeit einen Athleten mit olympischen Hoffnungen besser unterstützt, als wenn er überhaupt keinen Beruf ausübt. Eine regelmässige Arbeitszeit, nicht zuviel Verantwortung, dies beugt einer gewissen Langeweile des täglichen Trainings vor. Die meisten der bekannten britischen Marathonläufer üben einen «Ganztagsjob» aus. Wenn ein Mara-

* Siehe SPIRIDON Nr. 3.

thonläufer an seinen Arbeitsplatz und zurück läuft, braucht er für sein Training weniger Zeit, als die meisten anderen Athleten. Ich würde allerdings eine Verkürzung der Arbeitszeit vorschlagen, nämlich anstelle von acht nur sechs Stunden.

Auf persönlicher Ebene würde ich es nicht begrüssen, ein Profithlet zu sein. Ich schaue die Arbeit und den Sport als Ganzes an, und ich möchte nicht für längere Zeit eines von beiden missen. Ich muss aber zugeben, dass ich eine Arbeit ausübe, die mir zusagt — meistens wenigstens !

Johnston* : Meiner Meinung nach ist ein solches Training mit 45 Std. Arbeit in der Woche nicht vereinbar. Die Arbeit muss dem Athleten

Zeit zum Training, aber auch Zeit zur Erholung lassen. Wie mancher Läufer hat das Glück, nach einem schweren Training in ein warmes Bad zu steigen oder eine Dusche zu nehmen? Sich lange genug am Tisch aufzuhalten, um dem müden Körper die verbrauchte Nahrung wiederzugeben?

Die Arztvisiten, um den vielen kleinen Verletzungen, die sicher jeder Läufer hat, vorzubeugen, bezahlen zu können? Wie viele Läufer können mit abwechslungsreichen Trainingsgebieten die Langeweile vermeiden, wenn sie sich müde fühlen, ein kleines Nickerchen machen? Ich behaupte, dass dies die wichtigsten Voraussetzungen sind, doch habe ich den Beruf noch nicht entdeckt, der mir dazu genug Zeit lässt.

Ich fürchte, dass dies viele Leser entmutigen wird, aber die grosse Mehrheit wird nie in der Lage sein, ein solches Trainingsprogramm* auszuüben, und die grosse Mehrheit hat sicher auch nicht die Ambitionen eines Weltklassemarathonläufers. Aber auch die meisten, die zuhause auf einem Klavier herumklimpern, haben nicht das Ziel, die Klasse eines Barenboim oder Rubinstein zu erreichen.

Und hier die Schlüsselfrage: Was willst Du im Marathon erreichen? Wenn dein Ziel eine persönliche Bestzeit ist, 2 Std. 30 oder auch 2 Std. 20, dann ist das, was ich geschrieben habe, überflüssig. Wenn Du aber wirklich herausfinden willst, wozu Du fähig bist, dann suchst Du am besten eine reiche Witwe, die Dich unterstützt — oder Du wanderst aus nach Ostdeutschland. Es ist wahr, dass Ostdeutsche arbeiten, aber ihre «Jobs» sind auf ihre Trainingsansprüche zugeschnitten. Ron, den ich von gemeinsamen Rennen her sehr gut kenne, hatte viele Probleme wegen seinem «job-running-Konflikt», und ich glaube, er wäre der erste, der sagen würde, dass seine Arbeit seiner Karriere als Läufer eher hinderlich als nützlich war.

Ich bin auch auf dem laufenden über das Problem der Wiedereinordnung des Profiathleten in die alltägliche Gemeinschaft, wenn seine Karriere vorüber ist, was in Ostdeutschland scheinbar gut organisiert wird.

Und ein weiterer Gedanke: Ist unser Wachstum und unsere Besessenheit zum Luxus wirklich so gut, dass man sich mit ihr vereinheitlicht? Es wäre ausserdem interessant, die in Aussicht gestellten Möglichkeiten von Athleten (der westeuropäischen Länder), die auch nicht begeistert sind, ganztags zu arbeiten, einer ernsthaften Prüfung zu unterziehen. Es gäbe viel zu sagen zugunsten des «Lebens nach dem Rücktritt». Was sagst Du zu einer «Gemeinschaft der Athleten» nach der Art der «Gemeinschaften der Hippies»?

— **Johnston hat interessante Fragen aufgeworfen, von denen wir hoffen, bald die eine oder andere in SPIRIDON erörtern zu können. In einigen Wochen wird Carroll die Schweiz nach einem Aufenthalt von mehr als einem Jahr verlassen. Es ist interessant, die Meinung über den Laufsport in der Schweiz, aus der Sicht eines**

vortrefflichen britischen Läufers zu erfahren.

Carroll: Wenn ich über Leichtathletik in der Schweiz diskutiere, ziehe ich immer Vergleiche zu England, und in kleinerem Rahmen zu Amerika. Ich lief manches Rennen während meinem Aufenthalt in Harvard. Betrachten wir zuerst das Cross-Country. Ich würde auf Mannschaftsrennen in lokalen- und nationalen Meisterschaften mehr Wert legen. Dies würde das Interesse der langsameren Läufer erhöhen und würde sie mit Stolz erfüllen, mit den sechs besten ihres Clubs zu laufen. Der gewisse Druck würde keinen Schaden hervorrufen, sondern die Läufer ermutigen, für ihren Club anzutreten.

Ich finde einige Laufstrecken hier zu kurz und zu künstlich, um interessant zu sein, denn lange Läufe werden von mehr Zuschauern besucht als kurze. England hat in dieser Beziehung auch noch etwas zu lernen. Runden à 5 km sind dort die Regel und geben dem Zuschauer einen relativ kleinen Einblick in das Renngeschehen; längere Läufe, 10-12 km, würden sicher eher begrüsst.

— **Abgesehen von den Militärläufen (mit Sack und Gewehr auf dem Rücken), glaubst Du nicht (in der Schweiz gleich ist wie die Lage in Frankreich und auch in Belgien) ein Läufer kaum Gelegenheit hat, an Wettkämpfen teilzunehmen? Man zählt jedes Jahr 3-4 Gelegenheiten einen 10 000 m zu laufen, und eine einzige Gelegenheit, einen offiziellen Marathon zu absolvieren (und auf einer Strecke, die man oft so schnell wie möglich zu vergessen sucht).**

Carroll: Persönlich liebe ich es nicht, zu häufig an Läufen teilzunehmen. Ich habe nicht den Eindruck, dass in der Schweiz zuwenig Wettkämpfe stattfinden, obgleich ich mehr reisen musste, um an langen Strassenläufen teilzunehmen, als in England. Höchstens im Marathon, welcher doch auch eine olympische Disziplin ist, stellte ich einen Mangel an Anlässen fest. Ein Marathon im Frühling oder Herbst, wenn das Wetter kühler ist, würde ohne Zweifel die schweizerische Marathonbestenliste umstürzen. Vielleicht sollte SPIRIDON einen organisieren*?

Ich bin den Winterstrassenläufen gegenüber nicht so positiv eingestellt; dafür würde ich eine ganzjährige «Cross-Country-Saison» begrüssen. Schnee und Eis können Winterstrassen oft unerfreulich und gefährlich machen.

— **Die britischen Läufer — es waren 97 unter 30' über 10 000 m im Jahre 1971 — haben oft Gelegenheit Rennen zu laufen. Aber sind sie andererseits das Objekt einer besonderen Unterstützung?**

Carroll: Die einzige Hilfe der besten britischen Marathonläufer (vielleicht die dank dem kühlen Wetter guten Trainingsbedingungen im Sommer ausgenommen) ihr Training zu forcieren, ist der Druck derer hinter ihnen, die alles daran setzen, sie «überholen» zu können!

* In der Umgebung von Biel? am Ende April? Etwas ist in Sicht...

* Siehe SPIRIDON Nr. 3.

(Bearbeitet durch N. Tamini, mit Beat Gehri als Uebersetzer).

C'est ça la course de fond!...

par Dominique Nallard

Né en 1943, le Français Nallard fut un bon spécialiste de 3000 m steeple (8:52,8 en 1967, et 3 sélections en équipe nationale) avant de réussir 31:10,0 sur 10 000 m (1972), et même 18,581 km dans l'heure (1969).

Je suis un coureur à pied, un spécialiste de 3000 m steeple. Je cours de temps à autre un 5000 m, un 10000 m à la rigueur. Mais des courses de fond, pratiquement jamais. Et pourtant, l'année dernière, j'étais au départ de Sedan-Charleville. Pour voir. Et j'ai vu!

Quelle course! Près de 400 athlètes sur la ligne de départ, au pied de la statue du Maréchal de Turenne (« Tu trembles, carcasse, mais tu tremblerais bien plus encore si tu savais où je vais te mener! »). Coup de pistolet du starter. Une véritable envolée de « moineaux »... Je me place. Je pense être bien à la place où je me trouve. Dans les vingt premiers à peu près. (*C'est bien, ne va pas trop vite, il y a 24 km à courir...*). Il faut dire que j'ai la certitude de n'être pas du tout préparé pour ce genre d'effort. On verra bien!

5^e km. On indique le temps de passage : pas possible, j'ai dû mal entendre... Si je continue à cette allure, jamais je n'arriverai au bout. Je vais prendre un terrible coup de barre. (*Ne va pas trop vite, nom d'un chien, pas trop vite... Laisse partir Gauthier et Jacquemin, ils ont l'habitude de ce genre d'épreuve, et ils sont plus forts que toi... Laisse partir Liégeois, il tourne fort ces temps!*). Je calcule l'allure qui me convient.

Bientôt le 10^e km. (*N'accélère pas, sois sage, ne va pas chercher Cacciatore, là devant à une centaine de mètres...*).

La mi-course, une côte. Je la passe bien. La côte, moi, j'aime ça. Je me dis que chaque foulée me rapproche de Charleville. Deux jeunes me suivent à vélo jusqu'à l'entrée de la ville : vous ne saurez peut-être jamais de quel réconfort vous avez été. Vous m'avez empêché de connaître la redoutable solitude du coureur de fond.

Bientôt le 15^e km. (*Mais que se passe-t-il? J'ai adopté un bon rythme depuis dix bonnes minutes, et voilà que mon mollet gauche se contracte bizarrement. Ce n'est pas croyable! Je vais avoir une crampes, je vais être obligé de m'arrêter... Tous ces efforts pour rien... pour m'arrêter au bord de la route... Ce n'est pas possible... Et puis, je ne veux pas m'arrêter.*) J'essaie de ménager ma jambe. Difficile de bien courir ainsi, presque à cloche-pied. Allez, Nallard, allez!... Cela fait un bon nombre de kilomètres que j'entends crier mon nom. Pour chacun d'eux les encouragements ne manquent pas. Merveilleux public des Ardennes, massé tout au long de la route qui relie les deux cités. Ils sont là, tous ces gens, programme à la main. Et leurs encouragements vont à tous les coureurs indistinctement. (Allez Nallard! Allez Sochaux!) Ma-

gnifique public, magnifiques sportifs qui commencent ainsi avec les coureurs.

Mes suiveurs sont toujours là, juchés sur leurs bicyclettes, coups de pédales en parfait accord avec le rythme de mes foulées. Pas besoin de me retourner : ce sont eux, les deux jeunes, mes rétroviseurs. Que se passe-t-il derrière? Pas grand changement : un coureur à 80-100 m. à une vingtaine de secondes (*il lui faudra donc un certain temps pour me rattraper en cas de coup dur!*). Mais je perds irrémédiablement du terrain sur les premiers. Pierson s'en va. Ma jambe ne m'inquiète plus maintenant. Par contre, le pied droit commence à me faire souffrir. Qu'est-ce que je vais y découvrir lorsque j'ôterai mes chaussures! (*Une fois arrivé... Mais pourrai-je aller jusqu'au bout? Ah non! je veux terminer, je le veux, je le ferai, car je le veux. JE LE VEUX!*) Voilà la grande côte juste avant un pont; c'est l'entrée dans la cité du duc de Gonzague. C'est la fin. Après la rampe, un gars me crie : « C'est fini, y a plus qu'à se laisser glisser ». (*Il en a de bonnes, le gars! Non, ce n'est pas terminé, ça devient même infernal.*) Maintenant, les trottoirs sont noirs de monde. C'est fini? Non! car jusqu'au panneau indiquant Charleville, il reste encore 4 km à accomplir pour arriver au stade de Mézière.

Le 20^e km est parcouru. Je le sens à mes jambes, qui se font pesantes. Kolbeck est loin devant, Borowski aussi, mes deux suiveurs m'ont abandonné. Je suis à bout : en me retournant, je fais d'ailleurs une véritable embardée. Plus question de me retourner... Mes réflexes commencent à se dérégler ; pour être sûr de ne plus zigzaguer, je m'en tiens à la ligne jaune. La sueur me brûle les yeux, m'aveugle. Je me sais en dixième position, et je veux à tout prix conserver cette place. Je le veux, mais j'en ai vraiment assez. La foule crie, je l'entends à peine. (*Qu'est-ce que tu fais dans cette galère? Qu'est-ce que tu fais là? Tu ne serais pas mieux allongé au bord de l'eau? Je suis dingue. Il faut d'ailleurs être cinglé pour faire ça. Certains pensent que nous sommes des fous : ils ont peut-être raison.*) 22-23 km, plus que deux. Terrible... (*On ne m'y reprendra plus, ils ne sont pas près de me revoir au départ, les organisateurs. Je laisserai désormais aux « folos » ce genre de distraction. J'ai les pieds qui me font mal... Saloperies de godasses!*) Entre ces trottoirs noirs de monde, je suis seul. Disparus les deux jeunes, je me suis tout de suite senti moins à l'aise. Comme si avec eux venait de s'en aller une partie de mes forces vives. (*Voilà le « coup de marteau » qui fond sur moi...*)

Dernier kilomètre, une marque à travers la route. (*Depuis le temps!... le voilà enfin, long, long... et ma foulée courte, courte...*) L'entrée du stade, la cendrée à la place du macadam. Deux cent cinquante mètres. Un virage à gauche. Du

UNE COURSE « A FAIRE », UNE DATE A RETENIR :

3 décembre

Cross international du C.H.P. Genève

Pour renseignements et inscriptions :

Herman Spengler, Vermont 33, 1200 Genève - Tél. (022) 33 80 12 ou 33 15 46

monde, beaucoup de monde, du monde partout. Enfin la ligne... LA LIGNE. C'est terminé pour moi. TER-MI-NÉ !

Pieds en feu. Lassitude immense. Joie profonde d'avoir réussi à bien me classer, dans un temps très acceptable. Joie immense. L'heure est à la réflexion.

Quand j'ai quitté le stade, une heure plus tard, je savais : non, je ne suis pas fou, ni moi, ni tous ceux qui couraient avec moi...

SEDAN-CHARLEVILLE... Cette année j'en serai de nouveau, vrai de vrai !

C'est ça la course de fond...

51e Sedan-Charleville, 24 km, 19.10.71

1. Kolbeck, ASPTT Strasbrg	1:14:35
2. Borowski, FC Sochaux	1:17:47
3. Crochon, ASPTT Lille	1:17:58
4. Jacquemin, St de Reims	1:18:36
5. Vervoort, ASP Police	1:19:16
6. Cacciatore, Aix-les-Bains	1:19:52
7. Gauthier, Stade de Reims	1:20:00
8. Liégeois, AC Basse-Sem.	1:20:34
9. Pierson, Nilvange	1:20:45
10. Nallard, FC Sochaux	1:21:28
11. Hennes, Malmundaria	1:22:10
12. Gribouva, RC Arras	1:22:40
13. Leclercq, ASPTT Lille	1:23:08
14. Lubet, AS Haillan	1:23:24
15. Masson, Es Colombes	1:23:53
16. Rouzé, vét., USA Liévin	1:24:28
17. Barbier, Amlens UC	1:24:35
18. Tosello, ASPTT Nice	1:24:44
19. Schepetlevane, AC Bas.-S.	1:24:47
20. Wiczoreck, FC Sochaux	1:24:58
21. Duthoit, US Dunkerque	1:25:02
22. Pintado, AS Haillan	1:25:11
23. Lescornez, CA Condekerq.	1:25:17
24. Wagnon, Racing CF	1:25:25
25. Le Levier, USA Liévin	1:25:33
26. Boisseau, vét., RC Eperv.	1:25:34
27. Sausiat, ASP Police	1:25:47
28. Joliot, FC Sochaux	1:25:53
29. P. Barbier, Amiens UC	1:25:56
30. Rascalou, US Métro	1:26:00
31. J. Nicolas, AC Basse-S.	1:26:25
32. Janssen, ASPTT Charlev.	1:26:35
33. Marquis, SA Verdun	1:26:40
34. Chatillon, US Fécamp	1:26:43
35. Liesse, COM Escandin	1:26:47
36. Monseur, CA Brabant	1:26:50
37. Garcia, ASP Police	1:26:57
38. Sempères, vét., ASP Pol.	1:27:04
39. Sibret, AC Dampicourt	1:27:07
40. Sartin, AC Paris	1:27:09
41. Fiolet, US Dunkerque	1:27:16
42. Michel, EAV Vrigne a. B.	1:27:26
43. Colliot, US Métro	1:27:32
44. Héren, Amiens UC	1:28:02

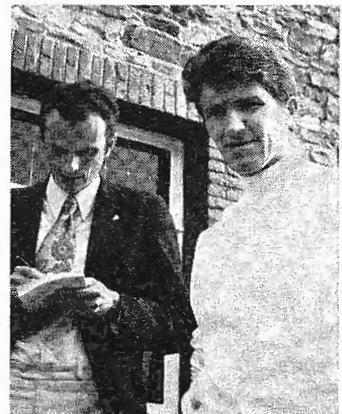
45. Grave US Marquette	1:28:27
46. Crénelet, US Métro	1:28:28
47. Prophète, ASPTT Charlev.	1:28:34
48. Bayard, US Blache Vitry	1:28:45
49. Marchienne, AC Cambrai	1:28:54
50. Lopez, La Macérienne	1:29:00

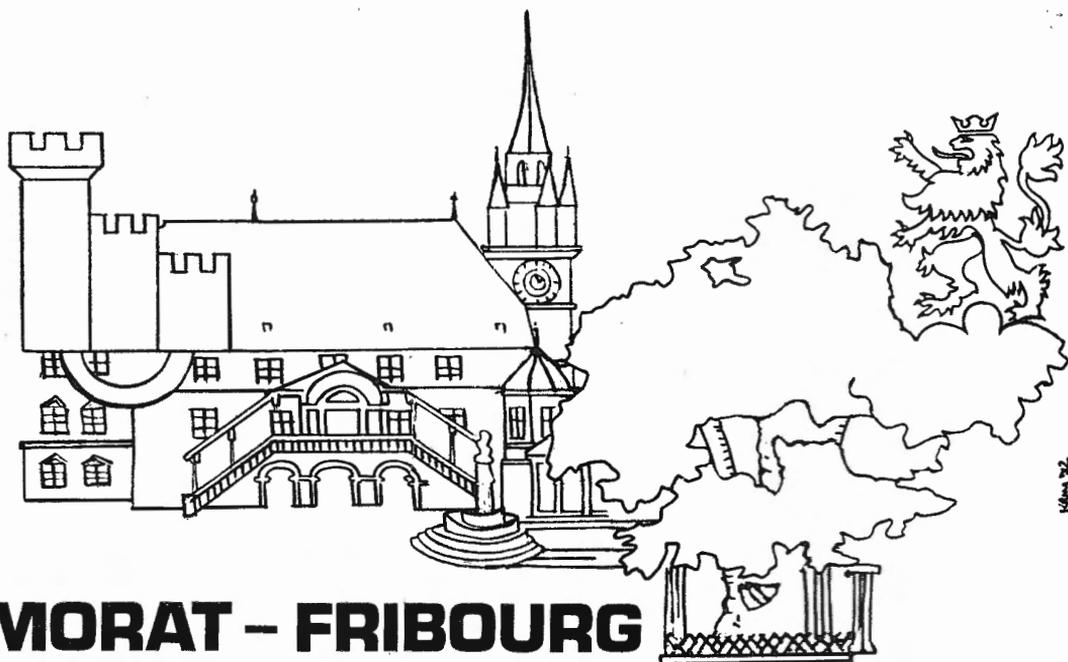
Palmarès de Sedan-Charleville

1906 Daix (Sedan)	1:33:00
1907 Soler (Charleville)	1:34:00
1908 Daix (Sedan)	1:30:00
1909 Daix (Sedan)	1:25:00
1910 Loupot (Paris)	1:24:00
1911 Leroux (Mohon)	1:24:00
1912 Daix et Husson	1:29:00
1913 Dautun (Issancourt)	1:28:05
1920 Bonnaïfous (Mohon)	1:26:29
1921 Warin (Gespinsart)	1:26:00
1923 Legouy (Mohon)	1:25:00
1924 Legouy (Mohon)	1:24:10
1925 Ganfrin (Hirson)	1:23:00
1926 Leclere (Macérienne)	1:25:30
1927 Moine (Reims)	1:20:30
1928 Gerault (Reims)	1:17:30
1929 Gerault (Reims)	1:19:24
1930 Melouki (Aubervilliers)	1:20:10
1931 Begeot (Paris)	1:20:50
1932 Arnould (Reims)	1:17:17
1933 Begeot (Paris)	1:21:30
1934 Dannel (Mohon)	1:19:16
1935 Dannel (Mohon)	1:15:00
1936 Arnould (Aubervilliers)	1:17:53
1937 Kaleb (Paris)	1:18:50
1947 Boutillat (Reims)	1:25:04
1948 Josset (US Métro)	1:23:47
1949 Josset (US Métro)	1:26:45
1950 Josset (US Métro)	1:23:23
1951 Cerou (Montferrand)	1:20:28
1952 Hamza (Stade-Français)	1:22:19
1953 Cerou (Vierzon)	1:17:02
1954 Dimitru (Stade-Français)	1:20:00
1955 Dimitru (Stade-Français)	1:17:31
1956 Dimitru (Stade-Français)	1:19:57
1957 Lot (US Métro)	1:22:35
1958 Janssen (Charleville)	1:22:16

1959 Mimoun (Racing R.C.)	1:18:14
1960 Mimoun (Racing R.C.)	1:18:13
1961 Genève (Voiron)	1:19:38
1962 Genève (Voiron)	1:19:18
1963 Ameur (E.S. Basse-Seine)	1:11:08
1964 Ameur (E.S. Basse-Seine)	1:17:02
1966 Ameur (E.S. Basse-Seine)	1:16:27
1966 Addèche (E.S. Bas.-Seine)	1:16:34
1967 Ameur (E.S. Basse-Seine)	1:16:09
1968 Vervoort (ASP Police)	1:15:45
1969 Lismont (Liège)	1:13:26
1970 Kolbeck (Strasbourg)	1:16:01
1971 Kolbeck (Strasbourg)	1:14:35

Dominique Nallard, à g., et Christian Liégeois après le semi-marathon d'Arville.





MORAT - FRIBOURG

Une course comme les autres ?

Certains se refusent à croire que la course Morat-Fribourg n'est pas une épreuve comme les autres. Dans le numéro de présentation de SPIRIDON, j'avais tenté de trouver des arguments permettant d'expliquer le succès démesuré et troublant de cette manifestation. J'émettais, entre autres, l'hypothèse qu'un grand nombre de coureurs « anonymes » pouvaient y trouver une sorte de remède à un conflit social. Tim Johnston, dont les exploits ne sont oubliés de personne, refuse cette possibilité. Il dit «... n'importe quelle manifestation attire une masse de participants si on l'ouvre au public et si on lui fait suffisamment de publicité.» Je ne suis pas persuadé que ce soit le cas, car les réunions « ouvertes » sont nombreuses en Suisse, et très peu exercent un pouvoir d'attraction semblable à celle qui nous occupe. Certes, il y a les courses militaires : nostalgie d'exploits de légende, patriotisme exacerbé, attrait de l'uniforme et de médailles grosses, lourdes et étincelantes, autant de raisons qui contribuent à réunir, dans un effort peu ordinaire, des centaines de participants pour qui le sport reste, malgré tout, quelque chose de totalement étranger ! Sont-ce les mêmes éléments qui attirent tant de monde au départ de la « VASA », des 100 km de Bienne, de Morat-Fribourg ?

Je ne le crois pas ! Un brin de « mémoire du passé », peut-être, mais pour le reste, il faut chercher ailleurs. Johnston écrit encore, au sujet

de mon article : «... J'aurais préféré que l'accent soit moins porté sur la participation de la masse et que plus de détails soient donnés sur le genre de course qu'est Morat-Fribourg et ce qui la rend si attrayante ! »

Comment ne pas parler de la masse si l'on s'intéresse de près à cette épreuve ? Sur les 3000 participants, il en est bien 2000 qui, de toute l'année ne disputent que cette épreuve. Ignorer le phénomène « populaire », ce serait tout bonnement renoncer à vouloir expliquer Morat-Fribourg. En effet, rien, en dehors de cela, ne la différencie d'une autre course : longue de 16 km 400, très accidentée (près de 450 m de dénivellation), elle requiert, de la part des champions qui aspirent à la victoire, les qualités des spécialistes du fond, c'est-à-dire une grande endurance, et celles des spécialistes du demi-fond, à savoir une parfaite résistance. En outre, les montées et les descentes qui se succèdent de façon ininterrompue exigent des facultés d'adaptation très poussées. Voilà ce qui est propre à Morat-Fribourg comme à des milliers d'autres courses.

