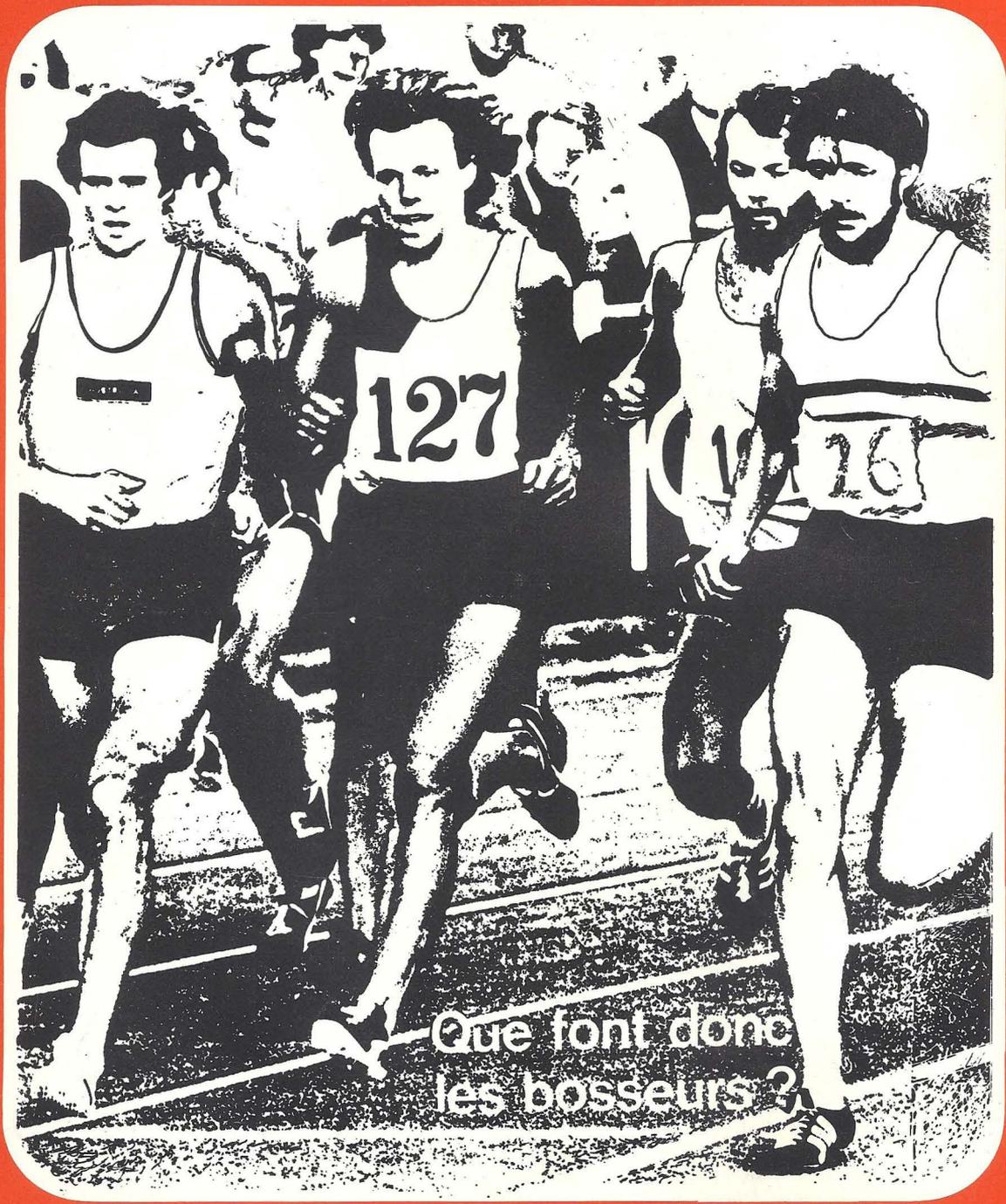


ESPIRITON

revue internationale de course à pied

octobre 1973 10



Que font donc
les bosseurs ?