Quant aux raisons de son succès, mieux vaut peut-être admettre qu'elles reposent dans la force mystérieuse et irrésistible qui pousse l'homme de la civilisation du moindre effort à accomplir, gratuitement, des efforts d'endurance qui paraissent d'une ampleur démesurée.

Yves Jeannotat

328 à moins d'une heure !

(Liste établie par **Antonin Hejda** — En caractères **gras**: coureurs étrangers)

W. Dössegger (Aarau)	51:04,2 71	E. Capaul (LC Zurich)	56:10,0 70	R. Lehner (TVU Zurich)	57:34,0 70
R. Berthel (Luzern)	52:08,6 68	U. Pfister (Kirchberg)	56:12,0 71	K. Keller (LC Zurich)	57:37,1 45
A. Moser (STV Bern)	52:50,0 70	S. Gmünder (BTV Biel)	56:14,0 70	F. Wenger (Blumenstein)	57:37,1 69
F. Schneider (TUV Z.)	53:10,3 69	R. Truffer (Egg Eyholz)	56:18,0 57	M. Loosli (OB Basel)	57:37,8 62
T. Theus (GG Chur)	53:18,3 69	V. Frey (LC Zurich)	56:19,0 65	H. Spirgi (CA Genève)	57:38,0 71
H. Frischknecht (Brühl)	53:19,0 57	71.		H. Sommer (Brügg b. Biel)	57:39,4 69
E. Friedli (GG Bern)	53:20,0 65	K. Balmer (Olten)	56:19,0 70	L. Hunger (Wohlen)	57:41,0 70
W. Dietiker (Basel)	53:20,6 68	M. Ellenberger (STV Bern)	56:20,0 68	O. Dürmüller (LAC Bienne)	57:41,6 56
W. Huss (TVU Zurich)	53:32,2 67	L. de Bert (Peyres)	56:22,0 55	141.	
G. Kaiser (Brühl)	53:35,2 69	A. Gwerder (Ibach)	56:22,7 67	E. Zulauf (TVU Zurich)	57:43,6 69
11.		O. Budliger (Luzern)	56:24,8 62	B. Kohler (Bremgarten)	57:44,8 67
G. Steiner (Brühl)	53:44,0 65	J. Weber (Aarau)	56:26,0 71	A. Meier (Zurchen SC)	57:45,6 42
J.-P. Spengler (GG Bern)	53:44,7 68	A. Wittwer (Kirchberg)	56:26,8 60	H. Baumann (Mosnang)	57:47,0 68
A. Warembourg (Chx-Fds)	53:51,7 69	N. Burri (Burgdorf)	56:27,0 70	P. Niethammer (Brühl)	57:47,4 62
F. Rügsegger (STV Bern)	53:52,0 71	P. Knill (TVU Zurich)	56:31,0 59	H. Knill (Brühl)	57:48,0 66
W. Vonwiller (Brühl)	53:52,7 60	B. Müller (Prague-Tch)	56:31,0 68	F. Schmucki (Rapperswil)	57:49,0 65
W. Fischer (Ehrendingen)	53:54,5 62	81.		H. Walpen (LAC Zurich)	57:50,0 68
W. Dietrich (TVU Zurich)	53:58,0 71	G. Thüring (Luzern)	56:32,4 69	B. Koller (Rudolfstetten)	57:50,2 62
P. Page (CA Fribourg)	54:09,0 55	U. Heim (Grenchen)	56:34,0 71	A. Huguenin (La Brévine)	57:51,0 53
Y. Jeannotat (CA Fribourg)	54:09,0 59	H. Eisenring (Brühl)	56:34,4 64	151.	
G. Vögele (Kirchberg)	54:11,9 62	S. de Quay (Sion)	56:35,2 56	M. Kolly (Freiburgia FR)	57:51,2 67
* erreur certaine		K. Sonderegger (Brühl)	56:35,3 62	W. Jost (Kirchberg)	57:52,0 55
21.		P. Strebel (Luzerner SC)	56:36,5 67	P. Jakob (LAC Brugg)	57:54,0 51
T. Zimmermann (GG Bern)	54:18,0 70	H. Hasler (Langenthal)	56:39,1 69	J. Hagen (Vorarlberg)	57:54,0 68
J. Suter (STV Bern)	54:20,4 69	A. Kälin (Einsiedeln)	56:39,9 69	R. Gautschin (Fricktal)	57:56,0 71
M. Walti (Aarau)	54:22,2 69	H. Harlacher (LC Zurich)	56:41,3 61	G. Wyss (Brühl)	57:57,0 53
W. Hofmann (Winterthur)	54:24,0 59	H. Lang (TVU Zurich)	56:45,7 69	W. Meyer (LAC Zurich)	57:57,0 59
A. Sidler (Luzern)	54:28,8 63	91.		W. Wertmüller (Fricktal)	57:59,6 69
L. Carroll (Stade Genève)	54:31,0 71	R. Speich (TV Zurich)	56:47,0 71	E. Meier (Gempen)	58:02,0 42
R. Meier (Aarau)	54:31,5 63	W. Aegerter (Burgdorf)	56:47,8 69	E. Werner (Schaffhausen)	58:02,0 46
K. Scheiber (Luzern)	54:32,0 69	R. Kern (TVU Zurich)	56:49,0 68	161.	
R. Roos (Ostermündingen)	54:34,0 70	E. Sandmeier (Neum. ZH)	56:49,6 48	S. Schaller (Lausanne Sp.)	58:03,0 70
R. Morgenthaler (Biberist)	54:34,2 53	H. Hunkeler (Grattnau)	56:51,0 68	F. Meier (LAC Zurich)	58:03,7 63
31.		Ch. Blum (Fricktal)	56:53,0 71	U. Schüpbach (WSG Basel)	58:04,0 71
W. Glauser (LAC Bienne)	54:36,0 57	F. Kläger (Brühl)	56:55,0 65	A. Signer (Brühl)	58:06,8 64
H.-P. Wehrli (TVU Zurich)	54:43,0 70	O. Trmal (Vlasim-Tch)	56:56,1 69	F. Rauber (Fricktal)	58:07,0 70
J. Gwerder (Ibach)	54:44,0 71	J. Burgy (Sochaux-France)	56:57,0 66	G. Devilliers (Nancy-Fr.)	58:07,0 71
N. Näf (Brühl)	54:50,6 60	M. Glannaz (Farvagny)	56:57,0 68	F. Fatton (CA Cantonal)	58:08,3 60
T. Feldmann (TVL Bern)	54:52,0 71	101.		F. Steiner (Granges)	58:09,0 42
H. Rüdüsühli (Post SG)	54:55,0 65	F. Deak (Brühl)	57:00,0 58	G. Knecht (LV Zurich)	58:10,1 51
J.-F. Pahud (Ls-Sports)	55:00,0 71	M. Schütz (La Heutte)	57:00,0 70	H. Wälti (TVL Bern)	58:11,0 63
K. Schaller (Luzern)	55:03,1 62	A. von Wartburg (Biberist)	57:00,7 67	171.	
R. Corbaz (St-Lausanne)	55:07,0 71	W. Zürcher (Herisau)	57:01,2 60	M. Margot (St. Genève)	58:11,0 71
J. Fährdrich (Luzern)	55:13,0 71	M. Sladek (P. Mrlici-Tch)	57:01,2 69	K. Schiesser (Militaire)	58:12,0 45
41.		J. Setz (Luzern)	57:03,0 65	M. Gilg (TVU Zurich)	58:12,0 65
J. Farkas (TVU Zurich)	55:16,7 69	G. Bailly (Sochaux-Fr.)	57:04,0 57	O. Agner (Luzern)	58:14,0 65
R. Roche (Aarau)	55:19,0 71	O. Truffer (Egg Eyholz)	57:05,0 55	G. Cina (OB Basel)	58:14,0 68
A. Berger (BTV Chur)	55:24,3 69	J. Reiser (TVU Zurich)	57:05,0 71	W. Meier (Aarau)	58:14,0 71
H. Liechti (SFG Pl. GE)	55:24,5 67	J.-C. Maillard (CA Frib.)	57:05,3 67	R. Calonder (GG Chur)	58:15,0 65
F. Küng (Bramberg LU)	55:24,8 69	111.		H. Burri (Alterswil)	58:15,3 62
F. Holzer (STV Bern)	55:26,0 65	D. Dürmüller (ETV Schwyz)	57:06,0 55	E. Emch (GG Bern)	58:16,6 62
R. Hirschler (Ol. Sion)	55:27,8 69	J.-P. Hofmann (Winterthur)	57:06,4 67	F. Berberat (Granges)	58:17,0 42
R. Bandi (TVU Zurich)	55:31,9 68	D. Fischer (WSG Brugg)	57:08,8 69	181.	
M. Friedli (Genève)	55:38,0 67	B. Vœffray (Vernayaz)	57:12,3 69	B. Froidevaux (Saignel.)	58:17,0 70
D. Schäffer (RH London)	55:38,0 69	P.-A. Forestier (Vevey)	57:13,2 69	M. Marti (St. Genève)	58:18,0 65
51.		R. Nägeli (LC Zurich)	57:13,8 62	K. Hinder (WGS Thurg.)	58:19,7 62
D. Hagenbucher (Aarau)	55:39,0 65	K. Bucher (Luzern)	57:15,0 68	H. Babi (GG Chur)	58:20,0 70
W. Gloor (Zurich)	55:39,0 71	A. Sutter (St. Lausanne)	57:15,4 49	E. Bertschinger (Zurich)	58:20,7 51
A. Panos (CHP Genève)	55:39,9 68	R. Thomann (Brühl)	57:19,0 68	B. Graber (Ol. Chx-Fds)	58:21,5 69
J. Neill (LC Zurich)	55:45,0 68	N. Tamini (CHP Genève)	57:19,2 69	R. Tschudin (Fricktal)	58:21,6 67
E. Schudel (Winterthur)	55:46,0 55	121.		F. Blondeau (La Brévine)	58:22,0 70
H. Kunischer (STV Bern)	55:52,0 66	W. Gehri (CA Genève)	57:19,7 63	J. Mauron (Morges)	58:22,4 52
B. Huber (St. Lausanne)	55:54,0 65	R. Adler (Brühl)	57:21,0 56	W. Suter (Neumün ZH)	58:23,0 56
A. Hess (LC Zurich)	55:55,1 63	G. Stäubli (Zurich)	57:22,0 53	191.	
N. Sander (St. Lausanne)	55:56,0 66	P. Baumann (Neuwillen)	57:23,0 55	F. Grüniger (LC Zurich)	58:23,6 56
D. Zahnd (LAC Bienne)	55:57,0 71	J.-P. Masseret (Metz-Fr.)	57:25,0 71	R. Zobrist (GG Bern)	58:25,0 65
61.		F. Scheibert (Ibach)	57:27,0 65	K. Wagenführer (TVU ZH)	58:25,0 68
U. Maurer (Aarau)	55:58,0 70	M. Portner (GG Bern)	57:27,2 56	B. Scheidegger (Luzern)	58:26,0 70
O. Leupi (Kloten)	56:00,0 68	J.-L. Baudet (Chêne-Bourg)	57:28,0 71	R. Tschanz (La Heutte)	58:27,0 71
R. Pittelouk (Ol. Sion)	56:00,0 70	H. Studer (Schaffhausen)	57:29,0 57	T. Lüchinger (Langenthal)	58:28,8 69
A. Funk (GG Bern)	56:03,2 69	J. Wirth (Huttwil)	57:29,0 70	H. Schumacher (Luzern)	58:29,0 59
H. Schild (STV Bern)	56:05,5 63	131.		H. Kündig (Vevey)	58:30,0 70
		E. Mächler (LAC Zurich)	57:31,8 67	G. Reymond (Lausanne Sp.)	58:30,6 69
		F. Mangold (Wohlen)	57:33,0 68	P. von Balmoos (STV Bern)	58:32,0 65

201.	
F. Walker (Ibach)	58:32,0 67
H. Borer (Fricktal)	58:32,0 70
R. Wambst (Nancy-France)	58:32,7 69
A. Huber (TV Basel)	58:34,0 71
H. Leiser (Lausanne-Sp.)	58:35,0 65
K. Hedinger (TVU Zurich)	58:36,0 65
P. Niederer (TVU Zurich)	58:37,0 71
A. Chiovini (CHP Genève)	58:38,0 63
W. Eichmann (LAC Zurich)	58:38,0 70
E. Zuger (Wägital)	58:39,0 59

211.	
A. Schmid (Fricktal)	58:39,2 48
P. Abegglen (Fricktal)	58:39,4 69
P. Enz (Luzern)	58:41,0 50
Ch. Thommen (TVU Zurich)	58:42,0 70
R. Vogt (St. Genève)	58:44,0 70
R. Rohrer (Luzern)	58:44,0 71
E. Portner (TVL Bern)	58:45,0 57
H. Steinmen (Wohlen)	58:46,0 68
O. Thommen (OB Basel)	58:46,1 41
U. Maurer (Aarau)	58:48,0 68

221.	
H. Löffel (BTV Biel)	58:49,4 67
E. Niederberger (Luzern)	58:50,0 59
J. Eichelberger (TVU ZH)	58:54,0 70
F. Etter (St. Lausanne)	58:54,0 71
J. Vielle (Besançon-Fr.)	58:55,0 55
A. Kömter (Neumün. ZH)	58:56,0 59
I. Grenak (St. Genève)	58:56,0 65
F. Hess (Ebikon)	58:57,0 70
H. Schärer (Brühl)	58:59,0 55
G. Aepli (Bramberg)	58:59,0 69

231.	
H. Meyer (Gümlinger)	59:00,0 71
E. Monn (CA Fribourg)	59:01,0 69
E. Truffer (Egg Eyholz)	59:02,0 59
U. Matthys (TVL Bern)	59:03,0 70
H. Schneider (Aarau)	59:04,0 65
R. Pochon (Cugy)	59:04,0 68
A. Gwerder (Ibach)	59:05,0 70
K. Steger (Wohlen)	59:05,0 71
H. Ruffli (SFG Pl. Genève)	59:05,3 67
R. Calvetti (LAC Zurich)	59:06,4 67

241.	
J. Colliot (Metro Paris)	59:07,0 69
E. Bühler (Brühl)	59:07,6 52
H. Kaiser (Zurcher ZH)	59:08,0 41
W. Zitz (Kirchberg)	59:09,0 54
B. Longden (St. Genève)	59:09,0 71
K. Spillmann (LC Zurich)	59:10,0 65
F. Loosli (Kirchberg)	59:10,0 70
A.-J. Perret (CA Bienne)	59:11,0 42
F. Leutwyler (Neuenhof)	59:12,0 69

VIVE ZATPEK !

Ainsi s'achève « Zatopek, le terrassier de Prague »*, un nouveau livre de Pierre Naudin, auteur des « Dernières foulées », et qui courut Morat-Fribourg en 1969.

* Editions « Le Légendaire », Paris.

H. Schmid (Herznach)	59:12,7 62
251.	
J. Lavoine (Pontarlier)	59:13,0 66
P. Pedroni (Locarno)	59:13,6 71
A. Egger (LVZO Rüti)	59:14,8 67
A. Schmid (Militaire)	59:15,0 44
P. Schmassmann (Olten)	59:15,0 55
H. Reggli (St. Genève)	59:15,3 67
J.-P. Irschlinger (CA GE)	59:17,0 55
B. Egeter (Altstätten)	59:17,0 70
S. Bürge (Winterthur)	59:18,0 59
P. Schweizer (Herisau)	59:18,0 70

261.	
H. Pauli (Soldanella ZH)	59:19,0 59
E. Egloff (LAC Zurich)	59:20,0 55
G. Michel (St. Genève)	59:20,0 65
H. Ehrbar (Rumlang)	59:20,0 68
F. Lüthi (Ol. Chx-Fds)	59:21,0 55
D. Boussat (Metz-France)	59:21,8 71
O. Wigger (Luzern)	59:22,0 65
A. Meliflour (USTP Genève)	59:22,0 70
F. Fritsche (St.Gallen)	59:22,9 62
T. Trauffer (Militaire)	59:23,2 44

271.	
F. Kull (Langnau)	59:23,2 46
K. Pfanner (Kloten)	59:24,1 67
H. Vogler (LVZO Rüti)	59:25,0 68
R. Châtelain (St. Imier)	59:27,0 54
M. Lutz (Herisau)	59:27,0 70
M. Perler (Heitenried)	59:27,4 63
G. Pierre (Metro Paris)	59:27,6 67
R. Glauser (St. Genève)	59:28,0 69
A. Reubi (Vully-Sp.)	59:28,4 67
H. Bühler (LVZO Rüti)	59:30,0 57

281.	
G. Herger (Ibach)	59:30,0 65
W. Guggisberg (Burgdorf)	59:30,0 69
W. Eichelberger (Luzern)	59:30,0 70
J.-B. Mathey (Yverdon)	59:32,0 68
E. Niederberger (Luzern)	59:32,3 62
F. Riner (Fricktal)	59:33,0 69
H.-P. Feller (Lausanne-Sp.)	59:33,0 70
A. Cattin (CA Pl. Genève)	59:33,9 62

E. Diethelm (St. Genève)	59:35,0 65
K. Schmidt (Fricktal)	59:35,5 71
291.	
K. Bartmettler (Gettnau)	59:37,0 65
J. Jutz (Neumünster-ZH)	59:37,2 50
K. Mangold (Liestal)	59:38,0 70
R. Pillier (CA Belfaux)	59:39,0 59
E. Ammann (Hüttwilen)	59:39,1 62
R. Hinni (STV Bern)	59:39,7 60
O. Perriard (Ueberstorf)	59:40,0 58
K. Burkart (Wohlen)	59:40,4 67
H. Baumann (Weisslingen)	59:42,0 69
H. Neuenschwander (TVL B)	59:42,3 60

301.	
T. Hunkeler (Winterthur)	59:43,0 69
F. Küng (Füßli)	59:43,0 70
M. Meier (Olten)	59:44,0 46
G. Granger (Troistorrents)	59:45,8 67
J. Willemin (Les Breuleux)	59:46,0 58
K. Perren (Biberist)	59:46,0 67
M. Knecht (Reinach)	59:46,1 64
H. Widmer (St. Lausanne)	59:46,8 63
W. Müggler (Basel)	59:48,3 62
M. Mathieu (Leuk)	59:49,0 65

311.	
H. Gredig (CAP Genève)	59:49,0 54
H. Schillig (Fricktal)	59:49,0 70
G. Héritier (Ol. Sion)	59:49,0 71
H. Egger (LVZO Rüti)	59:51,0 67
H. Künzle (Mosnang)	59:52,0 71
G. Hischier (CA Sierre)	59:53,0 65
H. Mossoni (Schwanden)	59:53,0 65
E. Imesch (Egg Eyholz)	59:53,7 62
W. Strein (LAC Bienne)	59:55,0 67
J. Kathriner (Luzerner SC)	59:55,0 69

321.	
A. Reiser (Winterthur)	59:55,5 52
P. Boner (Winterthur)	59:56,0 67
J. Vondrak (Viasim-Tch)	59:56,0 69
M. Portner (TVL Bern)	59:57,8 58
H. Capaul (Kleindöttingen)	59:58,0 70
F. Küng (TV Zug)	59:59,0 55
P. Peyer (Fricktal)	59:59,0 65
Ch. Köhl (BTV Chur)	59:59,0 69

A nos abonnés

Toujours critique, la situation financière de SPIRIDON demeure toutefois stationnaire. Nous n'envisageons pourtant pas de tout d'abandonner la partie, ne serait-ce que pour répondre aux témoignages de sympathie et de confiance qui nous parviennent des milieux les plus divers. A la manière d'un marathonien chevronné, SPIRIDON progresse donc, malgré les points de côté, malgré le vent et malgré le froid.

Selon notre « tableau de marche », le numéro 5 paraîtra au début de décembre, le numéro 6 en février. En réalité, ils ne seront pas publiés avant que nous ayons réuni de quoi payer les frais d'impression des numéros 3 et 4.

Afin de couvrir le déficit de la première année, nous envisageons — sur le conseil de plusieurs d'entre vous — d'ouvrir une souscription de parts (de 100 francs suisses) remboursables en 3 ans. Définitivement sauvée, notre revue le sera donc grâce à celles et à ceux pour qui SPIRIDON est bien davantage qu'une revue « comme les autres ». A cet effet, nous vous écrirons bientôt.

D'autre part, si SPIRIDON continue à laisser indifférents une trop grande partie de nos camarades de langue allemande, et si en outre nos amis français et belges s'abonnent enfin nombreux, il va presque sans dire que dès le numéro 7, SPIRIDON ne renfermera plus d'articles en allemand et donc davantage de textes en français.

Quoi qu'il en soit, nous continuons à faire flèche de tout bois : à la fin de l'automne, des maillots SPIRIDON apparaîtront çà et là, endossés par quelques-uns de nos meilleurs supporters, la vente officielle débutant vers la fin de l'hiver. Enfin, nous disposons peu à peu des fameuses chaussures EB (voir l'article de Jeannotat, paru dans le No 3, consacré aux chaussures) pour l'entraînement ou la compétition sur route ou à travers champs. Les intéressés sont priés de s'adresser directement à la rédaction de SPIRIDON, case 257, 4005 Bâle.

SPIRIDON continue vers son but... mais il a besoin de vous, autant que vous avez besoin de lui...

Noël TAMINI

Le grand départ

Ceux qui auront pris la peine de suivre le petit plan d'entraînement que je leur ai proposé pourront se rendre au départ de Morat-Fribourg en toute confiance. L'exercice auquel ils se seront livrés n'aura pu que servir leur santé et c'est en pleine forme qu'ils aborderont l'épreuve. Non seulement en forme de... coureur à pied, mais en condition physique générale, et Dieu sait si celle-ci est importante, aussi bien pour supporter les exigences de la profession que pour faire face aux agressions toujours plus nombreuses de l'entourage. Quant à la course elle-même, elle ne représente plus rien d'extraordinaire, ni dans l'effort qu'elle exige, ni dans la distance à maîtriser.

Toutefois, l'entraînement est une chose, la compétition en est une autre. Il est donc quelques petits « trucs » qu'il faut connaître pour ne pas être victime des « détails » !

Parlons d'abord de la nourriture. On prétend, à juste titre, qu'il ne faut rien changer à ses habitudes. Bien sûr, il faut éviter les graisses et les aliments peu digestibles, ceux que l'on appelle les aliments « lourds ». Quant au jour de la course lui-même, il vaut mieux manger peu que trop ; l'avoir fait en tout cas trois heures avant le départ. Pas de « morceaux » spéciaux ; un bon petit-déjeuner, si possible avec toasts et beaucoup de confiture ou de miel, à cause du sucre. Surtout pas de « super-bifteck » dont l'apport énergétique ne peut se faire sentir, dans le meilleur des cas, que cinq heures après avoir été absorbé !

Les grands champions, eux, suivent peut-être un régime. Rien ne sert donc de leur poser trop de questions, car leurs réponses ne pourraient que jeter le trouble dans les esprits, en raison du choix particulier des aliments qu'ils s'imposent. Mais les buts poursuivis ne sont pas les mêmes : eux recherchent la performance « absolue », vous, la performance « relative » !

Passons maintenant à l'équipement. Je ne m'arrêterai pas longuement aux cuissettes et chemisettes, que chacun choisit en fonction de ses habitudes, pour attirer davantage l'attention sur les chaussures de course. De par son profil,

le parcours qui mène de Morat à Fribourg met les pieds à rude épreuve. Il est donc important d'être bien chaussé. Peu importe l'aspect extérieur des pantoufles, pourvu qu'elles soient « faites » de longue date. Une petite chaussette de laine, peut-être un peu de pommade spéciale pour ceux qui ont la peau très délicate, et les ampoules ne devraient pas être trop nombreuses à l'arrivée. Vérifier le laçage et la solidité des lacets. Il peut être bon de prévoir, aussi, une casquette très légère en cas de « gros soleil », dont les rayons se font tout spécialement sentir à partir de la mi-parcours.

Le départ est le moment critique de l'épreuve. Bien que divisés en deux groupes, les quelque 3000 coureurs s'y comportent quelquefois comme des enfants : pour gagner deux rangs, ils poussent, ils crient, ils énervent leur entourage et laissent dans l'entreprise une bonne partie de leurs forces. Pris dans la masse, ils vont s'élaner comme des « champions du 400 m » et, après un kilomètre — avant même — ils se traîneront lamentablement, étouffés, asphyxiés ! Le reste du chemin sera, pour eux, on peut s'en douter, un vrai martyre et ils mettront beaucoup plus de temps, finalement, que s'ils avaient sagement pris place, comme vous allez le faire, dans un secteur plus tranquille du peloton — même si c'est loin derrière ! Vous pourrez ainsi adopter d'emblée votre rythme et vous serez étonnés du nombre de concurrents que vous « remonterez » au fil des kilomètres.

Durant la course, dans la mesure du possible, ne vous laissez pas tenter par les boissons que des spectateurs, généreusement, vous offriront. Elles ne vous apporteront rien, mais pourront tout au plus provoquer des troubles intestinaux.

A l'arrivée, désaltérez-vous lentement, d'abord avec des boissons chaudes : thé ou bouillon. Refusez par contre celles à base de lait, qui font naître facilement des envies de vomir. Ne restez pas inactifs ! Dirigez-vous sans tarder vers les douches : elles vous feront vivre un des plus beaux moments de la journée !

Et maintenant : vive Morat-Fribourg !

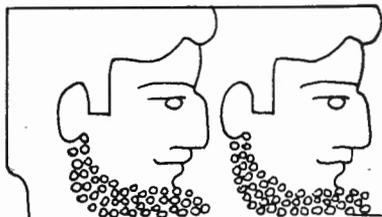
Yves Jeannotat



**mutuelle vaudoise
accidents**

vaudoise vie

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



veterans

Un vétéran au marathon de Munich: Jack FOSTER

Dans le présent article, Foster continue à répondre aux questions du reporter de « Runner's World ».

— **D'après les normes actuelles, le nombre hebdomadaire de vos kilomètres d'entraînement (100 km) semble bien faible. Combien en faites-vous en moyenne au cours d'une semaine ?**

Foster : De mai à août — donc pendant l'hiver de chez nous — je cours en moyenne 60 miles par semaine. En automne, je vais jusqu'à 80 ; c'est un maximum que je ne dépasse jamais. Il est difficile d'évaluer avec précision le nombre de miles accomplis lorsqu'on court à travers la campagne. Je m'en réfère à ma montre, et de toute façon je ne dois pas me tromper de plus de cinq miles par semaine.

— **Vous avez dit avoir fait de la musculation pendant votre jeunesse. Le faites-vous toujours ? et si oui dans quelle mesure ?**

— Oui, je continue encore à soulever des haltères. Je prévois habituellement deux périodes bien délimitées de quatre à six semaines par an, à une époque où il y a peu de courses ; je travaille alors avec mon attirail de poids faits maison. Je peux placer 180 livres sur la barre, mais c'est très rare. Je fais notamment des flexions des jambes et des exercices où il faut lever les jambes, faire travailler les muscles dorsaux et abdominaux. Mais je ne fais rien du tout pour les jambes. J'ai commencé avec 70 livres pour ces exercices et je travaille ainsi trois soirs par semaine. Je parviens finalement à soulever mon propre (et maigre) poids. Ce genre d'entraînement est plutôt une affaire personnelle. Ma méthode m'a donné de bons résultats chaque fois que je l'ai pratiquée : c'est tout ce que je lui demande.

— **On peut certainement dire que vous préparez les Jeux olympiques. De quoi sera faite cette préparation ? Les Jeux se déroulant durant l'hiver néo-zélandais, éprouvez-vous certaines difficultés ?**

— Je ne suivrai aucune préparation spéciale pour Munich. Surtout parce qu'il est bien possi-

ble que je ne sois pas sélectionné. Et je détesterais perdre douze mois à faire quelque chose de spécialisé, ou pire, et ne pas faire tout ce que j'aime faire normalement. Non, je continuerai comme je l'ai fait par le passé. Cela m'a d'ailleurs bien réussi. Les athlètes devraient être capables de concourir à n'importe quelle saison de l'année à condition d'être informés suffisamment tôt (quatre ans, c'est très bien). Saison ou pas saison, ce n'est pas une excuse.

— **A 37 ans, vous avez reçu votre première invitation à une course à l'étranger. Vous aviez alors une vie familiale et professionnelle bien établie. Pour vous, l'expérience passionnante de ce voyage ne s'est-elle pas accompagnée d'une certaine contrainte, d'une sorte de sacrifice ?**

— Je crois pouvoir dire que les courses à l'étranger n'ont pas modifié ma personnalité. Ces voyages sont passionnants et l'on rencontre alors beaucoup de gars intéressants ; on noue aussi des amitiés que l'on n'aurait jamais nouées autrement. C'est ma femme qui fait le sacrifice. Nous avons toujours été tous deux des voyageurs invétérés, nous aurions tous deux adoré visiter les endroits où je vais ainsi. Mais elle m'encourage à profiter de l'occasion qui m'est offerte tant que je cours assez bien pour cela, car cela ne durera pas éternellement. Je sais bien que je lui manque, et aux enfants aussi, mais tous vivent le voyage lorsque je rentre avec des cadeaux, des diars, etc. Comme déjà dit, je renonce à toute préparation spéciale avant le départ, car je pense que cela ne ferait que bouleverser mes habitudes plutôt que de m'être bénéfique. Et comme ça, il n'y a pas la moindre contrainte. Le problème principal vient de mon absence au travail.

— **Il y a quelques mois, vous avez battu le record du monde des 20 miles sur piste. Considérez-vous cela comme le point culminant de votre activité de coureur ou avez-vous d'autres souvenirs particulièrement marquants ?**

— Les 20 miles sur piste — c'était plus un test chronométrique qu'une course — m'ont procuré une grande satisfaction, en particulier parce que j'ai approché de si près le record des 30 km.

Il y a cette course, mais il y aussi le marathon de Fukuoka, celui des Jeux du Commonwealth et ma victoire à Toronto, au championnat international du Canada, en 1970. Ce furent sans doute aussi pour moi des sommets. Mais nous avons, ici-même, une course de 20 miles sur route et à travers champs, et les deux victoires que j'y ai remportées m'ont donné énormément de satisfaction tant cette course est « terrible ».

— Ce record des 20 miles n'a pas eu beaucoup d'écho dans le monde. Pouvez-vous nous donner des détails là-dessus ?

— Mon ami Colin Smith est un spécialiste de grand fond. Ces deux dernières années, il a fait quelques 50 miles et je lui ai servi de compteur, m'occupant aussi de son ravitaillement, etc. En préparant ses courses, nous avons abordé l'éventualité d'un essai sur 20 miles. C'est resté longtemps à l'état de projet. Enfin, le 15 août, je me suis mis en action. Je m'étais imaginé qu'il s'agissait d'une course anodine, chronométrée par quelques camarades de club. Mais la nouvelle s'était ébruitée, et, ce jour-là, il y avait dix-huit chronomètres officiels, un grand nombre d'autres officiels, plus quelques centaines de spectateurs. C'était vraiment très embarrassant. Et j'étais inquiet car il soufflait une brise assez forte dans la ligne opposée, et je ne pouvais me faire à l'idée de laisser tomber tous ces officiels, sans parler des spectateurs. Si j'avais couru comme prévu à l'origine, et échoué dans ma tentative, personne n'y aurait trouvé à redire. Mes camarades auraient compris. Mais maintenant...

D'ailleurs, le temps était agréable et frais et je n'avais aucune grave raison de m'en faire. J'ai couru avec la régularité d'une horloge, car tour par tour mes temps ont à peine varié d'une seconde pendant 50 tours. Ensuite, j'ai connu un moment difficile pendant trois tours ; j'ai dû me concentrer très fort pour le surmonter. Puis je me suis dit : « Plus que dix autres tours jusqu'aux 15 miles ». Après cela, mentalement cela devint plus facile. Passés les 15 miles, je me suis dit : « Plus que deux tours jusqu'aux 25 000 m ». Ensuite, il ne restait plus que 5 000 m jusqu'aux 30 000 m, et plus que cinq tours et demi. Croyez-moi, j'étais drôlement content de m'arrêter. Quatre-vingts tours, c'est quelque chose !

— Comment considère-t-on la course à pied en Nouvelle-Zélande où, en ce qui concerne les longues distances, le public pourrait être blasé ?

— Si vous croyez que le Néo-Zélandais est connaisseur en la matière... vous vous trompez ! Chez nous, la course à pied est une pauvre Cendrillon, les deux vilaines grandes sœurs étant le football et les courses de chevaux. Personnellement, j'aime autant ça, car je n'aime pas le tapage de la publicité. La presse locale m'a consacré beaucoup d'articles (j'avais pourtant essayé de garder le secret sur cette course) et

je suppose être assez connu à Rotorua, qui n'est qu'une petite ville. Toutefois, seuls les footballeurs, les fameux « All-blacks », jouissent d'un statut de héros. J'en suis bien heureux, car les gens me considèrent encore (moi aussi d'ailleurs !) comme un type normal. Par exemple, ils n'hésitent au moins pas à m'inviter à aller prendre un pot le samedi soir.

— Vous avez vécu si longtemps en dehors de l'athlétisme à son plus haut niveau, comment avez-vous réagi aux obligations et acclamations (qu'en était-il au juste ?) qui vont de pair avec le fait d'être un coureur de classe internationale, et même un recordman du monde ?

— J'aime bien aller pêcher et chasser dans les environs de chez moi les samedis et les dimanches après-midi. Mais à l'heure actuelle l'entraînement ne me laisse plus beaucoup de temps pour ce genre de choses. Et je réalise que je ne vais plus courir longtemps au niveau où je me trouve. A 40 ans, je dois être réaliste ; c'est pourquoi j'ai essayé de garder le sens des proportions, et face aux acclamations et aux louanges, je fais de mon mieux pour n'offenser personne. J'ai donné des conférences dans des écoles, des clubs et des associations, mais en insistant surtout sur le côté sain de la course. Et puis, en fait, mes performances n'ont jamais fait beaucoup de bruit. Je pense que la publicité et le tapage en général concernent plutôt les sports professionnels comme le golf, le tennis, le baseball aux Etats-Unis, et j'en suis sincèrement heureux. Moi, j'aime la course pour elle-même.

— D'après ce que vous en avez dit, la Nouvelle-Zélande apparaît comme l'endroit idéal pour s'entraîner ; elle semble plus tranquille et plus naturelle que, par exemple, les Etats-Unis. Est-ce bien vrai ?

— L'Angleterre est le paradis de celui qui aime la compétition. Là-bas, on peut disputer des courses sur route ou des cross-country deux fois par semaine pendant toute l'année. Je ne suis cependant pas très porté sur la compétition. J'apprécie certainement une bonne course, mais ce que j'aime surtout, c'est mon entraînement quotidien. Et là où j'habite, c'est justement le coin rêvé. La Nouvelle-Zélande est un petit pays, à faible densité de population. La population des villes ne dépasse guère 20 000 habitants en moyenne. En outre, il y a très peu d'industries ; et même dans une « grande ville » comme Auckland (400 000 habitants), il faut bien chercher pour trouver des fabriques ou de la fumée.

L'agriculture est la source principale des revenus ; il faut y ajouter une industrie forestière en pleine expansion. Cela vous dit peut-être pourquoi dans un endroit pareil il est facile de trouver des parcours idéals. Dans tous les pays, le problème c'est qu'il faut habiter là où l'on gagne sa croûte.

— **Bien qu'Arthur Lydiard n'ait plus « pratiqué » en Nouvelle-Zélande depuis 1964 ou 1965, son influence est encore grande de par le monde. Vous a-t-il influencé personnellement ?**

— Je ne l'ai jamais rencontré, mais j'aimerais beaucoup le faire. J'ai lu son livre « Run to the Top », et j'aimerais bien savoir s'il a gardé les mêmes conceptions. Je sais que pour de nombreux coureurs, Lydiard c'est encore l'Evangile. Ils ne l'appliquent pas à la lettre peut-être, mais bien pour les principes. Personnellement, je n'ai pas le temps d'adopter cette méthode. Un système d'entraînement m'a donné de bons résultats, mais je sais bien que d'autres gars qui ont essayé de s'entraîner avec moi sont retournés à leur méthode au bout de quelques jours. Il est évident qu'il n'y a pas de recette parfaite. Les individus sont si différents les uns des autres qu'il faut trouver le genre d'entraînement qui convient le mieux à telle personne en particulier. Je n'ai rien contre les entraîneurs, mais je préfère diriger ma barque moi-même.

(D'après une interview parue dans « Runner's World » et une traduction de Michel Jossen.)

P.S.: Foster s'est classé 8e (en 2:16:56) du marathon de Munich.

Aux lecteurs belges

Les sportifs flamands recherchent

DE TOUTE URGENCE

un lecteur flamand passionné par la lecture de notre revue, et qui voudrait donc bien leur faire connaître SPIRIDON à la manière de ce que fait Christian Liégeois pour les Wallons.

Prière d'écrire à ce sujet à Noël Tamini, case 257, 4005 Bâle (Suisse), ou à Christian Liégeois, 9A Warmifontaine, 6620 Neufchâteau (Belgique).

* * *

Am 23. Mai feierte Jack Foster seinen 40. Geburtstag und im selben Jahr lief er den Marathon in München.

Man findet bei Athleten die Kombination von reifem Alter und olympischer Klasse sehr selten. Und wenn sich dies in einem Mann mit der Erfahrung und dem Temperament von Jack Foster vereinigt, was bleibt da den anderen Vierzigern zu träumen...

Foster könnte z.B. der Nachbar sein, der « footing » betreibt (... vorausgesetzt, Sie wohnen in Rotorua in Neuseeland). Liverpool hat er mit 25 Jahren verlassen, um sich in Neuseeland anzusiedeln. Jack, der täglich 8 Std. arbeitet, ist verheiratet, hat vier Kinder und demnach ein grosses Haus zu unterhalten. Seit dem Beginn seines Lauftrainings vor 6 Jahren, hat sich in seinem Familienleben nichts mehr geändert.

Foster trainiert, wie tausend andere Neuseeländer, am Abend, vor dem Essen. Sein Trainingsprogramm hat nichts Aussergewöhnliches an sich: im Durchschnitt 16 km täglich. Am Wochenende trainiert er, indem er mit seinen Trainingskollegen Rennen läuft, ungefähr wie ein Durchschnittsamerikaner, der sich mit seinen Kindern auf einem Golfplatz austobt. Das Laufen hat das Leben von Foster nicht verändert; es bleibt vor allem ein gutes Mittel, sich zu entspannen.

Natürlich stellt man sich die Frage: « Wie gelingt es Foster, Leistungen zu erzielen, die nor-

malerweise erstklassige Vorbereitungen voraussetzen? Bei ihm scheint dies so leicht, so natürlich ».

Foster kann darauf keine kategorische Antwort geben. In den Jahren, in denen er im Radsport grosse Distanzen zurückgelegt hat, hat sich sein Aufbau — 175 cm und 65 kg — und seine vorzügliche Ausdauer entwickelt. Er glaubt ausserdem, von einem verspäteten Reifwerden zu profitieren.

Foster ist über seine Erfolge der letzten drei Jahre selber am meisten erstaunt. Es hat sich alles ergeben, ohne dass er es eigentlich wollte: 1968 ein Marathon unter 2 Std. 20, ein weiterer in 2 Std. 14' 44" und im Jahre 1970 in 2 Std. 12' 17"; ausserdem lief er letztes Jahr Weltrekord über 20 Meilen (32,187 km in 1 Std. 39' 15").

Natürlich wurde dieser Rekord nicht so gross geschrieben, wie andere, aber der frühere Rekordhalter, der Schotte Alder, ist immerhin ein Läufer internationaler Klasse. Foster lief einen Km-Durchschnitt von 3' 06", und das ohne eine « Lokomotive ».

Es ist erstaunlich, dass sich Foster mit 40 Jahren immer noch verbessert. Es gibt ein gutes Dutzend Marathonläufer, die fähig sind, 2 Std. 12" zu laufen. Dazu muss man sich hüten, einen Neuseeländer zu unterschätzen. Die Athleten dieses kleinen Landes — 2 600 000 Einwohner — haben seit 1960 immer Olymp. Medaillen erobert.

— Foster, was hat Sie dazu bewogen, so spät mit dem Laufsport zu beginnen ?

— Es geschah eigentlich rein zufällig. Ich war 33 Jahre alt, als ich zu laufen anfang und dachte dabei nicht im Entferntesten an lange Distanzen. Ich begann mein regelmässiges Training im Jahre 1965 auf einem Golfplatz. Ich hatte 5 Jahre früher meine Radrennlaufbahn aufgegeben.

Seit jeher an eine physische Leistung gewohnt, fühlte ich mich träge und faul werden. Da ich meine Radrenn-Ausrüstung liquidiert hatte und daher nicht mehr auf mein Fahrrad steigen konnte, versuchte ich mich im Laufsport. Ich fand es grossartig. Mein Training erstreckte sich auf 20 min. täglich. Eines Tages — es war wahrscheinlich unvermeidlich — habe ich Mike Smith getroffen, einen sympathischen Kerl. Er lud mich ein, in ihrem Cross-Country-Club mitzulaufen. Und so hat alles begonnen. Die Läufe und die Sonntagmorgen-Trainings wurden immer länger. Schliesslich gelang es mir, den Rotorua-See zu umlaufen : ein schöner Strassenlauf von 26 Meilen (42 km), wo jedes Jahr ein Volksmarathon organisiert wird.

— Was brachten Sie als Radfahrer für Leistungen ? Welchen Einfluss oder event. Vorteile hatte Ihre Radsportkarriere auf den Laufsport ?

In den Jahren (zwischen 14 und 18), in denen ich in Liverpool Radrennen absolvierte, hatten wir die Gewohnheit, sehr lange Strecken zu fahren, manchmal mehr als 150 Meilen täglich. Wir haben auf diese Weise England, Frankreich, Belgien und einen Teil Italiens und Deutschlands durchfahren. Wir schliessen in Jugendherbergen oder irgendwo. Ein einmaliges Erlebnis für Jungen in unserem Alter. Die harten Etappen, bei jedem Wetter, hatten denselben Erfolg wie die 100 Meilen wöchentlich, welche von Lydiard empfohlen werden. Diese Parforceleistung entwickelte in uns ein grosses, wirksames Herzvolumen. Und wie durch Zufall, war meine Frau eine ausgezeichnete Radfahrerin — sie ist es heute noch

— und so fuhren wir auf unserer Hochzeitsreise 6 Wochen per Tandem durch Schottland, Holland und England.

— Mit 40 Jahren machen Sie weitherhin Fortschritte. Was denken Sie, wie lange das noch andauern wird ?

— Dank meiner konditionellen Qualitäten, habe ich beim Laufen noch nie gelitten. Ich wiege — bei 175 cm — nur 64-65 kg, habe lange Glieder und bin vielleicht ein Naturtalent, was weiss ich ? Ich habe meine 3-Meilen — Zeit seit 1965 nicht mehr verbessert. Meine Zeit über 6 Meilen war 1965, 29' 36", momentan 28' 36" (d. h. 29' 36" über 10 000 m B. G.). Darum glaube ich nicht, dass ich mich punkto Geschwindigkeit noch verbessern kann. Das tägliche Training erlaubt mir jedoch, meine Geschwindigkeit beizubehalten. Ich hoffe nur, meine Zeit im Marathon noch zu verbessern.

— Bezeichnen Sie sich einfach als jemanden, der spät reif geworden ist, oder glauben Sie, in Ihrer Konstitution physische und psychologische Vorteile zu haben, die Ihnen erlaubten, mit 39 Jahren einen Weltrekord zu laufen ?

— Beim Durchblättern meiner Trainingshefte konnte ich Fehler feststellen, so dass ich verschiedene Trainings-Methoden versuchte (ich liebe das Wort « Training » nicht besonders). Ich laufe meistens auf Weiden. Als ich versuchte, regelmässig auf der Strasse zu laufen, bemerkte ich in meinem Trainingsheft folgende Notizen : schmerzende Beine, kann Tempo nicht forcieren, Quetschungen an den Füssen, verlorene Zehennägel, etc. Dasselbe bemerkte ich, als ich es mit Intervalltraining auf der Bahn versuchte (und dies ist zweifellos das System, das den Läufer am meisten demoralisiert und ihm am wenigsten Abwechslung bietet).

(In « Runner's World » erschienen und durch Beat Gehri übersetzt) (Fortsetzung folgt).

LA  SUISSSE

SOCIÉTÉ D'ASSURANCES SUR LA VIE
SOCIÉTÉ D'ASSURANCES CONTRE LES ACCIDENTS
LAUSANNE

de votre côté,

quoi qu'il arrive...

Des revues "comme ça"

par Noël Tamini

VAI, corri cammina e scia

organo ufficiale di chi ama il moto e la natura, paraît 12 fois par an; 20 p., grand format; 1 numéro 250 Lires, 12 numéros 3000 Lires; *Viale Fulvio Testi 7, 20159-Milano.*

VAI est une revue abondamment illustrée, dirigée par Renato Cepparo, un pratiquant (marcheur et skieur de fond) de 57 ans. VAI ouvre une large fenêtre sur le monde de la marche, de la course à pied, du ski de fond, du cyclo-tourisme et des randonnées alpêtres. On y découvre des «régions» merveilleuses, hélas quasiment ignorées par la presse quotidienne.

Au sommaire d'août:

- Cicloturismo: La Forli-Roma (A. Montesi)
 - Corriere o non correre (R. Cepparo)
 - La Cavalcata di Fiemme (R. Cepparo)
 - Il Trofeo Quattrostagioni
 - I Dodici Apostoli (R. Cepparo)
 - Le 100 km di Bienne (Avanzini, Pozzoli, Rosignoli)
 - Le 24 ore di Corsa (A. Monetti)
 - La Marcia del Vino (P. Manazza)
 - Scarpina fiorentina (M. Carbonai)
 - La marche du souvenir et de l'amitié in Belgio
 - Una scuola di sci da fondo a Sormano 1000
- «VAI» et SPIRIDON collaborent.

Miroir de l'athlétisme

Env. 40 p., grand format; 12 numéros 40 F (France) et 50 F (étranger); 6 numéros, resp. 24 F et 28 F. (*Editions «J», 10, rue des Pyramides, Paris 1er;* pour la Suisse: CCP 12-52-37, Editions J. Genève; pour la Belgique: CCP 6001-59, Editions J. Bruxelles)

Dirigé par notre ami Raymond Pointu, le «Miroir» se signale d'emblée par d'extraordinaires photos (en couleurs pour la couverture, 3 p. intérieures, plus une double page fort prisee), qui ont l'art de plaire aux jeunes notamment. Les éditoriaux de Pointu reflètent bien une pensée «virile», vigoureuse, indépendante, qualités qui ont presque complètement disparu chez un grand nombre de journalistes sportifs. Les différents numéros du «Miroir» sont d'ordinaire orientés vers des domaines précis: la RDA, la Grande-Bretagne, l'URSS, les Etats-Unis, mais aussi telle discipline déterminée, etc.

Notons en outre:

- L'«Echo des couloirs», une chronique dense mais claire de Lucien Daniau
- La rubrique «Les amis du Miroir de l'athlétisme», dont SPIRIDON s'est inspiré en publiant le «Courrier des lecteurs»
- Les remarquables — et ici heureusement remarquables! études de Pierre Naudin
- Les articles techniques de l'entraîneur Raymond Chanon, les textes d'Olivier Furon, spécialiste de la course de fond.

Le «Miroir de l'athlétisme» — revue à laquelle Jeannotat et moi-même collaborons de temps à autre — et SPIRIDON sont sur plusieurs plans complémentaires.

Amicale des entraîneurs français d'athlétisme

Bulletin trimestriel, env. 80 p., grand format; prix d'abonnement annuel: 20 F pour la France, 25 F pour l'étranger; *Amicale des entraîneurs français d'athlétisme, 10, rue du Faubourg Poissonnière, Paris 10e.*

Cette revue de belle prestance et aux textes bien aérés, bénéficie notamment de la collaboration de notre ami Frassinelli. Les articles, qui intéressent forcément au premier chef les entraîneurs d'athlétisme, ne sauraient laisser indifférent le lecteur dit moyen.

Au sommaire du numéro 34 (1er trimestre 1972):

- La relaxation et l'entraînement psychotonique
- Psychologie sportive: refaire des hommes (Bernard Villard). Nous y notons cette citation de Camus: «C'est dans le sport que j'ai pris mes seules leçons de morale». Et Villard d'écrire: «Le sport est la liberté du corps comme la philosophie est la liberté de l'esprit» (p. 27)

- L'entraîneur
- Le marathon, course technique (René Frassinelli)
- Marathon: tableau des temps de passage par 5 km (pour des temps finals de 2:06:35 à 2:38:13)
- Javelot 1972
- Comment protéger le coude des lanceurs de javelot
- Préparation des débutants aux courses de haies
- La conduite de l'entraînement sur 800 m
- Temps de passage du 110 m haies
- Athlétisme italien
- Mission et attributions des cadres techniques
- Le «Bulletin de l'A.E.F.A.» et SPIRIDON collaborent.

«Booklet of the Month»

Cette publication de «Runner's World» mérite tout particulièrement l'attention de nos lecteurs. Il s'agit là de brochures publiées chaque mois. Douze d'entre elles ont déjà paru. Les douze autres portent des titres qui vous mettent elles aussi l'eau à la bouche:

13. Racing techniques, 52 p., juillet 1972
14. The Runner's Diet, 84 p., août
15. Beginning Running, 36 p., septembre
16. Interval Training, octobre
17. 1972 Olympic Games, 116 p., novembre
18. Biography (a leading runner), 36 p., décembre
19. 1973 Marathon Handbook, 100 p., janvier 1973
20. 1972 R.W. Pictorial, 52 p., février
21. 1973 Runner's Almanac, 48 p., mars
22. Race Promotion, 36 p., avril
23. Complete Training Guide, 100 p., mai
24. The Young Runner, 36 p., juin.

Pour recevoir régulièrement ces 12 brochures, il suffit d'adresser 12 dollars (+ 12 dollars pour bénéficier de l'envoi par avion) à Runner's World, Box 366, Mountain View, Calif. 94040, USA.