Diakouillem!

« ...Crevé, pompé, ratiboisé : je suis au bout du rouleau ! » se répétait-il en pénétrant sur le stade. A l'instant même, la musique retentit, solennelle.

« C'est pour le vainqueur, se dit-il, mais c'est comme si l'on jouait pour moi ! Tous les spectateurs sont certainement au garde-à-vous... » Et puis : « On a beau être lessivé, on entend tout ce qui se passe. Quant à voir quelque chose, pas question ! »

Il continuait à trotter menu, lorsque soudain une insidieuse douleur au côté le força à s'arrêter net. Comme une vrille qui lui taraudait le foie ! On applaudissait. Il n'eut même plus une pensée pour celui qui souriait à la foule. Le gars, lui, il était plié en deux, le nez sur la ligne d'arrivée (mais il avait encore un tour à parcourir !). Il se releva, fit une profonde flexion. « Me faut faire cesser c'te saloperie de douleur » pensa-t-il en guise d'explication à l'adresse des gens et de leurs regards maintenant tournés vers lui. « Ah... il n'y a pas d'avance ! »

Il jura sec, et jeta un coup d'œil sur sa montre. « Deux petites minutes, et je terminerais en moins de trois heures... Si c'est pas malheureux ! »

Qu'est-ce donc qui l'avait poussé à aller courir ce marathon au diable va-vert ? Tout simplement parce qu'avant qu'il parte en vacances son patron lui avait promis : « Si tu fais moins de trois heures, ne fût-ce que de quelques secondes, dorénavant tu pourras quitter le boulot une heure avant les autres. Mais je m'y connais : moi je l'ai jamais su faire ! »

« Tout n'est pas encore perdu » songea le gars. Enervé pourtant, il repartit à petits pas douloureux.

A cet instant précis, un gosse accourait vers lui. « C'est pas croyable ! Je vais si lentement qu'il pense que j'ai terminé... Il voudrait un autographe... Je m'en fais mal... Qu'est-ce que je dois faire ? »

La réponse venait déjà, car il s'était arrêté. Le gosse lui avait présenté un petit carnet ; et de ses grands yeux noirs, il le regardait sans mot dire.

« Me faire ça à moi, un coureur de rien du tout ! » pensa-t-il en saisissant le stylo des mains de l'enfant. « Faut courir le marathon pour voir des trucs pareils ! »

Courbé en deux, il écrivit, le carnet appuyé sur une cuisse : « Auguste X ». Puis il ajouta : « Belgique ».

— Diakouillem ! dit aussitôt le gosse avec un sourire.

« Il avait l'air sacrément content ! » s'attendrit le coureur. « Et tant pis si je loupe les trois heures ! » Tout cela n'avait duré que quelques secondes, mais il restait tout de même 300 m à parcourir.

Il fit « ouf » en fermant les yeux quand il sentit qu'on l'enveloppait d'une couverture. Il voulut se diriger aussitôt vers les chronométrateurs. Comme il titubait un peu, un officiel le prit par le bras.

« 3:00:07 » pouvait-on lire sur la feuille des résultats. « Mince ! » s'écria le marathonien. Puis, intérieurement : « Je ne regrette pourtant rien ».

A pas mal assurés, il s'en fut vers les vestiaires. Il allait y pénétrer, lorsqu'une jeune femme s'approcha de lui. Son sourire, c'est ce qu'il vit tout d'abord. Puis il reconnut près d'elle... le gosse.

La jeune femme lui avait pris la main, et la pressait fortement accompagnant son sourire de paroles qu'il ne comprenait pas.

« C'est incroyable ces choses qui m'arrivent ! » se dit Auguste X. « Ils me croiront pas les gars, chez moi, quand je leur dirai... »

— Diakouillem ! balbutia-t-il à l'adresse de la femme.

Car c'est ainsi qu'on dit « merci » dans ce pays-là.

Noël Tamini

Que font donc les bosseurs?