Maratón

Mensuel polycopié, 10 pages et plus; rédacteur: Ivo Domansky, tr. *Rudé armý 1641, Kladno (CSSR).*

«Maratón», destiné principalement aux coureurs de fond tchécoslovaques, renferme surtout des classements commentés par des coureurs à pied, des calendriers de courses, etc. C'est une revue d'apparence modeste, mais très bien documentée; de surcroît, elle est entièrement confectionnée par des pratiquants.

International Marathon Statistics 1972

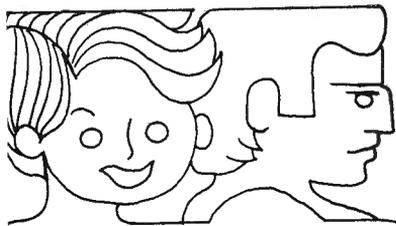
(compiled by Roger Gynn, 38 p., 9 photos; 1 dollar; *Arena Publications Ltd, 325 Streatham High Road, London SW 16*)

Dû à la plume précise — et précieuse! — de notre collaborateur Roger Gynn, cet ouvrage a tout pour plaire aux amateurs de course de fond. Jugez plutôt. On y trouve, entre autres renseignements,

- la liste des 200 meilleures performances de 1971
- celle des meilleurs performers de 1971 (ex. Lis-mont, 5e en 2:13:09; Caraby, 106e en 2:19:58; Peiren, 115e en 2:20:15,6; Steffy, 120e en 2:20:33; Kunisch, 144e en 2:21:06,8)
- les résultats complets des marathons de tous les Jeux olympiques (ainsi le 57e et dernier du marathon de Mexico n'est autre que Stephen, 3:25:17, le même qui termina 5e, en 2:15:05, en 1970 aux Jeux du Commonwealth), des Championnats d'Europe, des Jeux du Commonwealth, des Jeux asiatiques et des Jeux panaméricains.
- la liste des 700 (!) meilleures performances de tous les temps
- la liste des vainqueurs, année après année, des marathons classiques etc. etc.

C'est vraiment beaucoup pour un dollar!

(à suivre)



jeunes

L'unique rencontre de Clarke avec le célèbre Cerutti

Mon frère Jack se donnait beaucoup de peine pour m'attirer à l'athlétisme. « Tu es champion junior de l'Etat de Victoria, tu dois donc devenir coureur et non joueur de cricket », voilà ce qu'il me disait pour me convaincre. Finalement, c'est bien à lui que je dois de ne pas m'être « perdu » dans le cricket. On voit donc que j'ai bel et bien risqué de poursuivre mon chemin comme joueur de cricket.

A l'époque, je n'avais toujours pas encore fait beaucoup d'entraînement. Cela venait en partie de mon impossible position des bras : je ne les bougeais presque pas en courant. Et mon frère me disait que je ne devais pas m'entraîner beaucoup avant d'avoir un très bon entraîneur, sinon cette mauvaise position des bras allait se fixer, et il m'aurait été ensuite d'autant plus difficile de la corriger.

Un après-midi, peu après une nouvelle discussion avec mon frère, j'allai jusqu'à la piste Corfu, afin de rencontrer Percy Cerutti. Nous n'avions alors pas encore de voiture, et jusqu'à ce stade, il fallait une heure et demie par le train.

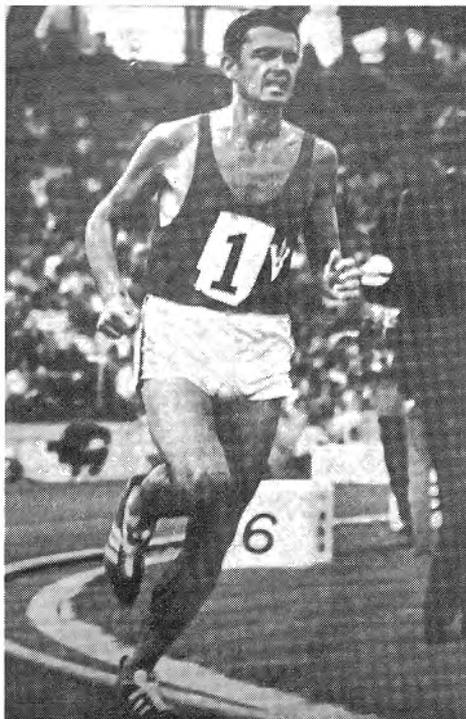
Mon frère et mon père m'accompagnaient. La renommée de Cerutti était alors à son zénith. Il avait précisément auprès de lui un groupe de jeunes coureurs. A chacun d'eux en particulier, il déclarait qu'il pouvait en faire un champion olympique et un recordman du monde, à condition qu'ils soient prêts à travailler assez durement. Ces déclarations me rendirent toutefois très vigilant, elles me mirent sur mes gardes. Je ne comprenais pas en effet comment Cerutti pouvait faire de pareilles promesses à ces coureurs, les uns très doués, les autres moins, et certainement que tous n'arriveraient pas à réaliser ce qu'il leur avait prédit, et qu'ils en seraient donc très déçus.

Cerutti me dit : «... tous ceux-là peuvent le faire ». Puis : «... il faut pour cela que chacun fasse, sans dépenser plus de forces, des foulées de 5 ou 10 cm plus longues, et ça suffit pour qu'ils courent le mile en 25 secondes de moins ».

Cela me parut évident. Car si l'on pouvait, en développant la force, faire dans le même laps de temps des foulées plus longues, on courrait sans doute plus vite.

Et pour démontrer sa théorie, il me dit que j'avais une foulée trop petite — ce que je savais déjà — et même plus petite que la sienne, alors qu'il était de taille bien inférieure à la mienne. Il traça sur le sol deux lignes à une distance de 10 m environ, et il me fit parcourir cette distance.

Ron Clarke, ici lors de sa dernière compétition, un 10 000 m disputé à Oslo le 5 août 1970. Shorter remporta l'épreuve en 28' 32" 6 devant Haro 28' 34" 2, Clarke réalisant 29' 00" 6.



¹ Le début de cet article a paru dans le numéro 1 de SPIRIDON.

² Le célèbre — et quelque peu excentrique — entraîneur de Herb Elliott, champion olympique en 1960 sur 1500 m, en 3'35"6 devant Michel Jazy et, 6e, Michel Bernard.

Puis, il mesura la longueur de ses foulées. Il courut ensuite lui-même sur cette courte distance, mais toutefois après avoir pris davantage d'élan et en faisant quasiment des bonds afin d'illustrer sa théorie. Il mesura ensuite ses foulées et tout naturellement il constata qu'elles étaient plus longues que les miennes. Tout cela me parut très comique. Je ne dis rien, mais je ne revins jamais plus vers lui. Il m'écrivit encore une fois la même année, m'invitant à son camp d'entraînement, et me disant que je devais mettre ainsi à profit mes vacances pour apprendre quelque chose. Mais je refusais.

Entre-temps, j'avais d'ailleurs rencontré John Landy et Neil Robbins ; nous avons longuement parlé de course et pour finir nous avons décidé de ne plus aller vers Ceruty. Un certain temps, celui-ci prétendit qu'il m'avait « exclu » de son groupe, pour une quelconque raison. Depuis, nous avons veillé à ce que nos chemins ne se croisent pas trop souvent ; aujourd'hui, nous nous entendons même très bien.

C'est vers la Noël que je commençai à m'entraîner. Durant tout l'hiver (l'été de notre hémisphère - N. T.), j'avais seulement joué au football. Neil Robbins m'emmena un jour avec lui au ter-

rain de football d'Essenden. Nous avons couru plusieurs 200 m entrecoupés de pauses. C'est le seul genre d'entraînement que je me souviens avoir pratiqué à cette époque. Mon père était gardien de ce stade. Cette année-là, je courus aussi pour la première fois contre Herb Elliott. C'était en janvier, à Adélaïde, lors des championnats australiens des juniors (moins de 19 ans). J'avais 16 ans et Herb en avait 15. Il gagna le mile en 4:30 environ ; je terminai second en 4:31. Au troisième tour, je l'avais décroché un peu, mais il revint et me battit au sprint.

L'année suivante, je courais déjà un peu mieux. Je rencontrai alors le coach Franz Stampf et je lui demandai conseil. Herb s'était blessé à un pied ; pour lui, la saison était terminée. De sorte que durant une année, nous n'avons plus couru ensemble.

(D'après un article paru dans «Athletics Arena» et «Leichtathletik», et traduit par Noël Tamini).

Prochain article : *Ce que pense Clarke de l'entraîneur, de l'entraînement, de l'alimentation du sportif et des tests médico-sportifs.*

18 ans de la vie de Clarke (Meilleures performances)

Année	Age	C	880 y	1500 m	1 mile	3000 m	2 miles	3 miles	5000 m	10 000 m	marathon
1953	16	(5)	2:07,3	—	4:31,1	—	—	—	—	—	—
1954	17	(1)	—	—	4:27,2	—	—	—	—	—	—
1955	18	(12)	1:56,8	3:55,6	4:15,6	8:54,5	9:17,6	—	—	—	—
1956	19	(27)	1:53,8	3:48,2	4:06,8*	8:58,8	8:52,2	—	—	—	—
1957	20	(12)	—	3:49,6	4:07,2	—	—	14:01,6	—	—	—
1958	21	(5)	1:54,8	—	4:08,1	—	—	—	—	—	—
1959	22	(1)	1:54,9	—	—	—	—	—	—	—	—
1960	23	(1)	—	—	—	—	—	14:22,6	—	—	—
1961	24	(6)	—	—	4:14,0	—	—	—	14:23,0	30:36,0	2:53:09
1962	25	(22)	—	—	4:12,0	—	8:50,2	13:31,4	14:11,6	29:53,0	—
1963	26	(25)	—	3:50,4	4:03,4	8:00,0	8:35,2	13:27,5	13:51,6	28:15,6 R	2:24:38
1964	27	(43)	—	3:50,6	4:07,1	8:02,6	8:36,9 I	13:07,6 R	13:39,0	28:25,8	2:20:26
1965	28	(55)	1:56,0	—	4:04,2	7:51,0	8:24,8	12:52,4 R	13:25,8 R	27:39,4 R	—
1966	29	(61)	1:53,6	3:47,9	4:02,0	7:51,8	8:25,6	12:50,4 R	13:16,6 R	27:54,0	—
1967	30	(43)	—	3:45,8	4:03,1	7:47,2	8:19,8 R	12:54,8	13:18,8	—	—
1968	31	(52)	1:54,0	3:44,1	4:00,2	7:48,4	8:19,6 R	13:01,6	13:27,8	27:49,4	—
1969	32	(38)	—	—	4:04,0	7:53,8	8:30,0	13:08,0	13:33,8	28:03,6	—
1970	33	(29)	—	—	4:12,0	8:02,8	8:38,8	13:19,4	13:32,4	28:13,4	—

*) Meilleure performance mondiale junior à l'époque (1956), et qui valut à Clarke l'honneur de porter le flambeau olympique lors de la cérémonie d'inauguration des Jeux de Melbourne.

C: nombre de compétitions au cours de l'année

R: record mondial

I: sur piste «indoor».

Tableau établi par N. Tamini grâce à des données fournies par l'excellente revue tchécoslovaque «Start».

Ron Clarke über seine Jugendzeit

Als ich mit Sport in der Schule anfang, war unser System so, daß man automatisch Fußball und Cricket spielte und dazu etwas Cross-Country lief. Außerdem gab es Leichtathletik in einer drei-

wöchigen Schulsportperiode. So habe ich also ganz von Anfang an als sieben- oder achtjähriger Junge angefangen, alle vier Sportarten zu betreiben. Ich sprintete bei den Schulsporttagen —

und gewann. Daß ich damals als Sprinter anfang, lag natürlich auch am System; denn weiter durfte man eben noch gar nicht laufen.

Im Laufe meiner Entwicklung war ich immer mehr am Fußball und Cricket interessiert als an sonst einem Sport — bis ich vierzehn war. Die ganzen Jahre hindurch lief aber alles nach demselben Schema: Cricket, Fußball, etwas Cross-Country und, bei den Sporttagen, den Sprint, den ich immer gewann. Mit vierzehn Jahren war es zum erstenmal gestattet, sich auch an längeren Streckenläufen zu beteiligen — und die gewann ich auch, dazu auch die Cross-Country-Läufe. Mein Bruder war immer ein besserer Läufer als ich. Inzwischen haben wir festgestellt, daß er damals auch die besseren Zeiten gelaufen ist — aber damals spielten Zeiten für uns Kinder natürlich noch keine Rolle. Mein Bruder war auch ein besserer Fußballspieler.

Mit 14 Jahren kam ich auf die Melbourne High School. Dort wurde Leichtathletik wesentlich stärker betont. Hier wurde auch nicht nur auf die Siege geachtet, sondern auch auf die Zeiten, und wir entwickelten die Fähigkeiten, gute von schlechten Zeiten zu unterscheiden. Man führte sogar Rekorde. Ich hatte damals keine Ahnung, wie schnell ich laufen konnte und welche Strecken für mich besonders geeignet waren. Als unser erstes Haussportfest kam, beteiligte ich mich an einem Nachmittag an allen Laufdisziplinen von 100 y aufwärts und verbesserte die Rekorde unseres Schülerhauses (die Schule war ein Internat

— der Übers). für unter 16jährige über 880 y und über die Meile.

In diesem Jahr verbesserte ich mich auch beträchtlich in Cricket und hatte viel Freude daran. Am meisten aber machte mir das Laufen Spaß. Bei einem guten Schulsportfest-Lauf fragte mich Gerry Tickle, ob ich nicht bei einem richtigen Vereinssportfest teilnehmen wollte. Ich hatte eigentlich nur wegen des Crickets Bedenken; denn mein Vater hatte mir gerade einen eigenen Schläger gekauft; ich spielte damals regelmäßig für die Schulmannschaft.

Ich bin dann bei den verschiedensten Klub-Sportfesten gestartet und bekam im zunehmenden Maße Spaß an der Leichtathletik — ich war in der offenen Klasse Schulmeister geworden und in meiner Altersklasse Stadtmeister. Ich ging zu den Sportfesten, rannte dann zurück zum Cricketplatz, um dort in der Mannschaft zu spielen. Bis dahin hatte ich noch kein leichtathletisches Training absolviert. Auf die Dauer wurde es mir klar, daß ich mich irgendwie zwischen Cricket und Laufen entscheiden müsse; denn das eine hinderte immer das andere.

Als ein einfaches Beispiel für diese Überschneidungen kann man zum Beispiel sehen, daß ich mich einmal mit einem Mädchen auf dem Sportplatz um zehn nach vier verabredet hatte, aber unser Cricketmatch nahm kein Ende. Selbst als ich als Schläger an der Reihe war, gelang es mir nicht, so schlecht zu spielen, daß die Gegenpartei meine Bälle fangen konnte. Fünfmal schlug ich leichte Bälle, damit ich endlich hätte mein Spiel beenden können, um zum Sportplatz zur Verabredung zu gehen, aber jedesmal wurde der Ball dann doch wieder fallengelassen.

Mein Bruder Jack gab sich die größte Mühe, mich für die Leichtathletik zu gewinnen. « Du bist Juniorenmeister des Staates Victoria, also mußt Du Läufer werden und nicht Cricketspieler », lautete sein Argument. Schließlich ist es ihm zu verdanken, daß ich nicht ans Cricket « verloren ging ». Aber man kann daraus sehen, daß ich vielleicht auch meinen Weg als Cricketspieler hätte gehen können.

Ich habe damals noch immer nicht viel trainiert, was zum Teil an meiner unmöglichen Armhaltung lag. (Ich bewegte meine Arme fast nicht.) Mein Bruder sagte mir, ich sollte nicht so viel trainieren, bevor ich keinen gescheiten Trainer hätte, denn sonst würde sich die unmögliche Armhaltung nur einschleifen und um so schwieriger würde man sie hinterher wieder beseitigen können.

An einem Nachmittag, kurz nach dem ersten Gespräch mit meinem Bruder, ging ich zur Corfu-Bahn, um mich mit Percy Ceruttu zu treffen. Wir hatten damals noch kein Auto und brauchten 1 1/2 Stunden zum Stadion mit dem Zug. Mein Bruder und mein Vater begleiteten mich. Ceruttys Ruf war damals auf dem Höhepunkt. Er hatte eine Gruppe jugendlicher Läufer gerade bei sich und erklärte jedem einzelnen, daß er...

(Fortsetzung folgt.)



Toujours dans la course...



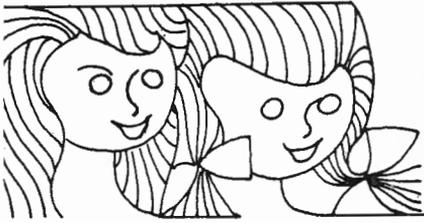
LA MACHINE
DE PERFORMANCE INCOMPARABLE...

Agence générale
pour la Suisse romande et le Tessin

HERMES SA

bureau complet

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



feminines

Le marathon de Cheryl Bridges

(A la demande de «*Runner's World*», Cheryl Bridges a raconté le marathon qu'elle a couru en 2:49'40" le 5 décembre 1971 à Culver City, et l'entraînement qui l'a précédé. Miss Bridges, une maîtresse de sport de 24 ans, n'en était alors qu'à son second marathon. L'année précédente, elle avait réussi 3:14.)

(Auf Anfrage von «*Runner's World*», hat Cheryl Bridges die Geschichte des am 5. Dezember 1971 in Culver City von ihr gelaufenen Marathons, 2:49:40, und von ihrem Vorbereitungstraining, erzählt. Miss Bridges, eine Sportlehrerin von 24 Jahren, lief damals ihren zweiten Marathon. Im vorigen Jahr erreichte sie eine Zeit von 3:14.)

Pendant six ans, je me suis entraînée sur des distances de 8 à 12 miles, selon des programmes d'entraînement établis par mon mari. L'automne passé, j'ai appliqué une méthode tout à fait différente, préparée par Bill Dellinger*, de l'Université de l'Oregon.

Cela comprend un travail d'endurance fractionné, ainsi qu'un rythme tel qu'à un jour pénible succède un jour facile (pas toujours, à vrai dire...). Cet automne, il m'a ainsi fait courir tous les matins de 2 à 4 miles. Moi qui ne pensais jamais m'entraîner le matin !... et cela parce que

ou bien je courais trop vite, ou bien trop longtemps pour qu'il me reste assez de courage pour un second entraînement digne de ce nom. Les entraînements de l'après-midi étaient très variés, mais je n'avais jamais fait une séance d'entraînement genre marathon.

La saison de cross a débuté calmement, je me suis classée troisième aux championnats de l'Etat et du district. Mais je sentais déjà que la forme viendrait au bon moment. J'ai couru un bon 8 miles avant de me rendre à Cleveland pour le national de cross-country, où je me suis classée troisième derrière Doris Brown et Beth Bonner.

C'est une semaine plus tard qu'eut lieu le marathon de Culver City. Pendant la course, je comparais forcément mes impressions avec celles de l'an dernier, où j'avais couru inofficiellement. J'avais alors débuté plus rapidement — 58' aux 10 miles — et je me sentais très bien. Cette année, je passai en 61' aux 10 miles, et je ne me sentais vraiment pas aussi bien.

A ce moment-là, un pli à une chaussette commença à me faire sérieusement souffrir aux doigts du pied droit. Cela ne semble rien, et pourtant un moment ce fut une réelle bataille intérieure. Car c'était vraiment douloureux. Avant d'atteindre la mi-parcours, j'endurai un point de côté, dont je réussis à me débarrasser.

Aux 15 miles, je me rendais compte que je

Während sechs Jahren trainierte ich nach einem von meinem Mann aufgestellten Trainingsprogramm, über Distanzen von 8-12 Meilen. Seit letztem Herbst wende ich die Methode, welche von Bill Dullinger an der Universität Oregon entworfen wurde, an.

Das Ausdauertraining wird in zwei Arten durchgeführt: einem schweren Tag folgt immer ein leichter (nich immer, um bei der Wahrheit zu bleiben). Diesen Herbst musste ich nun jeden Morgen zwischen 2 und 4 Meilen zurücklegen. Ich, die ich nicht im Entferntesten daran dachte, am Morgen zu trainieren !... Und zwar aus folgendem Grund: wenn ich zu schnell lief, vermochte ich mein Nachmittagstraining nicht mehr voll durchzustehen; wenn ich zu langsam lief, fehlte es mir an Mut für das Nachmittagstraining.

Die Nachmittagstrainings waren sehr verschieden, aber ich habe nie ein eigentliches Marathontraining durchgeführt. Die Cross-Saison, welche sehr ruhig anging, brachte mir einen 3. Rang in den Landesmeisterschaften und den Distriktmeisterschaften. Aber ich fühlte schon, dass ich im richtigen Moment « in Form kam ». Ich absolvierte einen guten 8-Meilen-Lauf, bevor ich im nationalen Cross-Country den 3. Rang hinter Doris Brown und Beth Bonner belegte.

Eine Woche später fand der Marathon von Culver City statt. Während des Rennens verglich ich meine Eindrücke mit denen vom letzten Jahr, als ich « ausser Konkurrenz » lief. Ich war schneller gestartet — 58' für 10 Meilen — und fühlte mich sehr gut. Dieses Jahr lief ich die ersten 10 Meilen in 61' und fühlte mich weniger gut.

Plötzlich fühlte ich ernsthafte Schmerzen an den Zehen des rechten Fusses, die von einer Falte in meinem Socken herrühren mussten. Dies scheint eine Kleinigkeit zu sein, aber im Moment brach ein richtiger Kampf in meinem Innern aus, denn es war wirklich sehr schmerzhaft. Bevor ich die Hälfte der Strecke zurückgelegt hatte, befahl mich ein Seitenstechen, welches aber wieder abklang.

Nach 15 Meilen bemerkte ich, dass ich den

* Dellinger, 3e du 5000 m de Tokyo, devant Jazy.

supportait la cadence beaucoup mieux que l'an passé. Je fus récompensée lorsqu'on m'indiqua un temps de 10' plus rapide que l'autre fois. Mais les 5 miles suivants furent pénibles parce que trop monotones.

Aux 20 miles, je réussis enfin à me ressaisir : c'est qu'une grande foule attendait l'arrivée imminente et spectaculaire du vainqueur, Bill Scobey. Il ne me restait plus qu'une boucle de 6 miles à parcourir.

Les 3 miles suivants se sont gravés dans mon esprit, car je constatai qu'un homme luttaït contre moi. Chaque fois que j'accélérais pour le dépasser, il accélérât lui aussi, mais mon rythme régulier me permettait de le rejoindre... et il accélérât de nouveau. Je ne pouvais concevoir qu'à cette phase de la course, où la plupart « s'accrochent » pour terminer, cet homme puisait dans ses dernières forces, dans le seul but d'éviter de se faire dépasser par une femme. Les 3 miles nécessaires pour le devancer s'écoulaient étonnamment vite.

Cependant, je me suis trouvée en difficulté alors qu'il ne me restait que 2 miles. Je fus alors presque sur le point de rejeter la discipline que je m'étais imposée durant 24 miles. Mais je savais bien que si je m'arrêtais et marchais une seule fois, tout serait fini. Je n'aurais jamais eu le courage de courir de nouveau.

La ligne d'arrivée apparut enfin. Mon mari et des amis agitaient les bras, ils criaient tous pour m'encourager à tenir et à accélérer. Ils ne pouvaient pas savoir ce que je venais d'endurer pendant 2 miles. Ils me hurlaient de sprinter pour terminer en moins de 2 h. 50'. A ce moment-là, je me sentais déjà très heureuse de passer la ligne d'arrivée en moins de 3 heures... Mais la foule des spectateurs, sachant qu'une grande performance était à ma portée, se mit également de la partie. Il me fallait en effet un sprint pour assurer un temps inférieur à 2 h. 50. Maintenant je ne m'en plains pas, je suis contente de m'être alors ressaisie et d'avoir terminé aussi vite que je l'ai fait. Mais à ce moment-là...

(D'après un article paru dans
« Runner's World »
et une traduction de Michel Jossen)

* * *

Selon une récente statistique de la Fédération américaine d'athlétisme, en 1971 on a dénombré aux USA, 18 157 féminines en activité, ce qui correspond à une augmentation de 100% en l'espace de deux ans.

* * *

Les IIes Jeux d'athlétisme de la Jeunesse à Izmir, ont réuni 240 concurrents de cinq pays des Balkans. La « starlet » de ces Jeux, la Yougoslave Ljiljana Sunjar, âgée de 14 ans, courut le 1500 m en 4:30,3; mieux encore, elle réalisa 2:06,9 sur 800 m, ce qui est certainement le meilleur temps jamais réalisé sur cette distance par une fillette de cet âge. Ljiljana vient de Cuprija, où naquit la championne d'Europe de 800 m Vera Nicolic. Et son entraîneur n'est autre qu'Aca Petrovic, professeur au gymnase, le même Petrovic qui de ses conseils aida Vera Nicolic à établir, en 2:00,5, un record du monde à Londres en 1968.

« Sport », 7 août 1972

Rythmus viel besser durchstand, als letztes Jahr. Als man mir eine um 10 Minuten bessere Zeit angab, fühlte ich mich für die Anstrengungen entschädigt. Aber die nächsten 5 Meilen waren — wegen monotoner Streckenführung — schrecklich.

Nach 20 Meilen gelang es mir, wieder zu meinem Rhythmus zurückzufinden, währenddem eine grosse Menge die Ankunft des Siegers, Bill Scobey, erwartete. Jetzt hatte ich nur noch eine Runde von 6 Meilen zurückzulegen.

Die 3 nächsten Meilen haben sich in meiner Erinnerung eingraviert, denn ich bemerkte, dass ein Mann gegen mich kämpfte. Jedesmal, wenn ich beschleunigte um ihn zu überholen, beschleunigte er auch, aber mein regelmässiger Rhythmus erlaubte mir immer wieder, zu ihm aufzuschliessen, doch immer beschleunigte er wieder. Ich konnte nicht begreifen, dass dieser Mann in dieser Phase des Rennens, wo sich jeder « anhängen » will, um fertig zu laufen, seine letzte Kraft ausschöpfte, um zu verhüten von einer Frau besiegt zu werden. Die 3 Meilen, die ich benötigte, um ihn zu überholen, verliefen ziemlich schnell.

Als mir noch 2 Meilen zu laufen blieben, kam ich arg in Schwierigkeiten. Ich war fast so weit, den Strapazen, denen ich während 24 Meilen ausgesetzt war, Tribut zu zollen. Aber ich wusste, wenn ich ein einziges Mal anfang zu marschieren, war alles vorbei. Ich hätte nie den Mut gebracht, wieder zu laufen.

Endlich erreichte ich die Zielgerade. Mein Mann und seine Freunde warfen die Arme in die

Cheryl Bridges



Höhe und feuerten mich an, durchzuhalten und noch zuzusetzen. Sie konnten nicht wissen, wie ich auf den letzten 2 Meilen gelitten hatte. Sie schrien mir zu, einen Sprint anzusetzen, um unter 2 h. 50' zu kommen. Dabei wäre ich in diesem Moment froh gewesen, die Ziellinie unter 3 h zu passieren... Aber die Zuschauer, die wussten, dass eine gute Zeit Tatsache wurde, unterstützten meine Freunde. Ich musste wirklich die letzte Kraft in den Schluss-Spurt legen, um mir eine Zeit unter 2 h. 50' zu sichern. Heute beklage ich mich nicht und bin zufrieden, mich wieder aufgegrafft zu haben und den Lauf in dieser Zeit beendet zu haben. Aber damals...

(Nach einem Artikel, erschienen in « Runner's World » und übersetzt durch Beat Gehri)

Nach einer Statistik des amerikanischen Athletikverbandes, zählte man 1971 in Amerika 18 157 Frauen in sportlicher Aktivität, was eine 100%ige Erhöhung in der Zeitspanne von 2 Jahren bedeutet.

* * *

Anlässlich der III. Jugend-Athletikspiele in Izmir, bei denen 240 Bewerber aus fünf Balkanstaaten im Einsatz standen, zeichneten sich junge jugoslawische Athleten aus. Das «Starlet» der Spiele war die 14jährige Jugoslawin Ljiljana Susnjar, die über 1500 m einen neuen Jugendrekord mit 4:30,3 bewerkstelligte und 800 m in 2:06,9 lief, gewiss die beste Zeit, die jemals von einer 14jährigen Läuferin erreicht worden ist. Die schwächliche Ljiljana stammt aus Cuprija, dem Geburtsort der 800-m-Europameisterin Vera Nikolic, und ihr Trainer ist der Gymnasial-Professor Aca Petrovic, der auch Vera Nikolic bis zu ihrem 2:00,5 Weltrekord in London (1968) betreute.

« Sport », 7. August 1972

L'exemple de Balmer et de Machado

Curieux d'en savoir toujours davantage sur l'entraînement et sur les coureurs à pied, Kurt Balmer (v. SPIRIDON no 2, p. 37) ne manque pas non plus de faire bénéficier autrui de l'expérience qu'il acquiert peu à peu au contact des meilleurs. Au retour du marathon d'Ankara, il nous a spontanément communiqué quelques renseignements sur l'entraînement des marathoniens éthiopiens et polonais, et sur celui du Turc Akçai. Aussi intéressantes que puissent paraître les indications que Balmer a recueillies sur place, il convient de rappeler le caractère individuel, personnel, particulier de tout ce qui concerne l'entraînement d'un athlète. Ce qui vaut pour l'un vaut rarement pour l'autre. Plus : en l'espace d'une saison l'entraînement de tel athlète subit forcément certaines modifications. N'empêche qu'on lira avec profit ce genre de renseignements si l'on prend soin de leur garder leur caractère personnel, leur valeur purement indicative. Puisse l'exemple de Balmer — Mme Balmer est notre correspondante pour la Finlande, soit dit en passant — inciter d'autres coureurs à faire bénéficier tous les lecteurs de SPIRIDON des connaissances acquises au cours de leurs pérégrinations. N.T.

14 jours de l'entraînement de marathoniens éthiopiens

1. a. 60 min. trot sur gazon (Traben auf Rasen)
- b. 90 min. cross-country
2. a. 15 km sur route (Strassenlauf) (à quel train?...-N.T.)
- b. sauna, massage
3. a. 60 min. trot sur gazon
- b. 90 min. cross-country
4. a. 10 km sur route
- b. 60 min. entraînement individuel sur piste (Bahn)
5. a. 60 min. trot sur gazon
- b. 60 min. course sur route
6. a. 60 min. trot sur gazon
- b. 60 min. entraînement individuel sur piste (Bahn)
7. a. 20 km course-test sur route (10 km à 75 % + 10 km à train rapide)
8. a. 30 min. trot sur gazon
- b. 10 km course sur piste avec chaussures de compétition (mit Rennschuhen)
9. a. 60 min. cross-country
- b. 60 min. course sur route
10. a. 15 km course sur route
- b. sauna, massage
11. a. 90 min. cross-country
- b. 60 min. entraînement individuel sur piste (Bahn)
12. a. course en terrain accidenté (Hügellauf)
- b. 60 min. jeu de course (train varié)
13. a. 30 min trot sur gazon
- b. 60 min. course sur route

14. 10 km course-test sur route
- a.: 1re séance de la journée
- b.: 2e séance de la journée

7 jours de l'entraînement de marathoniens polonais

1. a. 15 km endurance (Dauerlauf)
 - + 8 × 120 m sprint
 - + 6 × 100 m sprint
 - (Intensité des sprints? Temps de pause? — N.T.)
- b. 10 km endurance (à quel tempo? — N.T.)
2. a. 10 km endurance
- b. 20 km cross-country (à 3:50 au km)
3. a. 10 km endurance
- b. tempolaufs: 4 × 5000 m sur route (à 17:00, 16:40, 16:20 et 16:30)
4. a. 10 km endurance
- b. 15 km endurance
5. a. 10 km endurance
- b. tempolaufs: 8 × 5 min. à cadence rapide, pauses de 4 min.
6. a. 10 km endurance
- b. 20 km endurance
7. a. 10 km endurance
- b. 20 km endurance + 2 séries de 3 × 200 m en 32 sec. (pauses 90 sec.)

Coup d'œil sur l'entraînement d'Akçai

(Il s'agit d'une semaine d'entraînement intensif + 4 jours précédant une grande compétition)

1. a. 12 km (50 min. env.)
- b. 20 km (78 min. env.)
2. a. 12 km (46 min. env.)
- b. 20 km (75 min. env.)
3. a. 12 km (50 min. env.)
- b. 20 km (66 min. env.)
4. a. 12 km (50 min. env.)
- b. 20 km (78 min. env.)
5. a. 20 km (75-76 min.)
- b. 12 km (47 min.)
6. a. 12 km (50 min. env.)
- b. 20 km (70-80 min.)
7. 37 km en 2:30.

les 4 derniers jours précédant un marathon:

3. a. 12 km (50 min. env.)
- b. 15 km (60 min. env.)
4. 12 km à train assez lent (leicht)
5. 12 km à train assez lent
6. 5 km à train lent
7. marathon

Kurt Balmer

Courrier

**Alain Cochet, kinésithérapeute, «Le Panoramic»
3, square de Fontenay, 92 Clamart (France)**

(...) J'aime la course à pied pour sa simplicité, sa fonction originelle (puisque de la position quadrupédique de nos ancêtres nous sommes passés à la position bipédique) et pour ses bienfaits physiologiques. Elle rapproche de la nature quand on la pratique comme je le fais, en forêt, en campagne, mais peu des hommes, et c'est en quoi SPIRIDON peut m'aider (et bien d'autres, j'en suis sûr) en me faisant connaître des épreuves de mon niveau modeste. La compétition fait partie de l'instinct de combat de l'homme, et nul n'y échappe. Celui qui n'en prend pas conscience refoule son agressivité latente et la projette inconsidérément par brusques accès incontrôlés (voir le nombre d'accrochages verbaux des automobilistes, des voies de faits entre eux et jusqu'à l'accident provoqué). Je vous parle de tout cela parce que vous incitez vos lecteurs à la parole. Je vais donc jusqu'à dire que la course à pied est un déversoir des tendances négatives au profit de ce qui est sain, fort, vrai (...)

P.S. Si je peux faire quelque chose pour vous aider, je suis à votre disposition. Si vous m'envoyez plusieurs exemplaires de SPIRIDON, je peux en distribuer pour vous faire connaître.

C'est ainsi que, dans les salles d'attente, la clientèle de certains kinésithérapeutes et de physiothérapeutes (v. aussi la lettre de J. Feuz) fait peu à peu la connaissance de SPIRIDON. Il est encore bien d'autres salles ou halls d'attente que SPIRIDON ne dépasserait pas du tout. Un simple mot de votre part, amis lecteurs (médecins, patients ou clients) et SPIRIDON viendra volontiers occuper la place que vous lui désignerez. Merci à tous les Cochet et à tous les Feuz!

Jean Feuz, rue des Pressoirs 20, 1844 Villeneuve, (Suisse)

(...) Aujourd'hui, j'ai remis le numéro 2 au physiothérapeute qui me soigne. J'ai pensé ensuite qu'il serait bien qu'il en ait deux et qu'il en laisse un dans sa salle d'attente. Puis j'ai pensé à mon médecin, puis à d'autres. N'y aurait-il pas là une idée à réaliser? Les sportifs d'occasion qui vont se faire soigner pourraient ainsi faire connaissance avec la revue, et s'intéresser à un guide susceptible de diminuer les risques de blessures (...). Je pense qu'il faudrait insister dans un prochain numéro pour convaincre les abonnés actuels qu'ils ne doivent pas prendre un abonnement pour tout un quartier. Je lutte en ce moment contre des cas que je connais, où le numéro passe en plusieurs mains. Je me suis posé une autre question: dans quelle mesure les ski-clubs connaissent-ils SPIRIDON? Les skieurs de fond, qui travaillent leur condition en été et en automne, et qui participent à des courses sur route ou alpestres, peuvent s'y intéresser (...)

La constatation de Feuz nous incite à penser que SPIRIDON a beaucoup plus de lecteurs que d'abonnés... ce qui n'est pas sans intérêt. Cependant ce sont les lecteurs payants qui nous aideront à nous acquitter des frais d'impression.

Quant aux skieurs de fond, lors de courses alpestres certains sont venus spontanément nous demander de les abonner à SPIRIDON. Si nos ressources financières nous permettent de faire paraître le numéro 5 au cours de l'hiver, nous traiterons aussi du ski de fond. D'ailleurs, on sait bien tout ce qui lie un coureur de fond à un skieur de fond... et tout ce qui le sépare d'un sprinter, d'un sauteur ou d'un discobole!

Renato Cepparo, rédacteur de VAI, viale Fulvio Testi 7, 20159 Milano, I

(...) A l'occasion des prochaines compétitions que j'organiserai, j'offrirai également comme prime quelques abonnements à SPIRIDON et je pense ainsi rendre service aux bénéficiaires.

(...) J'ai été le premier en Italie à organiser des marches populaires à allure libre, sur 15 à 95 km. Il n'y a pas de classement pour ces épreuves, sauf pour les cent premiers le plus souvent. On compte en général à chaque fois 1000 participants et plus.

Il y a aussi les courses de longue distance en montagne: beaucoup se déroulent sur tout l'arc alpin (...). Le 16 septembre à minuit, débutera une «classique» que j'organise moi-même et à laquelle je participerai. C'est la «Milano-Proserpio» (42,5 km), avec de nombreux concurrents et plusieurs «cracks». Le dimanche 12 novembre, j'organise une course dans toute l'Italie. Dans chaque région, dans chaque localité se déroulera la «Marche nationale de l'Amitié», de 10 à 12 km, selon les localités. On peut admettre que plus de 100 000 personnes marcheront ainsi au même moment. Pourquoi n'organiseriez-vous pas quelque chose de semblable en Suisse? (...)

La suggestion de M. Cepparo mérite toute notre attention. Et sa bienveillance envers SPIRIDON toute notre reconnaissance.

Bernard Morin, Ecole maternelle du Bel Arbre, 54 Longwy-Haut (France)

(...) Je suis moi-même un pratiquant qui, à 33 ans, préfère les courses sur route et les cross à la piste. J'ai participé à Morat-Fribourg en 1971, j'ai été enchanté (...)

Votre revue contient des articles s'adressant aux néophytes comme aux spécialistes. Il serait peut-être intéressant de donner des conseils d'entraînement pour les épreuves de fond et de grand fond — du genre des articles du Dr van Aaken — car souvent on s'entraîne un peu à l'aveuglette, on fait des expériences malheureuses que des conseils auraient permis d'éviter (...)

Le Dr van Aaken nous a remis un nouvel article fondamental et capital intitulé «Das Training der Zukunft für Mittel- und Langstreckenläufer — aber auch für Jedermann» (Comment s'entraîneront demain coureurs de demi-fond et coureurs de fond... mais aussi Monsieur Tout-le-monde). La publication de cet article, en version originale et en traduction, débutera dans le numéro 5.

Classements

Championnats nationaux

800 m féminin, Genève, 30 juillet

1. L. Neuwandner, STVB	2:07,6
2. M. Kern, LC Zurich	2:12,9
3. R. Messmer, S. Lausanne	2:13,0
4. T. Vonlanthen, LC Zurich	2:16,0
5. R. Ott, LC Zurich	2:18,9
6. T. Widmer, LC Schaffh.	2:19,5
7. A. Kreutzer, LC Turicum	2:20,4
8. G. Gambarini, Cortaillod	2:20,7

1500 m féminin, Genève, 30 juillet

1. M. Moser, STV Bern	4:21,0
2. M. Hess, LAC Rex	4:21,7
3. G. Schiess, LAC Rex	4:39,3

4. M. Zehnder, LC Zurich	4:40,1
5. D. Aerni, LAC Rex	4:54,7
6. S. Pecka, STV Bern	4:55,1
7. H. Lüdin, LSC Luzern	5:01,8
8. E. Fioramonti, S. Genève	5:05,8

3000 m féminin, Genève, 29 juillet

1. G. Schiess, LAC Rex	* 10:26,2 (record national établi.)
2. S. Pecka, STV Bern	10:42,0
3. D. Aerni, LAC Rex	11:04,6
4. S. Beier, LAC Rex	11:14,6
5. C. Mingard, S. Laus.	11:24,6
6. J. Lohler, LC Zurich	11:28,0
7. M. Herzog, KTV Stein B.	11:39,8
8. C. Devaud, CA Belfaux	11:47,6

* Le 3000 m féminin n'était pas une distance officiellement admise en septembre 1971, lorsque M. Moser réussit 9:52,2. Les performances de Genève sont très faibles; cependant, sur 1500 m féminin, on avait égale-

ment débuté très bas (4:57), alors qu'on en est déjà à 4:18,7 (record actuel).

800 m fém., Paris, 21, 22 et 23 juillet

1. Duvivier, AS Anzin	2:06,9
2. Baulu, PTT Poitiers	2:08,0
3. Dubois-Fourcray, PTT Lille	2:08,6
4. Jouvhomme, BCF	2:09,3
5. Debrowers, US Maubeuge	2:13,9
6. Mombet, PTT Lille	2:16,8
7. Narveilha, PUC	2:17,3
8. Lecas, Toulouse UC	2:26,2

1500 m fém., Paris, 21, 22 et 23 juillet

1. Mory, Vittel	4:27,8
2. Phyllis, CSF	4:31,0
3. Rooms, VAI	4:31,9
4. Rouzé, SB (junior)	4:33,5
5. Carquet, ASCS	4:37,1
6. Meliarienne, RCF	4:37,1
7. Deschamp, SDUS	4:37,9
8. Delebury, ACD	4:38,3

9. Le Cossec, P TTL	4:45,1	3. W. Sosinka	9:37,4	9. H. Walti, BTV Aarau	30:52,2	
10. Erenehard, CSCLM	4:46,6	4. E. Connors, 18 ans	9:45,2	10. K. Mangold, SC Liestal	31:04,6	
11. Pernot, ESE	4:46,9	5. C. Curthoys	9:48,2	11. D. Zahnd, LC Biel	31:11,8	
12. Audibert, CAMNV	4:49,8	6. M. Lynch, Eire	9:53,2	12. S. Reiser, TV Unterstr.	31:37,8	
13. Verriest, P TTL	4:51,4	7. P. Yule	9:57,0	13. S. Gmünder, TV Düringen	31:41,8	
3000 m fém., Paris, 21, 22 et 23 juillet						
1. Nicolas, ALSB	9:56,6	8. P. Winter	9:57,8	800 m, Paris, 21, 22 et 23 juillet		
2. Saugnac, BEC	10:05,0	9. B. Price	10:05,4	1. Sanchez, FC Sochaux	1:47,5	
3. Hérisson, VGA	10:25,2	10. R. Cullen	10:11,0	2. Gonzales, PTT Bordeaux	1:47,6	
4. Schowing, CABHL	10:38,8	11. S. Barnes	10:14,8	3. Sano, US Fronton	1:47,6	
5. Debruge, ASCM	10:43,4	12. L. John	10:15,2	4. Meyer, COS Noisy	1:48,1	
6. Benaynoun, PTM	10:48,6	13. C. Smith	10:21,0	5. Sibon, PTT Bordeaux	1:48,6	
7. Giannissani, CSN	10:49,4	14. C. Readdy	10:25,2	6. Pellet, Bordeaux EC	1:49,9	
8. Navarro, AATB	10:51,8	15. S. Odell	10:33,2	7. Cordoba, PTT Bordeaux	1:52,7	
9. Ladoves, CRB	10:59,6	16. C. Brannon	10:45,8	8. Barriau, AS Draguignon	1:53,5	
10. Remeize, CAMB	11:11,6	800 m féminin, Moscou, 20 juillet				
11. Blary, ASA	11:24,6	1. Niele Sabaite	2:01,1	1500 m, Paris, 21, 22 et 23 juillet		
12. Lytka-Dagniaux, ind. F.I.	11:40,8	2. N. Morgunova	2:01,5	1. Dufresne, USAL	3:41,4	
800 m féminin, Bruxelles, 5 et 6 août						
1. Verheuen, Audenarde	2:08,2	3. R. Ruus	2:02,1	2. Boxberger, FC Sochaux	3:42,2	
2. Castelein, D.C. Louvain	2:08,7	4. V. Gerassimova	2:03,1	3. Leborgne, SR	3:42,6	
3. Tœbinte, Duffel	2:10,2	5. S. Stula	2:04,2	4. Viale, CASE	3:43,9	
4. Peeters, Toekomst	2:12,8	6. O. Vachrusheva	2:04,3	5. Blondel, BAC	3:44,7	
5. Neiryneck, Courtral	2:14,2	7. V. Titmonaite	2:04,4	6. Adam, BCF	3:45,2	
6. Verhoeven, White Star	2:15,1	1500 m féminin, Moscou				
Eliminatoire						
1. L. Bragina, 29 ans						4:06,9
2. Punitzina						4:21,6
Finale						
1. L. Bragina						4:09,8
2. T. Pangelova						4:11,3
3. T. Kasachkova						4:11,6
4. T. Kasankina						4:15,2
5. G. Kusmina						4:17,2
6. A. Veissa						4:18,2
7. O. Dvirna						4:19,6
8. R. Julkina						4:20,2
3000 m féminin, Moscou, 19 juillet						
1. N. Taborskaja						9:19,8
2. Tchernitcheva						9:20,0
3. S. Vashkova						9:22,2
4. A. Koleshikova						9:27,0
5. I. Bondartschuk						9:30,0
6. V. Valzeva						9:30,4
7. R. Katjukova						9:31,2
8. T. Koroleva						9:31,4
800 m, Genève, 30 juillet						
1. R. Gysin, SC Liestal						1:51,3
2. P. Grünig, TV Länggasse						1:52,8
3. J. Winiger, TV Unterstr.						1:53,1
4. W. Naas, LAC Rex						1:53,4
5. Fj. Kaufmann, STV Luz.						1:53,4
6. F. Kälin, TV Unterstr.						1:53,8
7. E. von Arx, TV Olten						1:54,3
8. J. Delapierre, STV W'ith.						1:58,4
1500 m, Genève, 30 juillet						
1. W. Meier, BTV Aarau						3:46,7
2. Hp. Feller, Lausanne-S.						3:47,3
3. M. Jossen, LAC Biemme						3:47,8
4. W. Gloor, LAC Rex						3:47,9
5. K. Grossmann, LC Zurich						3:55,7
6. J. Schölly, LC Zürich						3:56,0
7. J. Weber, BTV Aarau						4:08,2
5000 m, Genève, 30 juillet						
1. T. Feldmann, TV Längg.						14:33,0
2. H. Menet, TV Untertr.						14:33,8
3. T. Zimmermann, GGB						14:51,0
4. J. Fährdrich, BTV Luz.						14:56,6
5. W. Fährdrich, CA Genève						15:00,4
6. J.-P. Berset, CA Belfaux						15:02,8
7. R. Umbert, STV Berne						15:03,6
8. A. Huber, LC Bassel						15:07,0
10 000 m, Genève, 29 juillet						
1. W. Dössegger, BTV Aarau						29:04,2
2. A. Moser, STV Berne						29:21,2
3. F. Rügsegger, STV Berne						30:01,0
4. A. Sidler, BTV Luzerne						30:05,0
5. R. Corbaz, S-Lausanne						30:17,0
6. J. Fährdrich, BTV Luzerne						30:32,6
7. K. Balmer, TV Olten						30:39,8
8. H. Dähler, ATV F'eld						30:44,8
5000 m, Paris, 21, 22 et 23 juillet						
1. Zembri, ES Viry Chat.						13:47,6
2. Levallant, PTT Laminon						13:52,0
3. Jourdan, AA						13:56,2
4. Charbonnel, Antony Sport						13:59,6
5. Coux, PUC						14:09,6
6. M. Bernard, AS Anzin						14:10,2
10 000 m, Paris 21 juillet						
1. Tijou						28:31,8
2. Rault						28:35,2
3. Le Flohic						29:12,0
4. Borowski						29:21,8
5. Kolbeck						29:23,2
6. Gomez						29:32,2
7. Jourdan						29:37,0
8. Lechevallier						29:52,4
9. Cypcura						29:53,8
10. Prianon						30:04,0
11. Masseret						30:25,0
12. Dufflot						30:45,2
13. Fosse						31:11,4
14. Alcade						31:21,8
15. Le Gall						31:40,0
16. Visticot						31:44,0
17. Guérin						31:46,6
800 m, Bruxelles, 5 et 6 août						
1. Mignon, AC Grammont						1:47,9
2. Van Wezer, DC Louvain						1:49,9
3. De Hertoghe, DC Louvain						1:49,9
4. Boonen, Duffel AC						1:50,1
5. Ebertzheim, Charleroi SC						1:50,7
6. Goovaerts, AC Lierse						1:52,1
7. Devoldere, Isegem						1:52,8
8. Van Manshoven, FC Liège						1:54,9
1500 m, Bruxelles, 5 et 6 août						
1. Mignon, AC Grammont						3:43,5
2. De Hertoghe, Dar. Louvain						3:43,7
3. Salvé, Liégeois						3:46,5
5. Van Manshoven, Liège						3:48,5
6. Berges, Antwerp						3:50,3
7. Van Hauwenis, Boom						3:50,9
8. Boonen, Duffel						3:53,9
9. Daune, Braban Wallon						3:55,5
10. Pauwels, Boom						4:00,3
5000 m, Bruxelles, 5 et 6 août						
1. Puttemans, Dar. Louvain						13:44,8
2. Goris, Liège						13:45,0
3. Roelants, Dar. Louvain						14:00,6
4. Gijssels, Vliers						14:06,6
5. Van Butsele, Herentals						14:08,4
6. Lismont, Liège						14:09,8
7. Hanssens, Overijse						14:13,6
8. Ornlis, Ajax						14:22,0
9. Van Renterghem, Forest						14:34,4

10. Parmentier, Hekelegem	14:37,4
11. Wouters, Boom	14:39,2
12. Meyers, Boom	14:41,2

10 000 m, Bruxelles, 5 et 6 août

1. Roelants, DC Louvain	28:03,8
2. Lismond, Liège	28:46,4
3. Grillaert, AC Hamme	28:58,0
4. Rombaux, Blankenberge	29:25,8
5. Van Renterghem, Forest.	29:48,6
6. Defreyne, Vlierzele	30:26,2
7. Van Oonselen, Beerschot	30:39,2
8. Schoofs, Liège	30:48,6
9. Declerck, Vlierzele	31:30,4
10. Depaep, UR Namur	31:51,2
11. Dumortier, Roulers	32:00,0
12. Slachmuylders, Olse	32:24,4

800 m, Eugène, USA, 1er juillet

1. D. Wottle (record mondial égalé)	1:44,3
2. R. Wohlhuter	1:45,0
3. K. Swenson	1:45,1
4. J. Ryun	1:45,2
5. R. Phillips	1:45,3
6. D. Brown	1:45,4
7. M. Philipps	1:46,0
8. J. Fulton	1:47,3

5000 m, Eugène (Or.), USA, 10 juillet

1. S. Prefontaine	13:22,8
2. G. Young	13:29,4
3. L. Hilton	13:40,2
4. S. Sink	13:43,8
5. T. Smith	13:44,8
6. G. Harold	13:47,8
7. T. Harrison	13:52,6
8. R. Buerkle	13:57,2
9. C. Clark	13:58,6
10. J. Johnson	14:03,0
11. G. Fredericks	14:09,4
12. G. Lindgren	14:17,2

10 000 m, Moscou, 18 juillet

1. R. Sharafitdinov	28:05,2
2. P. Andreiev	28:08,4
3. A. Badrankov	23:09,2
4. V. Sotov	28:21,0
5. V. Motchalov	28:23,0
6. I. Schopcha	29:01,0
7. V. Merkuhin	29:07,8
8. V. Sakurov	29:08,6
9. Bolaschov	29:08,8
10. Grabovski	29:09,2
11. Gasisov	29:11,0
12. Koslov	29:14,0
13. Petruchin	29:22,0
14. Levtschenkov	29:28,0
15. Petrov	29:32,0
16. Ahmedjanov	29:32,4
17. Ivankov	29:36,0
18. Satov	29:59,4
19. Milosjerdov	30:12,0
20. Djatchenko	30:24,4

1500 m, Londres, 15 juillet

1. P. Stewart	3:38,2
2. R. Smedley	3:38,5
3. J. Kirkbride	3:38,7
4. B. Foster	3:39,3
5. B. Wassenaar, NL	3:40,9
6. R. Scharn, NL	3:41,1
7. F. Murphy, Eire	3:41,2
8. R. Mc Donald	3:44,6
9. W. Wilkinson	3:47,2

5000 m, Londres, 14 juillet

1. D. Bedford	13:17,2
2. I. McCafferty	13:19,8
3. I. Stewart	13:24,2
4. M. Harv, E	13:26,0
5. D. Black, 21 ans,	13:28,0
6. J.-Al. Salgado, E	13:34,8
7. R. Wilde	13:41,6
8. J. Valentine	13:42,6
9. J. Hartnett	13:43,0
10. J. Goater	13:44,6

11. A. Weatherhead	13:50,4
12. M. Baxter	13:51,4
13. C. Stewart	13:53,8
14. D. Slater	13:54,2
15. A. Birks	13:57,4
16. G. Minty	14:00,8
17. K. Penny	14:05,2
18. J. Brown	14:29,0

Temps de passage de Bedford :

2:35,0 (1000 m); 5:12,4 au 2000 m;
7:53,6 au 3000 m; 10:38,6 au 4000 m
par 1000 m: 2:35"0 - 2:37,4 - 2:41,2 -
2:45,0 - 2:38,6.