Les coureurs de fond et de demi-fond sont de véritables « bosseurs », c'est bien connu. Manfred Leitzelter et Werner Steinmann, de l'université de Mainz, en République fédérale allemande, ont cherché à déterminer ce qu'est en réalité le travail fourni par ces « bosseurs ». Pour cela, ils ont adressé des questionnaires à une cinquantaine des meilleurs spécialistes allemands de 800 m et de 1500 m. 44 % d'entre eux leur ont répondu.

Les coureurs de demi-fond s'entraînent plus fréquemment que les sprinters. Pour les meilleurs coureurs mondiaux, on arrive à des maxima de 17 séances d'entraînement par semaine, ce qui correspond à un minimum de trois séances quotidiennes tous les 3 jours. On a noté pour les Allemands un maximum hebdomadaire de 13 séances, soit double séance quotidienne durant 6 jours sur 7. Quant aux sprinters, d'après tous les plans d'entraînement connus on arrive rarement à plus de 5 séances par semaine. On peut démontrer que dans l'ensemble les séances d'entraînement sont deux fois plus fréquentes chez les coureurs de demi-fond que chez les sprinters. Précisons aussitôt qu'il n'en est pas tout à fait de même de la durée des séances, celles des sprinters durant en moyenne plus longtemps.

La plupart des entraîneurs de demi-fond tiennent pour nécessaires deux séances par jour. En fait, en moyenne de toute une année la plupart des meilleurs coureurs de demi-fond allemands s'entraînent 7-8 fois par semaine. Seuls 5 coureurs en font plus. La moyenne donne 7-8 séances hebdomadaires, soit nettement moins que ce qui est considéré comme optimal.

Moins entraînés que les cracks

Donnons maintenant un coup d'œil sur l'entraînement des meilleurs coureurs du monde. Le Tchecoslovaque Plachy s'entraînerait au minimum 13-16 fois par semaine ; le programme d'entraînement d'un Keino comprenait même 17 séances. Parmi les coureurs de naguère, on sait en outre que Snell totalisait parfois 12 séances hebdomadaires, mais que les élèves du fameux entraîneur hongrois Igloi allaient quelquefois jusqu'à 3 séances quotidiennes.

Autrement dit, les meilleurs coureurs de demi-fond allemands en feraient moins que ce qu'il faudrait. C'est le moment de rappeler qu'il s'en trouve quelques-uns (Tümmler, Norpoth, Wellmann, Kemper, Adams) qui ne font pas piètre figure sur le plan mondial. Comment donc expliquer le fait qu'ils réussissent d'aussi bonnes performances alors même qu'ils s'entraînent bien moins que certains autres cracks ?

Il faut ajouter que ces 5 coureurs s'entraînent vraiment beaucoup en comparaison des autres coureurs de demi-fond de RFA.

Nous avons aussi cherché à déterminer la relation existant entre la fréquence de l'entraînement et les performances réalisées. Pour le

800 m par exemple, les 3 meilleurs s'entraînent 9-10 fois par semaine, et les 3 plus faibles 6 fois seulement. Sur 1500 m, la relation entre la fréquence de l'entraînement et les résultats obtenus est encore plus marquée.

Sur le plan individuel, on n'est donc pas surpris d'apprendre que Tümmler, le meilleur coureur de demi-fond allemand (sur l'ensemble des deux disciplines : 800 m et 1500 m), est aussi celui qui s'entraîne le plus souvent. De même, tous les coureurs à moins de 3' 42" 0 sur 1500 m s'entraînent au moins 8-9 fois par semaine. Cette fréquence est de 6-7 fois pour les coureurs dont la meilleure performance est supérieure à 3' 48" 0.

Autrement dit, à elle seule l'augmentation de la fréquence de l'entraînement suffirait déjà à déterminer une amélioration des performances. Il est intéressant de constater que cela vaut davantage encore pour les coureurs de 1500 m que pour les coureurs de 800 m. On peut logiquement supposer que cette corrélation, plus nette encore pour les coureurs de 5000 m ou de 10 000 m, l'est surtout pour les marathonniens. Inversement, en sprint cette relation n'est guère marquée, c'est-à-dire que les performances réalisées en ce domaine de l'athlétisme ne sont donc pas tellement fonction du nombre des séances d'entraînement.