10 000 m, Londres, 15 juillet

1. Y. Bedford	27:52,8
2. L. Stewart	28:38,8
3. J. Hermens, NL	28:39,0
4. D. Holt	28:42,0
5. N. Cusack, Eire	28:48,0
6. R. Newble	28:57,0
7. J. Brown, 19 ans!	28:58,0
8. G. Tuck	29:04,6
9. M. Freary	29:06,8
10. R. Wilde	29:13,0
11. M. Keogh, Eire	29:23,8
12. A. Blinston	29:28,0
13. R. Clark	29:49,0
14. A. Rushmer	29:49,6
15. P. Standing	30:18,6
16. J. Wirth, CH	30:54,2

5000 m en 13:47,2 (2:42,2 - 2:44,2 -
2:45,2 - 2:47,2 - 2:48,8); 2e 5000 m en
14:05,6.

Course B

1. B. Cole	29:38,6
2. G. Tuck	29:42,0
3. P. Coyle, Eire	29:59,8
4. C. Kirkham	30:12,6

Juniors 3000 m, Londres, 15 juillet

1. P. Bannon	8:09,4
2. L. Reilly	8:12,2
3. B. Moss (16 ans!)	8:13,4
4. M. Keorns	8:15,0
5. N. Coupland	8:30,6
6. R. Cartwright	8:35,4
7. J. Barracough	8:41,2
8. R. Callan	8:42,8

Grands meetings

800 m féminin, Zagreb, Y, 4 juin

1. Hoffmeister, DDR	2:01,7
2. Ellenberger, BRD	2:02,2
3. Pohlitz, DDR	2:02,3
4. Nikolic	2:02,8
5. Falck, BRD	2:03,5
6. Tittel, BRD	2:04,0
7. Velekei, Hon.	2:06,4

1500 m, Turku, Fin, 19 juillet

1. P. Vasala	3:36,8
2. M. Guettaya, Tun.	3:38,8
3. U. Högberg, S	3:39,0
4. G. Crouch, Aus.	3:39,8
5. del Buono, I	3:40,6
6. Ekman, S	3:41,6
7. Lumiaho	3:41,6
8. Kaal, SA	3:42,2
9. Lawson, USA	3:43,4
10. Tuura	3:45,6
11. Kaukonen	3:46,8
12. R. Karsikas	3:48,4

5000 m, Helsinki, 25 juillet

1. L. Viren, Fin.	13:19,0
2. Black, GB	13:33,8
3. Rushmer, GB	13:44,4
4. Alvarez Salgado, E	13:54,0
5. Ala-Leppilampi, Fin	13:58,8
6. Garcia, E	14:01,4

Temps de Viren par km: 2:43,0 -
2:43,0 - 2:44,0 - 2:39,0 - 2:30,0. Les
premiers 2500 m en 6:49,2, les se-
conds en 6:39,8.

3000 m, Oslo, 3 août

1. Prefontaine, USA	7:44,2
2. Hilton, USA	7:48,0
3. Quax, NZ	7:49,6
4. Halle, Nor	7:50,6
5. Hoffman, CSSR	7:50,8
6. Shorter, USA	7:51,4
7. Haro, E	7:51,6
8. Dixon, NZ	7:52,0
9. Wagner, BRD	7:56,2
10. Taylor, NZ	7:58,6
11. Hovde, Nor	8:02,4
12. Caro, E	8:02,6
13. Brown, USA	8:13,4

10 000 m, Oslo, 3 août

1. Viren, Fin	27:52,4
2. Cindolo, I	28:56,0
3. Kardong, USA	29:03,8
4. Tuominen, Fin	29:09,0
5. Schröder-Nielsen, Nor	30:00,6
6. Manners, NZ	30:07,0

Temps de Viren, par km: 2:48,0 -
2:45,9 - 2:47,7 - (8:21,6 aux 3000 m) -
2:50,7 - 2:48,1 - (14:00,4 aux 5000 m) -
2:46,4 - 2:46,4 - 2:48,0 - 2:51,6 -
2:39,6.

1500 m féminin, Oslo, 3 août

1. I. Keiser, NL	4:13,4
2. S. Tynnelä, Fin	4:14,5
3. W. Sörum, Nor	4:14,7
4. A.M. Nenzell, S	4:15,2
5. J. van Gerwen, NL	4:16,8
6. G. Andersen, Nor	4:17,9
7. A.L. Damm-Olesen, DK	4:20,2
8. Vien, Nor	4:26,8
9. Christensen, Nor	4:28,8

Courses alpestres

La Cavalcata di Fiemme, I, 25 juin

40 km, 2000 m de dénivellation totale

1. F. de Menego	2:33,24
2. T. Tomasi	2:48,23
3. M. Longo	2:54,32
4. G. Pavei	2:55,18
5. U. Koster	2:58,35
6. T. Ritsch	3:00,28
7. D. Costantini	3:00,39
8. L. Weiss	3:04,35
9. M. Chiocchetti	3:07,31
10. A. Dibona	3:10,11
11. G. Zortea	3:11,44
12. S. Ceconi	3:14,29
13. G. Delvai	3:15,23
14. G. Menegon	3:15,59
15. M. Zorzi	3:16,53
24. A. Tognetti, CH	3:33,23

près de 1000 participants

Trophée des Dents de Morcles, Le

Châtel/Bex, CH, 30 juillet

Dames (du Châtel, 516 m, à la Dreusine (1514 m), 5 classées

1. P. Minder, Le Châtel	1:08:41
2. Y. Burri, Ollon	1:08:51

Juniors (même parcours), 28 classés

1. P. Favre, Iséables	42:10 (record)
2. A. Gay, Daviaz	42:41
3. R. Fellay, Bagnes	45:28
4. N. Crettenand, Iséables	45:56
5. N. Moulin, Reppaz	46:28
6. F. Favre, Iséables	47:43

Seniors et vétérans (du Châtel, 516 m,

à la cab. de la Tourche, 2198 m)

Record : 1:15:03, Wehren, 1970

1. N. Tamini, CA Sierre	1:16:50
2. G. Granger, Troistorrents	1:18:00
3. G. Héritier, Savèise	1:18:30
4. E. Debons, Savèise	1:18:50
5. C.H. Favrod, SC Bex	1:19:15
6. B. Crottag, Lens	1:20:00
7. P. Theytaz, CA Sierre	1:21:35
8. R. Wehren, Gryon	1:21:50

9. H. Haefliger, Gryon	1:23:10
10. C. Epiney, CA Sierre	1:23:50
11. M. Richard, Daviaz,	1:24:20
12. B. Brandt, Gryon	1:24:35
13. G. Terretaz, SC Le Levron	1:25:30
14. R. Moulin, Reppaz	1:26:35
15. R. Camarasa, CA Sierre	1:26:43
22. J. Fontaine, Lausanne, vét.	1:29:15

Trophée des Combins, Fionnay, CH, 5 et 6 août

Départ à Fionnay (1489 m), arrivée à la Cabane de Panossière (2671 m); parcours identique pour chaque catégorie; 304 participants.
Record de l'épreuve: 58:13,4 par Gilbert Granger (1969).

Dames (37 classées)

1. M.C. Lovey, Orsières	1:31:41
2. P. Barben, Le Sappey	1:41:33
3. M. Gengenbach, Nyon	1:42:17
4. P. Widmer, Sion	1:45:15
5. M.F. Biollaz, Vens	1:46:25
6. J. Tornay, Orsières	1:49:54
7. M. Bochatay, Versegères	1:50:07
8. C. Bochatay, Versegères	1:50:21
9. I. Tornay, Orsières	1:51:00
10. G. Michaud, Lourtier	1:51:58

Vétérans (50 ans et plus) 12 classés

1. H. Sarrasin, Martigny	1:06:40
2. J. Fontaine, Lausanne	1:08:29
3. P. Stettler, Champsec	1:17:46
4. C. Hugon, Martigny	1:23:30
5. S. Burri, Olion	1:28:41
6. G. Favre, Château-d'Œx	1:31:50
7. E. Meuwly, St-Maurice	1:40:30
10. G. Lacous, 71 ans, GE	2:05:11

Seniors II (36-49 ans) 44 classés

1. G. Granger, 39 ans	1:00:04
2. C. Praz, Orsières	1:08:06
3. M. May, Sarreyer	1:11:23
4. M. Fossierat, Collombey	1:11:53
5. H. Ecœur, Genève	1:12:11
6. G. May, Verbier	1:12:39
7. C. Begommois, Lavey	1:13:12
8. M. Maret, Lourtier	1:13:46
9. J.F. Doret, Genève	1:14:18
10. P.A. Rosset, Corseaux	1:14:33
11. R. Fellay, Prarreyer	1:15:13
12. M. Bruchez, Lourtier	1:15:15
13. M. Vallotton, Sion	1:16:00
14. P. Campiche, Prilly	1:16:08
15. A. Blanc, Ayent	1:16:50

Seniors I (21-35 ans) 122 classés

1. N. Tamini, Sierre, 35	1:00:49
2. P. Barman, Daviaz, 21	1:01:26
3. E. Debons, Savièse, 35	1:01:27
4. C.H. Favroz, Châtel	1:02:02
5. L. Carroll, Genève/GB	1:02:04
6. B. Crottaz, Lens	1:02:44
7. R. Ecœur, G.F.5	1:03:11
8. G. Héritier, Savièse	1:03:24
9. R. Wehner, Gryon	1:03:26
10. R. Moulin, Reppaz	1:03:28
11. G. Maret, Sarreyer	1:03:31
12. U. Hofer, La Heutte	1:04:18
13. G. Terretaz, Levron	1:04:33
14. C. Epiney, Sierre	1:04:58
15. R. Fort, Martigny	1:05:14
16. J.J. Joris, Sierre	1:05:36
17. M. Richard, Daviaz	1:05:38
18. P. Bessard, Sarreyer	1:06:54
19. J.L. Viaccoz, Zinal	1:07:00
20. J. Farquet, Levron	1:07:32
21. R. Tissières, P.d.Fort	1:08:20
22. J.M. Lattion, Reppaz	1:08:22
23. J.D. Marclay, Chœx	1:08:28
24. P. Darbellay, Lides	1:08:43
25. R. Camarasa, Sierre	1:09:18

Juniors (93 classés)

1. A. Gay, Daviaz	58:38,4
-------------------	---------

2. P. Favre, Iséables, 17 (meilleurs temps)	58:39,6
3. F. Favre, Iséables	1:05:14
N. Crettenand, Iséables	1:05:14
5. E. Bruchez, Lourtier	1:06:19
6. M.A. Crettenand, Isér.	1:09:21
7. B. May, Sarreyer	1:09:39
8. R. Fellay, Lourtier	1:09:56
9. M. Perraudin, Versegères	1:10:17
10. H. Hubert, Sarreyer	1:10:35
11. R. Jollien, Savièse	1:10:39
12. J. Pralong, Orsières	1:10:43
13. P. Michellod, Verbier	1:11:03
14. M. Amoos, Orsières	1:11:07
15. G. Morisod, T'torrents	1:12:07
36. Quennoz, Le Sappey, 11	1:21:07

Les performances de Gay et de Favre (né en 1955) sont — le mot dit ce qu'il doit dire — sensationnelles. Qu'importe, après tout, qu'elles n'aient pas trouvé d'écho dans le «Footballiste valetain», «La Boxe de Lausanne» ou autres «Cyclistes»! Il vaut peut-être beaucoup mieux pour les Gay et les Favre continuer à courir comme ils l'ont fait, pour le plaisir, et avec un sourire qui en disait long sur le bon tour qu'ils avaient joué aux «spécialistes».

Plutôt que d'être dorénavant entourés de grassouilleux gonfleurs de baudruches — très nombreux dans certain pays voisin — têt disparus lorsque l'athlète est aux prises avec les inévitables difficultés qui un jour ou l'autre le mettent à une autre épreuve. Notons encore au sujet de Panossière l'exploit des quinquagénaires Sarrasin et Fontaine, et celui — tout aussi éffarant — de cette fille (Marie-Claire Lovey) qui sur sa lancée «battit» 110 messieurs. N.T.

Les Sives, CH, 27 août

1. boucle : Chindonne-Valerette-Refuge des Sives (2010 m) - Pointe de l'Erse-Croix de Valerette-Chindonne	
1. P. Barman, Daviaz	46:54
2. A. Gay, Daviaz	47:51
3. C.H. Favroz, Bex	49:15
4. R. Fellay, Bagnes	50:02
5. N. Michaud, Bagnes	50:48
6. M. Richard, Daviaz	51:40
7. L. Thétaz, Orsières	51:50
8. B. Caillet-Bois, Illiez	51:59

Dames (3 classées)

1. C. Bochatay, Versegères	1:06:51
----------------------------	---------

Vétérans (5 classés)

1. H. Sarrasin, Plan Cerisier	57:58
2. P.A. Rosset, Corsevey	59:56

Cadets (12 classés)

1. P. Fellay, Les Giettes	47:09
2. C. Rithner, Les Giettes	47:48
3. H. Médico, Les Giettes	48:32
4. B. Morisod, Troistorrents	48:36

Berglauf, Blumenstein, CH, 12.8

Féminines (9 classées)

1. S. Pecka, Thun	15:03
-------------------	-------

Juniors B (28 classés)

1. U. Saurer, Ringolswil	12:11
2. W. Bieri, Zweisimmen	12:16
3. H.P. Rufener, Blumenstein	12:17

Juniors A (23 classés)

1. J. Suter, Muotatal	10:58
2. A. Kleeb, Eriswil	11:19
3. F. Wenger, Blumenstein	11:39

Vétérans (5 classés)

1. W. Zitterli, Biel	36:19
----------------------	-------

Seniors (19 classés)

1. R. Boos, Ostermundigen	30:23
2. O. Budliger, Reussbühl	31:12
3. W. Gilgen, Burgdorf	31:16
4. H. Kunisch, Allmendingen	31:33
5. J. Setz, Werthenstein	31:35
6. H. Hasler, H'buchsee	31:52
7. X. Setz, Wangen	32:52
8. T. Banz, Ebikon	33:12

Altersklasse (9 classés)

1. F. Wenger, Blumenstein	32:42
2. E. Götschi, Biel	34:45
3. A. Niederhäuser, Bern	35:14

Hauptklasse (66 classés)

1. K. Balmer, Wangen	29:20
2. W. Aegerter, Bolligen	29:58
3. K. Scheiber, Horb	30:13
4. U. Pfister, Burgdorf	30:31
5. D. Fischer, Windisch	30:42
6. Hr. Stämpfli, Langnau	31:08
7. H. Felder, Ebikon	31:27
8. A. Rohrer, Sachseln	31:45
9. G. Thüring, Liestal	31:52
10. D. Siegenthaler, Bern	31:58

Autres courses

marathon, Povazsky marathon, CSSR, 3 juin, champ. de Slovaquie

1. L. Folker, DDR	2:34:35
2. A. Javorka	2:42:33
3. S. Urminsky	2:44:48
4. M. Molnar	2:52:15
5. J. Siska	2:54:42
6. J. Roncak	2:57:44
7. O. Szekeres	2:59:44
11. A. Gruber, A	3:04:24
12. R. Vichera	3:04:33
31. M. Cvercko	3:20:10
38. J. Sturpp	3:27:29

20 km, Kolin-V. Osek-Kolin, CSSR, 11 juin

1. V. Mladek	1:02:05,2 (R)
2. J. Podmolik	1:03:41
3. L. Kocian	1:03:46
4. S. Nekoja	1:06:08
5. J. Nechvatal	1:06:33
6. J. Bukovjan	1:06:35
7. F. Kratky	1:06:48
8. P. Stefl	1:06:52
9. A. Kostal	1:06:59
10. Prochazka	1:07:05

41-50 ans (23 classés)

1. M. Ciboch	1:09:52
2. J. Stransky	1:11:58
3. J. Janicek	1:11:59

51-60 ans (18 classés)

1. J. Strupp	1:14:09
2. F. Bradle	1:14:17
3. O. Zeman	1:18:38

Plus de 60 ans

1. M. Hanic	1:28:12
2. K. Cermak	1:29:30
3. O. Petilely	1:32:44
9. K. Hrbek, 74 ans!	1:47:59

25 km, Melnik, CSSR, 18 juin

1. G. Frohs, DDR	1:19:34
2. D. Schönfeld, DDR	1:22:20
3. L. Folker, DDR	1:22:20
4. P. Stefl	1:23:34
5. A. Hartmund, DDR	1:23:36
6. G. Baumann, DDR	1:24:26
7. G. Schlesier, DDR	1:24:30
8. C. Clausnitzer, DDR	1:24:49
9. J. Hercik	1:24:55
10. F. Hruska	1:24:59
11. Z. Hosek	1:25:41
12. V. Chudomel, 40 ans	1:25:46
13. R. Kliem, DDR	1:25:47

14. K. Günther, DDR	1:25:59
15. M. Novka, DDR	1:26:37
97 classés	

40-50 ans (19 classés)

1. J. Hladik	1:32:10
2. J. Poupe	1:33:44
3. A. Stubner	1:34:49

50-60 ans (19 classés)

1. J. Strupp	1:33:53
2. F. Bradle	1:37:20
3. V. Honzatko	1:37:37

plus de 60 ans (9 classés)

1. O. Pettitley	1:49:47
2. M. Hanic	1:53:00
3. L. Skala	2:03:29
8. K. Hrbek, 74 ans	2:25:19

Marathon, Cedyń, Pol., 24 juin

1. E. Stawiarz, 32 ans	2:18:33,8
2. M. Wojcik, 38 ans	2:18:48
3. E. Tanninen, 36 ans, Fin	2:21:12
4. M. Korzec, 28 ans	2:22:07

Marathon, Athlone, Eire, 25 juin (championnat national)

1. D. Walsh	2:15:21
2. D. McGann	2:16:16
3. D. McDaid	2:17:12
4. A. Brien	2:18:45
5. J. Craven	2:20:03
6. B. O'Shea	2:23:15
7. W. Dunne	2:24:10
8. V. Regan	2:26:05
9. P. Coyle	2:27:07
10. O. Higgins	2:29:50
11. J. O'Callaghan	2:30:25
12. J. McIntyre	2:32:07

Polytechnic Marathon (Windsor-Chiswick), GB, 1er juillet

Trois miles de trop (!), soit environ 47 km. En début de course, le groupe de tête perdit la trace de la voiture-guide, et du même coup fit environ 3,6 miles pour retrouver, à travers champs, le bon chemin (il s'agissait d'un nouveau parcours). Les temps furent pris ensuite 600 y avant la ligne d'arrivée traditionnelle. Faircloth, qui estime à 16 min. le temps ainsi perdu, précise dans « Athletics Weekly » que des coureurs australiens et israéliens étaient venus à Windsor pour réussir un temps leur donnant accès au marathon de Munich... Que dire de ces coureurs qui faisaient là leur première tentative sur la distance du marathon, et notamment de ce coureur qui dut se résoudre à abandonner... au 45e km!

1. D. Faircloth	2:31:52
2. E. Austin	2:33:09
3. A. Domleo	2:35:13
4. J. Keating	2:36:07
5. A. Cass	2:37:58
6. T. O'Reilly	2:40:11
7. R. Bentley	2:40:25
8. C. Woodward	2:40:37
9. M. Coleby	2:40:49
10. P. Liddle	2:41:09
11. G. Hunt	2:43:30
12. R. Moore	2:43:49
13. S. Horner	2:45:03
14. A. Burkitt	2:45:45
15. W. Carr	2:46:51
16. G. Archer	2:47:28
17. G. Phipps	2:47:39
18. L. Hughes	2:47:57
19. B. Dellar	2:48:19
20. C. Canton	2:48:39

Marathon, Zemplin, CSSR, 2 juillet

1. A. Kostal	2:31:17
2. P. Stefl	2:32:14
3. S. Duda	2:34:19
4. S. Cizmar	2:38:17
5. M. Molnar	2:38:55
6. F. Gejza	2:40:45
7. S. Urminsky	2:42:30
8. J. Weiss	2:43:04
9. P. Bohus	2:43:20
10. O. Szekeres	2:47:10
14. J. Strupp	2:53:07
57 classés.	

Marathon, Cottbus (Branitz Park) DDR, championnat national, 2. Juli

Circuit de 6,220 km	
1. J. Busch (Postdam)	2:16:40
2. K.H. Leiteritz	2:21:08
3. K.G. Frohs	2:22:48
4. F. Gottert	2:24:56
5. R. Winkler	2:27:18
6. B. Arnhold	2:28:02
7. W. Dittrich	2:29:50
8. H. Heilmann	2:33:00
9. G. Koal	2:33:20
10. K. Günther	2:36:51

Juniors (35 km), dép.: 16 h. 30

1. P. Carlsohn	2:00:16
2. W. Krumpe	2:02:15
3. D. Bittermann	2:03:40
4. H.G. Müller	2:05:13
5. B. Ederhard	2:06:30
6. R. Seyffarth	2:07:17
7. P. Simm	2:11:39
8. W. Janicke	2:12:00
9. G. Schirmer	2:19:17
Trois autres coureurs ont été éliminés.	

20 km et 1 heure, Biesheim, F, 8.7. Piste en rubkor, dép. 20 h. 30, temps lourd.

1. C. Liégeois, Bertrix, B (17,617 km)	1:08:32,6
2. C. Damoiseaux, Damp. B (17,024 km)	1:11:14,2
3. A. Dullieu, Bertrix, B (16,890 km)	1:11:20,4
4. J.M. Ancion, Bertrix, B (16,814 km)	1:11:47,0
5. L. Brandt, Mulhouse, F (16,767 km)	1:12:27,4
6. A. Gabriel, St-Louis, F (16,448 km)	1:14:22,6

Marathon, Novgorod, URSS, 9 juillet championnat national

1. A. Baranov	2:14:19
2. J. Velikorodnyh	2:14:27
3. I. Shtcherbak	2:14:40
4. A. Kopanejev	2:15:15
5. J. Volkov	2:15:21
6. V. Konjukov	2:15:37

Marathon, Eugene (Or.) USA, 10.7. championnat national

1. F. Shorter	2:15:57,8
K. Moore	2:15:57,8
3. J. Bachelier	2:20:29,2
4. I. Galloway	2:20:29,6
5. G. Brock	2:22:41,8
6. D. Kardong	2:22:41,8
7. M. Covert	2:23:34,8
8. T. Hoffmann	2:23:44,4
9. N. Higgins	2:24:07,8
10. S. Houck	2:24:40,8
11. B. Clark	2:25:10,6
12. P. Talkington	2:25:31,6

En vue de la ligne d'arrivée, Galloway, sélectionné pour le 10 000 m de Munich, céda sa 3e place au géant Bachelier (199 cm).

Marathon, Szeged, Hongrie, 15 juillet

1. G. Toth	2:26:17
2. Fernandez, E	2:30:16
3. Klekner	2:30:43
4. Pyttel, BRD	2:31:26
6. Günsberger, DDR	2:36:48
13. Rutsch, BRD	2:41:59

Marathon, Klintehamm, S, 15 juillet championnat national

1. Hakansson	2:20:03
2. Jensen, DK	2:20:25
3. Rehn	2:21:45
4. Larsson	2:22:07
5. Helmer, DK	2:22:21
6. Malmqvist	2:22:32
7. Munksgaard, DK	2:25:53

Marathon, Buenos Aires, 16 juillet

Epreuve disputée au voisinage de l'aérodrome; 7 coureurs à l'arrivée.

1. Araujo	2:23:50,0
2. Molina	2:23:50,2
3. Cabrera	2:24:57

Marathon, Helsinki, Fin., 25 juillet championnat national

1. R. Paukkonen	2:18:49
2. V. Paajanen	2:19:17
3. O. Suomalainen	2:22:55
4. E. Tanninen	2:25:56
5. Pykäläniemi	2:31:55
6. Ynglanson, GB	2:32:18
7. Parpala	2:33:02
8. Ritchie, GB	2:33:27

Marathon, Heesch, NL, 29 juillet

1. Borowski, F	2:23:09
2. Van De Rakt	2:33:43
3. van Sijtveld	2:34:16
4. Fritz	2:36:00
5. Beirens, B	2:37:18
6. J. de Jong	2:37:31
7. B. Luijweert	2:39:44
105 inscrits, 86 partants, 56 classés.	

20,3 km, Arville, B, 13 août

7 tours d'un circuit de 2,9 km; trois côtes par tour...

1. C. Liégeois, Bertrix, B	1:10:03
2. D. Nallard, Sochaux, F	1:11:43
3. J.M. Ancion, Bertrix, B	1:12:13
4. R. Thonon, Liège, B	1:12:43
5. T. Bock, Schifflange, L	1:12:53
6. G. Devilliers, Nice, F	1:12:58
7. Schepetlevane, Bertrix, B	1:13:43
8. R. Monseur, B, 41 ans !	1:13:43
9. H. Kosmala, Schifflange, L	1:14:08
10. Boussat, Metz, F	1:14:33
11. R. Wambst, St-Dié, F, 43	1:14:41
12. G. Desvignes, Metz, F	1:14:45
13. J. Nicolas, Bertrix, B	1:14:53
14. J.M. Sibret, D'court, B	1:15:08
15. N. Tamini, Genève, CH	1:15:18
16. P. Cabus, Metz, F	1:15:43
17. Bertrand, Laon, F	1:15:58
18. R. Kremer, Metz, F	1:16:43
19. C. Woefflin, Sochaux, F	1:16:48
20. M. Gaeremyn, Houtland, B	1:16:58
47. H. Bastien, B, 63 ans !	
58 partants, 48 classés.	

Bastien a débuté en course à pied au début de ce printemps...

12 km, Rouffach, F, 27 août

1. Nallard, Sochaux	39:32
2. Gabriel, St-Louis	41:03
3. Woefflin, Sochaux	41:40
4. Mangin, Delle	42:08
5. Wambst, St-Dié	42:37
6. Beringer, N.-Brisach	43:07
7. Reinhard, Rouffach	43:10
8. Brand, Mulhouse	43:20
9. Hirtzlin, Delle	43:25
10. Haby, St-Louis	43:51
31 classés.	

Marathon, Kressbronn, BRD, 29.7.
Nocturne, 8 classes d'âge, 499 classés.

1. Schneider-Strittmatter, 24 ans, BRD	2:26:42
2. F. Schneider, 26, CH	2:27:51
3. C. Cupue, 21, Guatémala	2:35:17
4. H. Landskron, 29, BRD	2:37:23
5. T. Genson, 31, Lux.	2:40:46
6. C. Quispe, 27, Bolivie	2:40:55
7. H. Columberg, 26, BRD	2:41:35
8. H. Wallenstein, 31, BRD	2:45:52
9. H. Gulyas, 23, BRD	2:47:51
10. S. Schadt, 31, BRD	2:48:39
11. H. Schmid, 39, BRD	2:50:12
12. M. Burger, 30, BRD	2:50:42
13. E. Marlok, BRD	2:51:36
14. J. Rocha, 21, Bolivie	2:53:59
15. S. Heimerl, 40, BRD	2:54:17
16. W. Withold, 23, BRD	2:54:44
17. P. Cotting, 27, Lux.	2:54:52
18. R. Condoni, 21, Bolivie	2:55:00
19. J. Friedrich, 33, BRD	2:55:41
20. H. Reinhardt, 22, BRD	2:55:47

Marathon, Lustenau (Autriche), 5.8.
Une boucle à parcourir une dizaine de fois, dans le trafic automobile d'un samedi après-midi et la température élevée d'une journée d'août, tout cela frôle la contre-propagande! D'ailleurs, proportion d'abandons: environ 50 %...

1. R. Eiermann, Neuauing	2:30:17
2. A. Gwerder, Ibach	2:37:46
3. K. Hugentobler, Romansh.	2:39:53
4. J. Hagen, Lustenau, vét.	2:40:03
5. G. Kofler, Montfort	2:41:18
6. U. Schüpbach, Bâle	2:43:26
7. R. Jud, Romanshorn	2:48:52
8. P. Reiher, Konstanz	2:51:14
9. S. Haimerl, München, vét.	2:51:43
10. A. Friedrich, Lustenau	2:51:53
11. J. Fanink, Konstanz	2:52:37
12. S. Sallay, Innsbruck	2:52:44
13. A. Schleich, Tyrol	2:53:33
14. H. Acker, Wallisellen	2:55:06
15. E. Goldmann, Leoben	2:56:49
20. G. Hungerbühler, R'horn	2:59:55
21. G. Reymond, Lausanne	3:09:38
35. H. Hugentobler, R'horn	3:29:58

37 classés.

20,5 km, Appeltère-Eichem, B, 15.8.

1. E. Gyselinck, Vlierzelem	1:02:00
2. M. Stevens, La Gantoise	?
3. J. Pollet, Alost	?
4. H. Parmentier, Hekelegem	?
5. M. Peiren, La Forestoise	?

?? classés.

20 km, Bruges, B, 20 août

1. W. Van Renterghem	1:00:37
2. M. Stevens, La Gantoise	1:01:10
3. E. Rombaux, Blankenberg.	1:01:29
4. J. Rombaux, Bruges	1:03:21
5. D. Serou, Renaix	1:05:29

?? classés.

20,6 km, Malonne, B, 26.8.

1. C. Liégeois, Bertrix	1:08:41
2. Robyns, Tirlemont	1:10:49
3. Jacobs, Ninove	1:12:03
4. Heylen, D.C.L.	1:12:15
5. De Paepé, Namur	1:12:47
6. Massart, C.S.C.	1:13:15
7. Kosmala, Luxembourg	1:13:43
8. Rorive, Forestoise	1:13:58
9. Bertrand, Laon	1:14:12
10. Kail, Luxembourg	1:15:02

39 classés.

21 km, Audenaerde, B, 15.8.

1. J. Reveyn, Audenaerde	1:03:54
2. D. Serou, Renaix	1:06:09
3. D. Duprix, Haute-Seine	1:07:52
4. E. Goossens, Lebbeke	1:08:22

5. De Saeger, Renaix 1:08:35

11 km, La Heutte, CH, 26.8.

Vétérans I (40-49 ans)

1. R. Wambst, France	38:38
2. A. Diethelm, Sevelen	39:23
3. M. Knecht, Reinach	40:00
4. P. Eracle, Genève	40:36
5. A. Niederhäuser, Berne	40:41
6. J. Zürcher, Bienne	43:30

40 classés, le 39e en 69:59

Vétérans II (50 ans et plus)

1. W. Zitterli, Bienne	41:20
2. P. Graf, Fribourg	44:03
3. G. Beck, Frictal	45:49
4. H. Jost, Olten	47:52
5. J. Krummenacher, Ebikon	48:14
6. W. Tschiedel, Gerlafingen	48:49

16 classés, le 15e en 75:30.

Seniors (21-39 ans)

1. T. Zimmermann, Utzensdorf	33:50
(a. record 71: Doesseger, 33:57)	
2. U. Heim, Nieder-Rohrdorf	35:07
3. K. Balmer, Olten	35:24
4. A. Warembourg, Le Locle	35:35
5. K. Scheiber, Ebikon	35:54
6. H. Kunisch, Berne	* 35:56
7. R. Roche, Fricktal	35:57
8. C. Blum, Fricktal	36:01
9. A. Panos, Genève	* 36:10
10. H. Hasler, H'buchsee	* 36:15
11. G. Thüring, Ebikon	36:22
12. J.L. Baudet, Chêne-Boug.	36:42
13. A. Gwerder, Ibach	* 36:51
14. D. Fischer, Fricktal	36:55
15. W. Dietiker, Suhr	* 37:31
16. J.C. Maillard, Fribourg	37:35
17. B. Schüll, Berne	37:42
18. K. Bucher, Ebikon	37:44
19. D. Siegenthaler, Berne	37:49
20. B. Froidevaux, Saignelégier	37:52
21. A. Portmann, Fribourg	37:55
22. J. Waser, Froideville	38:12
23. P. Theytaz, Sierre	38:17
24. G. Lechmann, Disentis	38:21
25. G. Giger, Fricktal	38:23
26. E. Lüscher, Fricktal	38:29
27. F. Hess, Ebikon	38:31
28. W. Berger, Berne	38:32
29. A. Hejda, Fribourg	38:34
30. H. Eberle, Berne	38:51

209 classés, le 206e en 71:06.
* Course séparée pour plus de 32 ans.

8,5 km, Vissoie, CH, 10.9

Une boucle au tracé très vallonné.

Seniors, 20 ans et plus

1. K. Balmer, Olten	29:02
2. M. Jossen, Bienne	29:20
3. C. Liégeois, Belgique	29:49
4. P. Theytaz, Vissoie	30:19
5. J.-M. Ancion, Belgique	30:45
6. G. Schepetlevane, Belgique	31:01
7. B. Voefray, Naters	32:01
8. B. Crotzaz, Sierre	32:05
9. A. Rosset, France	32:30
10. N. Tamini, Sierre	32:34
11. R. Herren, Aigle	32:43
12. C. Jacquier, France	33:08
13. A. Genoud, Vissoie	33:10
14. A. Mena, Nendaz	33:28
15. J.P. Glanzmann, Lausanne	33:30
16. G. Terretzaz, Levron	33:34
17. R. Camarasa, Sierre	34:00
18. J.J. Joris, Sierre	34:15
19. S. Salamin, Zinal	34:16
20. C. Epiney, Zinal	34:17

75 classés.

Vétérans, 33 ans et plus, 7,8 km

1. A. Panos, Genève	27:08
2. G. Michelet, Nendaz	31:38
3. C. Bazzi, Genève	31:52
4. P. Mariéthoz, Nendaz	32:17

5. P. Theytaz, Nendaz 33:54
16 classés.

Juniors, 16-19 ans, 7,8 km

1. P. Favre, Isérables	29:01
2. J.C. Dumont, Belgique	29:11
3. R. Kronig, Zermatt	29:51
4. J.M. Bonvin, Flanthey	30:40
5. J. Binder, Bex	30:51
6. J. Pralong, Orsières	31:19

18 classés.

Féminines, 3 km, 6 classées

1. O. Guntern, Sierre	14:37
2. F. Praz, Sion	14:39

En 1973, la course aura lieu le deuxième dimanche de septembre.

Tour des Dents-du-Midi, CH, 2-3.9.

Petit Tour - Catégorie individuelle

1. P. Campiche, Lausanne	3:18:23
2. J.F. Gonet, Gryon	3:21:35
3. L. Theytaz, Orsières	3:26:32
4. B. Cailliet-Bois, Illiez	3:27:13
5. G. May, Verbier	3:39:02
6. L. Epiney, Zinal	3:39:48

29 partants, 26 classés.

Petit tour - Par équipes

1. SC Saviesse I	2:51:35
(E. Debons, G. Héritier, Gobelet)	
2. SC Saviesse II	3:10:33
(B. Debons, B. Reynard, Jollien)	
3. Besencens, F	3:11:12
(R. Brailard, G. Brailard, Mesot)	
4. SC Zinal I	3:12:13
(S. Salamin, J.L. Viaccoz, Epiney)	
5. Reppaz	3:27:13
(H. Lattion, J.M. Lattion, Moulin)	
6. SC Mont-Soleil	3:33:14
(G. Frey, R. Bregnard, U. Hofer)	

31 équipes, dont 27 classés.

Grand tour - 2 étapes

1. CP G.F. 10 Lavey	5:39:35
(M. Richard, P. Barman, Cheseaux)	(2:41:44 + 2:57:51)
2. SC Bex	5:45:23
(C.H. Favrod, J.D. Marclay, Gay)	(2:46:32 + 2:58:51)
3. SC Riaz I	5:48:38
(M. Haymoz, R. Haymoz, F. Piller)	
4. SC Les Diablerets	6:06:18
(M. Borghi, B. Crotzaz, R. Wehren)	
5. Les Rhodas III Bagnes	6:30:20
(P. Darbellay, A. Fellay, G. Maret)	
6. Les Chasseurs de Glettes	6:52:19
(M. Fossierat, A. C.-Bois, Glassey)	

32 équipes, dont 29 classées.

JEUX OLYMPIQUES

800 m féminin, éliminatoires

1re série

1. Falck, BRD, 2:01.5.	2. Manning, USA, 2:02.6.
3. Peasley, Aus., 2:03.1.	4. Tracey, Eire, 2:04.2.
5. Duvivier, F., 2:04.9.	6. Govoni, I, 2:05.2.
7. Neuen-schwander, CH, 2:06.9.	

2e série

1. Zlateva, Bul., 1:58.9.	2. Nicolic, Youg, 1:59.6.
3. Schenk, BRD, 2:02.2.	4. Skowronska, Pol, 2:03.5.
5. Orr, Aus, 2:04.5.	6. Toussaint, USA, 2:06.9.
7. Walsh, Eire, 2:09.0.	8. Gooding Barb, 2:19.7.

3e série

1. Sabaite, URSS, 2:01.5.	2. Hoffman, Can, 2:01.6.
3. Sykora, Aut, 2:01.8.	4. Ellenberger, BRD, 2:01.9.
5. Politz, DDR, 2:02.4.	6. Coomber, GB, 2:03.0.
7. Chizunga, Malawi, 2:19.2.	

4e série

1. Silai, Rou, 2:01.4.	2. Damm, DK, 2:01.8.
3. Kulcsar, Hon, 2:02.4.	4. Cropper, GB, 2:03.6.
5. Amzina, Bul,	

2:06.0. 6. Verheven, B, 2:09.1. 7. Ruus, URSS, 2:11.2. 8. Lee, Form, 2:11.8.

5e série

1. *Morgunova*, URSS, 2:02.6. 2. *Hoffmeister*, DDR, 2:03.2. 3. *Stirling*, GB, 2:03.6. 4. *Haden*, NZ, 2:04.9. 5. *Maiyo*, Ken, 2:04.9. 6. *König*, USA, 2:08.7. 7. *Hacki*, Maroc, 2:12.5.

800 m féminin, demi-finales

1re série

1. *Sabaite*, URSS, 2:00.9. 2. *Hoffmeister*, DDR, 2:01.2. 3. *Hoffman*, Can, 2:01.4. 4. *Nicolic*, You, 2:01.5. 5. *Schenk*, BRD, 2:01.5. 6. *Damm*, DK, 2:04.2. 7. *Peasley*, Aus, 2:04.6.

2e série

1. *Falck*, BRD, 2:01.4. 2. *Zlateva*, Bul, 2:01.9. 3. *Silai*, Rou, 2:01.9. 4. *Stirling*, GB, 2:02.4. 5. *Manning*, USA, 2:02.4. 6. *Sykora*, Aut, 2:02.4. 7. *Ellenberger*, BRD, 2:03.0. 8. *Morgunova*, URSS, 2:04.9.

800 m féminin, FINALE

1. *Hildegard Falck*, BRD 1:58,6

(record olympique)

2. *Niele Sabaite*, URSS 1:58,7
3. *Gunhild Hoffmeister*, DDR 1:59,2
4. *Sveila Zlateva*, Bul. 1:59,7
5. *Vera Nikolic*, You. 2:00,0
6. *Mileana Silai*, Rou. 2:00,2
7. *Abigail Hoffman*, Can. 2:00,2

Temps de passage : 200 m en 27,4 (Silai), 300 m en 43,0 (Nikolic), 400 m en 58,3 (Silai), 600 m en 1:28,1 (Silai).

1500 m féminin, éliminatoires

1re série

1. *Bragina*, URSS, 4:06,5 (record mondial). 2. *Reiser*, Can, 4:06,7. 3. *Keizer*, NL, 4:08,0. 4. *Orr*, Aus, 4:08,1. 5. *Jehlickova*, CSSR, 4:08,4. 6. *Merten*, BRD, 4:12,6. 7. *Allison*, GB, 4:14,9. 8. *Moser*, CH, 4:24,9. 9. *Lee*, Taiwan, 4:37,2.

2e série

1. *Cacchi*, I, 4:09,5. 2. *Amzina*, Bul, 4:12,9. 3. *Boxen*, NL, 4:13,8. 4. *Kraker*, USA, 4:14,7. 5. *Wright*, Can, 4:15,4. 6. *Andersen*, Nor, 4:16,0. 7. *Ligetkuti*, Hon, 4:16,1. 8. *Ranz*, BRD, 4:18,6. 9. *Nikolic*, You, 4:23,4.

3e série

1. *Pangelova*, URSS, 4:10,8. 2. *Burneleit*, DDR, 4:10,8. 3. *Larrieu*, USA, 4:11,2. 4. *Smith*, GB, 4:11,3. 5. *Knutsson*, Su, 4:11,3. 6. *Tracey*, Eire, 4:16,4. 7. *Tyynelä*, Fin, 4:20,4. 8. *Chizunga*, Mal, 4:41,5.

4e série

1. *Tittel*, BRD, 4:12,1. 2. *Hoffmeister*, DDR, 4:12,8. 3. *Carey*, GB, 4:13,0. 4. *Soerum*, Nor, 4:14,1. 5. *Petrova*, Bul, 4:15,0. 6. *Nenzell*, Su, 4:16,7. 7. *Hess*, CH, 4:19,7. 8. *Kasashkova*, URSS, 4:20,2. 9. *Maiyo*, Ken, 4:20,9.

1500 m féminin, demi-finales

1re série

1. *Pangelova*, URSS, 4:07,7. 2. *Cacchi*, I, 4:07,8. 3. *Hoffmeister*, DDR, 4:07,9. 4. *Keizer*, NL, 4:08,3. Éliminées : 5. *Amzina*, Bul, 4:09,1. 6. *Smith*, GB, 4:09,4. 7. *Reiser*, Can, 4:09,5. 8. *Kraker*, USA, 4:12,8. 9. *Knutsson*, Su, 4:15,0.

2e série

1. *Bragina*, URSS, 4:05,1 (record mondial). 2. *Burneleit*, DDR, 4:05,8.

3. *Tittel*, BRD, 4:06,7. 4. *Carey*, GB, 4:07,4. 5. *Boxen*, NL, 4:08,8. 6. *Orr*, Aus, 4:08,9. Éliminées : 7. *Soerum*, Nor, 4:09,7. 8. *Larrieu*, USA, 4:15,3. 9. *Jehlickova*, CSSR, 4:18,2.

1500 m féminin, FINALE

1. *Ludmilla Bragina*, URSS 4:01,4

(record mondial)

2. *Gunhild Hoffmeister*, DDR 4:02,8
3. *Paola Cacchi*, I 4:02,9
4. *Karin Burneleit*, DDR 4:04,1
5. *Sheila Carey*, GB 4:04,8
6. *Iilja Keizer*, NL 4:05,1
7. *Tamara Pangelova*, URSS 4:06,5
8. *Jennifer Orr*, Aus. 4:12,2
9. *Berny Boxem*, NL 4:13,1

Abandon d'Ellen Tittel, DDR.

800 m éliminatoires

1re série

1. *Sans*, F, 1:49,2. 2. *Guettaya*, Tun, 1:49,4. 3. *Azzouzi*, Alg, 1:49,4. 4. *Wohluter*, USA, 1:49,4. 5. *Entezari*, Iran, 1:50,5. 6. *Rosonaivo*, Mad, 1:50,8. 7. *Madonda*, Congo, 1:51,2. 8. *Aboker*, Somalie, disqualifié pour avoir provoqué la chute de Wohluter.

2e série

1. *Ouko*, Ken, 1:47,4. 2. *Medjimurec*, You, 1:48,1. 3. *Volkov*, URSS, 1:48,6. 4. *Mamede*, Port, 1:48,6. 5. *Djoudi*, Alg, 1:50,4. 6. *Campbell*, GB, 1:54,8. 7. *Menocal*, Nic, 1:58,6. 8. *O'Brien*, Lib, 2:00,7.

3e série

1. *Kemper*, BRD, 1:47,3. 2. *Cropper*, GB, 1:47,5. 3. *Gysin*, CH, 1:47,5. 4. *Sanchez*, F, 1:47,9. 5. *Saisi*, Eth, 1:48,5. 6. *Zsinska*, Hon, 1:49,0. 7. *Andrade*, Sén, 1:53,9.

4e série

1. *Tadesse*, Eth, 1:47,1. 2. *Wottle*, USA, 1:47,6. 3. *Schmidt*, BRD, 1:47,8. 4. *G. Rootham*, Aus, 1:48,2. 5. *L. Stewart*, Tri, 1:48,7. 6. *Thorsteinsson*, Isl, 1:50,8. 7. *Kangni*, Togo, 1:52,1.

5e série

1. *Arshanov*, URSS, 1:48,3. 2. *Kupczyk*, Pol, 1:48,5. 3. *Nimir*, Sou, 1:48,9. 4. *Ghifu*, Rou, 1:50,1. 5. *Dalurzo*, Arg, 1:50,6. 6. *Lopez*, Vén, 1:50,8.

6e série

1. *Fromm*, DDR, 1:46,9. 2. *Plachy*, CSSR, 1:47,1. 3. *Gayoso*, E, 1:47,5. 4. *Singh*, Indé, 1:47,7. 5. *Gonzales*, F, 1:48,8. 6. *Tümkan*, Tur, 1:49,5. 7. *Hamze*, Lib, 1:52,5. 8. *Nyopeka*, Malawi, 1:57,7.

7e série

1. *Boit*, Ken, 1:47,3. 2. *Mignon*, B, 1:47,5. 3. *Carter*, GB, 1:47,6. 4. *Dyce*, Jam, 1:48,0. 5. *Mulomba*, Zam, 1:53,4. 6. *Crampton*, Birm, 1:54,2. 7. *Pierre*, Haïti, 2:01,5.

8e série

1. *Ivanov*, URSS, 1:51,0. 2. *Swenson*, USA, 1:51,1. 3. *Murphy*, Eire, 1:51,1. 4. *Hensgens*, NL, 1:51,2. 5. *Arza*, Pan, 1:51,2. 6. *Abidoye*, Nig, 1:52,0. 7. *Seediq*, Pak, 1:52,6. 8. *Regassa*, Eth, 1:53,3.

800 m, demi-finales

1re série

1. *Ouko*, Ken, 1:47,6. 2. *Fromm*, DDR, 1:48,1. 3. *Cropper*, GB, 1:48,4. 4. *Schmidt*, BRD, 1:48,8. 5. *Murphy*,

Eire, 1:49,2. 6. *Azzouzi*, Alg, 1:49,4. 7. *Sans*, F, 1:49,6. 8. *Volkov*, URSS, 1:50,1.

2e série

1. *Wottle*, USA, 1:48,7. 2. *Kemper*, BRD, 1:48,8. 3. *Plachy*, CSSR, 1:48,9. 4. *Medjimurec*, Youg, 1:49,0. 5. *Ivanov*, URSS, 1:49,5. 6. *Mignon*, B, 1:49,7. 7. *Guettaya*, Tunisie, 1:49,8. 8. *Hussein*, Soudan, 1:51,1.

3e série

1. *Boit*, Ken, 1:45,9. 2. *Arshanov*, URSS, 1:46,3. 3. *Carter*, GB, 1:46,5. 4. *Kupczyk*, Pol, 1:46,7. 5. *Gayoso*, E, 1:47,7. 6. *R. Gysin*, CH, 1:48,2. 7. *Tadesse*, Eth, 1:48,9.