Une chose est certaine : **passer du demi-fond court au demi-fond long, c'est accepter aussitôt la nécessité de s'entraîner plus souvent.**

A partir de ce fait acquis, nous avons cherché à préciser les choses selon les différentes périodes de l'année.

Pour les besoins de cette enquête, nous avons divisé l'année en 4 périodes :

- 1ère période préparatoire (de la mi-octobre à la fin janvier) ;
- 2e période préparatoire (de février à avril) ;
- période de compétition (de mai à septembre) ;
- période transitoire.

Cette période-ci n'a pas été considérée ; c'est d'ailleurs la plus brève des quatre, et en soi elle est sans influence sur la structure de l'entraînement. Les différentes périodes ont été délimitées d'après les indications données par la plupart des coureurs.

Travail aérobie et travail anaérobie

Tout entraîneur sait — surtout s'il s'occupe de demi-fond — qu'à chacune de ces périodes correspondent des tâches ou buts différents. Grosso modo, on peut dire en effet ceci :

Le 800 m de 1908 à 1973

FRANCE *		BELGIQUE *		SUISSE *		Record mondial		
1908	P. Failliot	1:59,0	G. Delarge	1:59,0	B. de Mollens	2:11,4	1908 .M. Sheppard, USA	1:52,8
1909	J. Caulle	2:01,0	G. Delarge	2:01,0	Ducimetière	2:09,6	1909 .E. Lunghi (Italie)	1:52,8y
1910	J. Caulle	1:59,0	G. Delarge	2:03,6	Hermann	2:14,8	1910	
1911	J. Caulle	1:59,0	F. Delloye	1:57,8	Holz	2:15,8	1911	
1912	C. Poulenard	1:58,6	J. Delarge	2:02,8	E. Nussbaum	2:11,6	1912 .J. Meredith, USA	1:51,9
1913	Dantigny	1:59,8	J. Delarge	2:02,8	E. Nussbaum	2:11,6	1913	et 1:52,5y
1914	E. de Morlière	1:59,8	J. Delarge	1:59,8	---	---	1914	
1915	---	---	---	---	---	---	1915	
1916	---	---	---	---	J. Imbach	2:09,0	1916 .J. Meredith, USA	1:52,2y
1917	---	---	---	---	H. Scheibenstock	2:09,9	1917	
1918	---	---	---	---	J. Imbach	2:05,6	1918	
1919	H. Arnaud	1:55,8	F. Delarge	1:57,2	P. Martin	2:01,8	1919	
1920	Esparbes	1:56,8	J. Delarge	1:57,2	P. Martin	1:59,8	1920	
1921	E. Brossard	1:56,4	Vanderwee	2:01,0	P. Martin	1:56,8	1921	
1922	G. Féry	1:57,8	F. Morren	1:56,9	P. Martin (1:56,0ye)	1:58,8	1922	
1923	G. Féry	1:56,8	F. Morren	2:04,0	P. Martin	1:55,3	1923	
1924	R. Wiriath	1:56,0	F. Morren	2:02,6	P. Martin	1:52,5	1924	
1925	G. Baratou	1:55,0	A. Van Achten	2:02,9	P. Martin	1:53,2	1925	
1926	S. Martin	1:53,4	Coenjaerts	2:00,2	P. Martin	1:53,4	1926 .O. Peltzer, All.	1:51,6y