800 m : FINALE

1. *David Wottle*, USA 1:45,9
2. *Evgeni Arshanov*, URSS 1:45,9
3. *Mike Boit*, Kenya 1:46,0
4. *F. Josef Kemper*, BRD 1:46,5
5. *Robert Ouko*, Kenya 1:46,5
6. *Andrew Carter*, GB 1:46,6
7. *Andrzej Kupczyk*, Pol. 1:47,1
8. *Dieter Fromm*, DDR 1:48,0

Aux 400 m : Boit et Ouko en 52,3 ; Wottle passe en 53,6 (52,3 pour la seconde partie).

1500 m, éliminatoires

1re série

1. *Wessinghage*, BRD, 3:40,6. 2. *Wottle*, USA, 3:40,7. 3. *Dufresne*, F, 3:40,8. 4. *Foster*, GB, 3:40,8. Éliminés : 5. *Arza*, Pan, 3:41,7. 6. *Ivanov*, URSS, 3:42,3. 7. *Tuemkan*, Tu, 3:45,2. 8. *Kacemi*, Alg, 3:45,2. 9. *Andrade*, Sén, 3:59,2. 10. *Farah*, Soudan, 4:02,9.

2e série

1. *Arese*, I, 3:44,0. 2. *Mignon*, B, 3:44,2. 3. *Tümmler*, BRD, 3:44,5. 4. *Larsen*, DK, 3:44,7. Éliminés : 5. *Kirkbride*, GB, 3:45,3. 6. *Bayl*, Tan, 3:45,4. 7. *Horcic*, CSSR, 3:45,7. 8. *Smart*, Can, 3:49,2.

3e série

1. *Regassa*, Eth, 3:43,6. 2. *Zacharopoulos*, Gr, 3:43,8. 3. *Szordykowski*, Pol, 3:44,2. 4. *Päiväranta*, Fin, 3:44,4. Éliminés : 5. *de Hertoghe*, B, 3:44,6. 6. *Lupan*, Rou, 3:44,8. 7. *Amakdouf*, Mar, 3:48,4.

4e série

1. *Keino*, Ken, 3:40,0. 2. *Dixon*, NZ, 3:40,0. 3. *Ekman*, Su, 3:40,4. 4. *Justus*, DDR, 3:40,4. 5. *del Buono*, I, 3:40,8. Éliminés : 6. *Meier*, CH, 3:43,2. 7. *Younis*, Pak, 3:44,1. 8. *Aba*, Oug, 3:45,2. 9. *Ryun*, USA, 3:51,5. 10. *Fordjour*, Gha, 4:08,2. (Chute de Ryun, puis de Fordjour, aux 1000 m).

5e série

1. *Ebba*, Eth, 3:41,6. 2. *Wellmann*, BRD, 3:41,8. 3. *Smedley*, GB, 3:42,1. 4. *Fisher*, Aus, 3:42,5. Éliminés : 5. *Murphy*, Eire, 3:43,4. 6. *Dyce*, Jam, 3:45,9. 7. *Silel*, Ken, 3:52,0. 8. *Medjimurec*, You, 3:52,1. 9. *Nkopeka*, Mal, 4:00,9. 10. *Kar*, Libéria, 4:21,4.

6e série

1. *Vasala*, Fin, 3:40,9. 2. *Hansen*, DK, 3:41,1. 3. *Wheeler*, USA, 3:41,3. 4. *Scharrn*, NL, 3:41,4. 5. *Högberg*, Su, 3:41,5. Éliminés : 6. *Salve*, B, 3:42,1. 7. *Colon*, P. Rico, 3:44,6. 8. *Raso-*

naivo, Mad, 3:48,5. 9. Abidoeye, Nig, 3:48,8. 10. Aboker, Som, 3:59,5.

7e série

1. **Boit**, Ken, 3:42,2. 2. **Polhill**, NZ, 3:42,3. 3. **Panteleï**, URSS, 3:42,3. 4. **Boxberger**, F, 3:42,6. Éliminés: 5. **Guettaya**, Tun, 3:43,9. 6. **Mamede**, Port, 3:45,1. 7. **Azzouzi**, Alg, 3:46,4. 8. **Elmer**, Can, 3:46,6. 9. **Fongang**, Camb, 3:54,5. 10. **Crampton**, Birm, 4:06,9.

1500 m, demi-finales

1re série

1. **Boit**, Ken, 3:41,3. 2. **Panteleï**, URSS, 3:41,6. 3. **Hansen**, DK, 3:41,6. Éliminés: 4. **Wottle**, USA, 3:41,6. 5. **Fisher**, Aus, 3:42,0. 6. **Del Buono**, I, 3:42,0.

2e série

1. **Keino**, Ken, 3:41,2. 2. **Mignon**, B, 3:41,7. 3. **Polhill**, NZ, 3:41,8. Éliminés: 4. **Regassa**, Eth, 3:41,9. 5. **Boxberger**, F, 3:42,4. 6. **Szordykowski**, Pol, 3:42,5.

3e série

1. **Dixon**, NZ, 3:37,9. 2. **Vasala**, Fin, 3:37,9. 3. **Foster**, GB, 3:38,2. 4. **Wellmann**, BRD, 3:38,4. Éliminés: 5. **Ekmann**, Su, 3:39,4. 6. **Wheeler**, USA, 3:40,4.

1500 m, FINALE

1. **Pekka Vasala**, Fin, 3:36,3
2. **Kipchoge Keino**, Ken, 3:36,8
3. **Rod Dixon**, NZ, 3:37,5
4. **Mike Boit**, Ken, 3:38,4
5. **Bredan Foster**, GB, 3:39,0
6. **Herman Mignon**, B, 3:39,1
7. **Paulheinz Wellmann**, BRD, 3:40,1
8. **Panteleï**, URSS, 3:40,2
9. **Polhill**, NZ, 3:41,8
10. **Hansen**, DK, 3:46,6
400 m : 61,4 (Foster), 800 m : 2:01,4 (Keino), 1000 m : 2:30,2 (Keino), 1200 m : 2:56,5 (Keino).
Dernier 800 m de Vasala : 1:49,7, dernier 400 m en 53,7, dernier 200 m en 26,3.

5000 m, éliminatoires

1re série

1. **Gammoudi**, Tun, 13:49,8. 2. **Bedford**, GB, 13:49,8. Éliminés: 3. **Jipcho**, Ken, 13:56,8. 4. **Gaerderud**, Su, 13:57,2. 5. **Keogh**, Eire, 13:57,8. 6. **Goris**, B, 13:57,8. 7. **Risa**, Nor, 14:01,6. 8. **Koyama**, Jap, 14:12,6. 9. **Lopes**, Port, 14:29,6. 10. **Ade**, Cam, 15:19,6. 11. **Suppiah**, Sing, 15:36,6.

2e série

1. **Puttemans**, B, 13:31,8 (record ol.)
2. **Prefontaine**, USA, 13:32,6. 3. **Norpoth**, BRD, 13:33,4. 4. **Alvarez**, E, 13:36,6. Éliminés: 5. **McLaren**, Can, 13:43,8. 6. **Miranda**, Mex, 13:45,2. 7. **Afonin**, URSS, 14:08,6. 8. **Zemfri**, F, 14:34,4. 9. **Quax**, NZ, 14:35,2. 10. **Kärnun**, DK, 14:39,2. 11. **Lopez**, Cuba, 15:53,4.

3e série

1. **McCafferty**, GB, 13:38,2. 2. **Eisenberg**, DDR, 13:38,4. 3. **Halle**, Nor, 13:38,6. Éliminés: 4. **Moravcik**, CSSR, 13:40,4. 5. **Mose**, Ken, 13:41,4. 6. **Kantanan**, Fin, 13:42,0. 7. **Benson**, Aus, 13:42,8. 8. **Rahouri**, Alg, 13:45,0. 9. **Fitinsa**, Eth, 13:50,4. 10. **Taylor**, NZ, 13:56,2. 11. **Sequeira**, Inde, 14:01,4. 12. **Hartnett**, Eire, 14:34,6. 13. **Alma-brouk**, Ar. Séou, 15:51,0.

4e série

1. **Väätäinen**, Fin, 13:32,8. 2. **Stewart**, GB, 13:33,0. 3. **Haro**, E, 13:35,4. Éliminés: 4. **Kotu**, Eth, 13:46,2. 5. **Polleunis**, B, 13:52,6. 6. **Puklakov**, URSS, 13:57,6. 7. **Perez**, Mex, 13:58,2. 8. **Hilton**, USA, 14:07,2. 9. **Riesinger**, BRD, 14:15,2. 10. **Beroe**, Nor, 14:15,8. 11. **Lauenborg**, DK, 14:18,8. 12. **Mogaka**, Ken, 14:37,2. 13. **Musonda**, Zam, 14:37,4.

5e série

1. **Viren**, Fin, 13:38,4. 2. **Sviridov**, URSS, 13:38,4. Éliminés: 3. **Jansky**, CSSR, 13:39,8. 4. **Young**, USA, 13:41,2. 5. **Warnke**, Chi, 13:43,6. 6. **Finlay**, Can, 13:44,0. 7. **Sawaki**, Jap, 13:44,8. 8. **Malinowski**, Pol, 13:48,2. 9. **May**, BRD, 14:06,6. 10. **Thorley**, NZ, 14:11,6. 11. **Sen**, Tur, 14:26,0. 12. **Rüegsegger**, CH, 14:54,4. 13. **Sotutu**, Fidji, 15:24,2.

5000 m, FINALE

1. **Lasse Viren**, Fin, 13:26,4
2. **Mohamm. Gammoudi**, Tun, 13:27,4
3. **Ian Stewart**, GB, 13:27,6
4. **Steve Prefontaine**, USA, 13:28,4
5. **Emiel Puttemans**, B, 13:30,8
6. **Harald Norpoth**, BRD, 13:32,6
7. **Hall**, Nor., 13:34,4; 8. **Sviridov**, URSS, 13:39,4; 9. **Eisenberg**, DDR, 13:40,8; 10. **Alvarez**, E, 13:41,8; 11. **McCafferty**, GB, 13:43,2; 12. **Bedford**, GB, 13:43,2; 13. **Väätäinen**, Fin., 13:53,8.

Par km : 2:46,3 (**Sviridov**), 2:46,3 (Viren), 2:47,6 (Alvarez).
Derniers 3000 m : 7:56,2; 2000 m : 5:06,2; 800 m : 1:55,4; 400 m : 56,4.

10 000 m, séries

1re série

1. **Puttemans**, B, 27:53,4 (record olympique). 2. **Bedford**, GB, 27:53,6. 3. **Alvarez**, E, 28:08,6. 4. **Zaddem**, Tunisie, 28:14,8. 5. **Jansky**, CSSR, 28:23,2. 6. **Badrankov**, URSS, 28:35,8. 7. **Tijou**, F, 28:36,2. 8. **Doessegger**, CH, 28:36,4. 9. **T. Wolde**, Ethiopie, 28:45,4. 10. **Usami**, Japon, 29:24,8. 11. **Galloway**, USA, 29:35,0. 12. **Temu**, Ken, 30:19,6. 13. **Fongang**, Camb, 31:32,6. 14. **Suppiah**, Sing, 31:59,2. 15. **Quispe**, Bolivie, 32:31,8. 16. **Cindolo**, I, 33:03,4.

2e série

1. **Gammoudi**, Tun, 27:53,8. 2. **Haro**, E, 27:56,0. 3. **Shorter**, USA, 27:58,2. 4. **Viren**, Fin, 28:04,4. 5. **Mose**, Ken, 28:18,8. 6. **Sharafjetdinov**, URSS, 28:24,6. 7. **Masresha**, Eth, 28:28,0. 8. **Miranda**, Mex, 28:35,8. 9. **Lismont**, B, 28:41,8. 10. **Cusack**, Eire, 28:45,8. 11. **Holt**, GB, 28:46,8. 12. **Sawaki**, Jap, 29:29,0. 13. **P. Rafael**, Costa-Rica, 29:36,6. 14. **Quevedo Elias**, Guatem, 30:08,4. 15. **Khamis**, Egypte, 30:19,2. 16. **S. Rosa**, Ceylan, 30:20,2.

3e série

1. **Yifter**, Eth, 28:18,2. 2. **Polleunis**, B, 28:19,8. 3. **Andreiev**, URSS, 28:21,0. 4. **Korica**, You, 28:22,2. 5. **Martinez**, Mex, 28:23,2. 6. **L. Stewart**, GB, 28:31,4. 7. **Risa**, Nor, 28:31,8. 8. **Anderson**, USA, 28:34,2. 9. **Lopes**, Port, 28:53,6. 10. **Moser**, CH, 29:05,8. 11. **Juma**, Ken, 29:13,0. 12. **Tibadulza**, Col, 29:24,0. 13. **Medani**, Sou, 29:32,6. 14. **Letzerich**, BRD, 29:37,8. 15. **Sen**, Turq, 29:51,8.

10 000 m, FINALE

1. **Lasse Viren**, Finlande, 27:38,4 (record olympique et record mondial)
2. **Emiel Puttemans**, B, 27:39,6

3. **Mirus Yifter**, Ethiopie, 27:41,0
4. **Mariano Haro**, E, 27:48,2
5. **Frank Shorter**, USA, 27:51,4
6. **David Bedford**, GB, 28:05,4
7. **Dane Korica**, You, 28:15,2
8. **Abdelkader Zaddem**, Tun, 28:18,2
9. **Jansky**, CSSR, 28:23,6
10. **Martinez**, Mexique, 28:44,2
11. **Andreiev**, URSS, 28:46,4
12. **Alvarez**, E, 28:56,4
13. **Mose**, Kenya, 29:03,0
14. **Polleunis**, B, 29:10,2

Abandon de Gammoudi sur chute.
Temps de passage par tours : 60,0 - 64,6 - 64,2 - 64,3 - 65,7 - 66,0 - 67,2 - 67,8 - 67,1 - 68,6 - 66,9 - 69,7* - 67,6 - 68,8 - 67,2 - 67,2 - 71,0. Viren passe en tête, Bedford, qui avait mené jusque-là est lâché), 68,1 - 68,7 - 66,8 - 69,4 - 67,3 - 67,6 - 59,9 - 58,5 (derniers 200 m : 27,0).
2:36,9 aux 1000 m; 5:18,8 aux 2000 m; 8:06,4 aux 3000 m; 13:43,9 aux 5000 m. Derniers 1000 m de Viren en 2:29,2.
Par km : 2:36,9 - 2:41,9 - 2:47,6 - 2:49,1 - 2:48,3 - 2:51,9 - 2:52,0 - 2:49,9 - 2:51,6 - 2:29,2.
Premier + dernier km = 5:06,1!
1er + 2e + dernier km = 7:47,0!
1er + 2 + 3 + 9 + 10e km = 13:27,0!
* Chute de Viren et Gammoudi.

Marathon

1. **Frank Shorter**, USA, 2:12:19,8
2. **Karel Lismont**, B, 2:14:31,0
3. **Mamo Wolde**, Eth, 40 !, 2:15:08,0
4. **Kenneth Moore**, USA, 2:15:39,0
5. **Kenji Kimihara**, Jap, 2:16:27,0
6. **Ronald Hill**, GB, 2:16:30,0
7. **Donald McGregor**, GB, 2:16:34,0
8. **Jack Foster**, NZ, 40 !, 2:16:56,0
9. **Jack Bachelar**, USA, 2:17:38,0
10. **Lengissa Bedane**, Eth, 2:18:36,0
11. **Nikkari**, Fin, 2:18:49. 12. **Usami**, Jap, 2:18:58. 13. **Clayton**, Aus, 2:19:49.
14. **Velikorodny**, URSS, 2:20:02. 15. **Baranov**, URSS, 2:20:10. 16. **Angenwoorth**, BRD, 2:20:19. 17. **Mabusa**, Swaz, 2:20:39. 18. **D. Wolde**, Eth, 2:20:44. 19. **Paukkonen**, Fin, 2:21:06. 20. **Kirkham**, GB, 2:21:54.
21. **Brutti**, I, 2:22:12. 22. **McKenzie**, NZ, 2:22:19. 23. **McDaid**, Eire, 2:22:25. 24. **Martini**, I, 2:22:41. 25. **Lesse**, DDR, 2:22:49. 26. **Sabinal**, Mex, 2:22:56. 27. **Toth**, Hon, 2:22:59. 28. **Kolbeck**, F, 2:23:01. 29. **Barreneche**, Col, 2:23:40. 30. **Jensen**, DK, 2:24:00.
31. **Steffny**, BRD, 2:24:25. 32. **Philipp**, BRD, 2:24:25. 33. **Szekeress**, Hon, 2:25:17. 34. **Manners**, NZ, 2:25:29. 35. **Shtcherbak**, URSS, 2:25:37. 36. **Unetani**, Jap, 2:25:59. 37. **Kim Chang**, Son, Cor. N., 2:26:45. 38. **De Menego**, I, 2:26:52. 39. **Fernandez**, E, 2:27:24. 40. **Stawiarz**, Pol, 2:28:12.
41. **Aldegalega**, Por, 2:28:24. 42. **McGann**, Eire, 2:28:31. 43. **C. Lopez**, Gua, 2:28:37. 44. **Sidler**, Ch, 2:29:09. 45. **Penalzoza**, Mex, 2:29:51. 46. **Van Renterghem**, B, 2:29:58. 47. **Walsh**, Eire, 2:31:12. 48. **Mejia**, Col, 2:31:56. 49. **Ryu Man Hyong**, Cor. N., 2:32:29. 50. **Perez**, E, 2:33:22.
51. **Tadeo**, Mex, 2:35:48. 52. **Mora**, Col, 2:37:34. 53. **Molina**, Arg, 2:38:18. 54. **Q. Elias**, Gua, 2:40:38. 55. **Carbrera**, Arg, 2:42:37. 56. **Kambale**, Malawi, 2:45:50. 57. **Hla**, Birm, 2:49:53. 58. **Condori**, Bol, 2:56:11. 59. **Rwabu**, Oug, 2:57:04. 60. **Bahadur**, Nép, 2:57:58. 61. **Quispe**, Bol, 3:07:22. 62. **Charlotin**, Haf, 3:24:21.
10 km : 31:10 (Clayton, Hill, Foster, Usami, Nikkari, Roelants). 20 km : 1:01:30 (Shorter). 30 km : 1:32:49 (Shorter). 35 km : 1:48:40 (Shorter).

Calendrier

- 24.9. CH : Reinach, course militaire
 1.10. BRD : Mannheim, **marathon** (C. Schmitt, 68 Mannheim, Waldhofstr. 139)
 1.10. CH : **Morat-Fribourg**
 1.10. I : Somma Lombardo (Va), 25 km
 1.10. I : Pettinengo (Biella), Trofeo Giancarlo Nin 10,9 km (messieurs), 4,6 km (féminines)
 1.10. GB : R.R.C. London to Brighton, 85 km
 1.10. USA : New York City **marathon**, Central Park
 6.10. I : Circuito podistico Casaglia S. Luca (partenza Via Melloni a Bologna)
 7.10. GB : Wimbledon, 10 miles
 7.10. L : Belvaux (Luxembourg), 10 km (plus pour jeunes et vétérans)
 7.10. F : Alençon, 8 km (12 x 670 m), 22 heures, 1re course pédestre de la Quinzaine Commerciale d'Alençon (Michel Baudouin, 97, rue de Léés, 61 000 Alençon)
 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. CH : Course militaire, Altdorf
 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)
 8.10. USA : Canton, **Marathon** + 1/2 marathon (10 cl. d'âge messieurs: 9 ans et moins à 55 ans et plus). 1/4 marathon pour 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, Lahnneck-Volkslauf
 15.10. DK : Strandweglauf; 10, 20 und 30 km, SNIK
 15.10. F : Jébsheim (Colmar), 10,3 km (J. Ritzenthaler, route du Vin, 68240 Kientzheim)
 15.10. L : Schengen-Wormeldange, 20,4 km (Féd. lux. d'athlétisme)
 15.10. CH : Genève, Tour des Bastions
 15.10. CH : Trophée de Barboleusaz, 18 km (9 km pour dames et juniors); 9 heures, 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, Augsburger Volkslauf
 21.10. BRD : Dudenhofen, **marathon**, champ. national (épreuve différée à la demande des coureurs)
 21.10. GB : Harlow **Marathon**, 13 h. 30 (14 The Maples, Harlow, Essex)
 22.10. Fin : Järvenpää, **100 km** (Suomen Maratoonarit ry. Pentti Perttula, 01450 Korso, Finl.)
 15 ou 22.10. CH : **Tour du lac de Brienz**, 35 km
 22.10. CH : Course militaire, Kriens
 22.10. CSSR : **76e Bechovice-Prague**, 10 km (Sokol Bechovice)
 22.10. BRD : Lübeck, Volkslauf
 22.10. BRD : Frickenhausen, Neuffener-Tal-Volkslauf
 22.10. BRD : Mainz/Gonsenheim, Rhein/Mainz Volkslauf
 22.10. BRD : Lage-Hörste, Externsteiner Volkslauf
 28.10. GB : **Nos Galen, 40 miles** (Race Cardiff, B. Baldwin, 9 Campbell Terrace, Mountain Ash, Glamorgan)
 28.10. GB : Derwentwater, 10 miles
 29.10. BRD : Wolfsburg, Volkslauf
 29.10. BRD : Ellwangen, Virngrund-Volkslauf
 29.10. F : **Neuf-Brisach** (Colmar) **marathon** parcours aller-retour, plat (J. Ritzenthaler, 1 route du Vin, 68240 Kientzheim)
 29.10. CH : Sulz am Rhein, 25 km
 29.10. CH : Pratteln, Kant. Waldlauf
 29.10. Hon : Budapest, **marathon** (M.A.S., Istvanmejeint 5, Budapest XIV)

-Jakub Wolf, premier vainqueur (en 1897, puis 1898 et 1899) de Bechovice-Prague, la doyenne des courses à pied, organisée pour la 76e fois le 22 octobre prochain. Grâce à des photos et documents inédits, obligamment fournis par notre ami Karel Nedobity, lui aussi triple vainqueur de cette course, nous présenterons Bechovice-Prague dans le prochain numéro de SPIRIDON.

- 29.10. CSSR : 10 km (Jiskra Domazlice)
 5.11. BRD : Aachen, Volkslauf
 5.11. BRD : Berlin, Cross-Country-Lauf des SC Charlottenburg
 5.11. I : Busto Arsizio, Gran Tapascia a Bustoca d'autunno, 30 km
 5.11. CH : Course militaire, Thoune
 11.11. F : Rethel, Prix pédestre (J. Tillié, ACY Romance, 08300 Rethel)
 12.11. BRD : Laupheim, Volkslauf
 18.11. GB : Epsom, 10 miles
 19.11. I : Pessano (Milano), Giro della Cascine, 21 km
 19.11. CH : 10,5 km Augst
 19.11. CH : Course militaire (42 km) Frauenfeld
 25.11. CSSR : 12 km (Spartak Vlasim)
 2-3.12. CH : Remigen (Brugg), Crosslauf
 3.12. CH : Genève, cross du CHP
 3.12. Jap : **Fukuoka, marathon**
 16.12. GB : Newport to Tredegar, 22 miles
 23.12. CH : Sion, course de Noël, 7 km (Sion-Olympic, case postale, 1950 Sion)
 31.12. I : Roma, 40 km (?) (C.U.S. Roma)
 31.12. F : Neuf-Brisach, course de la St-Sylvestre (J. Ritzenthaler)
 31.12. BRD : Gersthofen bei Augsburg, Silvesterlauf

A L'ABONNOMÈTRE

<i>Suisse (détail)</i>	1.7.	1.8.	1.9.
— Vaud	135	139	148
— Valais	89	95	108
— Genève	81	85	91
— Berne-Jura	53	61	75
— Fribourg	43	46	47
— Neuchâtel	38	38	41
— Bâle	18	18	18
— Suisse al. + Tessin (sans Berne et Bâle)	18	23	27

SUISSE (total)	475	505	555
France	115	153	185
Belgique	52	66	76
Canada	16	19	19
CSSR	9	12	12
Allemagne	3	4	5
Angola + Portugal	3	4	5
Italie	—	1	3
Luxembourg	—	—	2
Pays-Bas	—	—	1
TOTAL	673	764	863
Davon : deutschsprachige Abonnenten			69



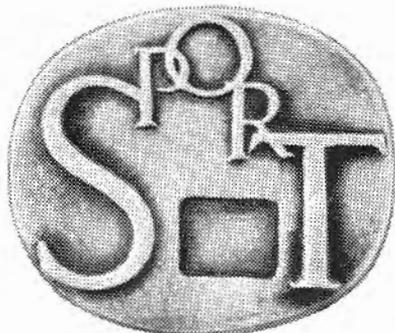
J.A. 1260 Nyon

N° 4

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 %
Régie des annonces : SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle.



LE STYLE
LA QUALITÉ



Demandez
notre catalogue

HUGUENIN MEDAILLEURS



LE LOCLE

L'occasion idéale pour votre premier marathon ou pour un nouveau record personnel :

**le 29 octobre à 11 heures
à Neuf-Brisach* (France)**

MARATHON

Die beste Gelegenheit einmal an einem Marathonlauf teilzunehmen oder eine neue persönliche Bestleistung zu erzielen.

Parcours plat (flach), aller-retour (Hin und zurück)

Renseignements et inscriptions :

J. Ritzenthaler, Route du Vin 1,
68240 Kientzheim, France

* à 75 km de Bâle.