1927	S. Martin	1:52,8	Coenjaerts	2:01,0	P. Martin	1:55,6	1927	
1928	S. Martin	1:50,6	Coenjaerts	2:01,0	P. Martin	1:51,8	1928 .S. Martin, F	1:50,6
1929	J. Ladoumègue	1:53,0	Coenjaerts	2:00,2	Bec	1:59,4	1929	
1930	J. Ladoumègue	1:52,8	Coenjaerts	1:59,8	Schwebel	1:57,6	1930	
1931	J. Keller	1:54,2	Coenjaerts	1:59,4	P. Martin	1:55,6	1931	
1932	S. Martin	1:53,0	L'Hoste	1:59,0	P. Martin	1:54,1	1932 .B. Eastman, USA	1:50,9y
1933	J. Keller	1:55,0	R. Geeraert	1:57,4	Nipkow	1:59,3	1933 et T. Hampson, GB	1:49,7
1934	R. Morel	1:54,0	R. Geeraert	1:55,2	P. Martin	1:57,2	1934 .B. Eastman, USA	1:49,8y
1935	R. Soulier	1:54,4	R. Geeraert	1:55,4	P. Martin	1:56,8	1935	
1936	R. Soulier, R. Petit	1:54,2	J. Verhaert	1:54,3	P. Martin	1:56,4	1936 .G. Cunningham, USA	1:49,7
1937	R. Coix	1:52,3	J. Mostert	1:53,4	Pedretti, Salvisberg	1:57,8	1937 .E. Robinson, USA	1:49,6y
1938	J. Lévêque	1:51,8	J. Mostert	1:53,6	Rohr	1:56,9	1938 .S. Wooderson, GB	1:48,4
1939	J. Lévêque	1:52,3	J. Mostert	1:53,0	W. Merkt	1:56,1	1939 .R. Harbig, All.	1:46,6
1940	M. Hansenne	1:55,0	R. Brancart	1:58,9	F. Thommen	1:57,3	1940	
1941	M. Hansenne	1:51,3	J. Mostert	1:56,0	W. Merkt	1:54,8	1941	
1942	M. Hansenne	1:52,1	R. Brancart	1:55,8	W. Merkt	1:53,6	1942	
1943	M. Hansenne	1:50,9	R. Brancart	1:56,0	K. Volkmer	1:53,2	1943	
1944	M. Hansenne	1:51,2	R. Brancart	1:53,8	K. Volkmer	1:53,4	1944	
1945	M. Hansenne	1:50,2	R. Brancart	1:52,3	K. Volkmer	1:53,2	1945	
1946	M. Hansenne	1:50,3	R. Brancart	1:53,5	K. Volkmer	1:53,8	1946	
1947	M. Hansenne	1:49,8	R. Brancart	1:54,0	K. Volkmer	1:54,3	1947	
1948	M. Hansenne	1:48,3	J. Brys	1:53,2	K. Volkmer	1:53,6	1948	
1949	M. Hansenne	1:51,4	R. Rosier	1:52,8	K. Volkmer	1:54,6	1949	
1950	M. Hansenne	1:50,7	J. Brys	1:53,7	K. Volkmer	1:54,3	1950	
1951	P. El Mabrouk	1:50,1	O. Soeteway	1:52,2	H. Streuli	1:52,8	1951	
1952	P. El Mabrouk	1:50,5	R. Moens	1:52,6	J. Steger, F. Lüthy	1:52,7	1952	
1953	P. El Mabrouk	1:50,3	R. Moens	1:48,8	H. Walkamm	1:53,7	1953	
1954	R. Djian	1:50,3	L. de Muynck	1:47,3	J. Steger	1:52,7	1954	
1955	R. Djian	1:49,5	R. Moens	1:45,7	J. Steger	1:49,8	1955 .R. Moens, B	1:45,7
1956	R. Djian	1:49,9	R. Moens	1:47,2	J. Steger	1:52,8	1956	
1957	M. Jazy	1:48,4	R. Moens	1:46,0	C. Wägli	1:50,6	1957	
1958	G. Vervoort	1:49,3	R. Moens	1:48,9	C. Wägli	1:47,5	1958	
1959	M. Jazy	1:47,9	R. Moens	1:47,5	C. Wägli	1:47,5	1959	
1960	M. Jazy	1:47,9	R. Moens	1:46,5	C. Wägli	1:47,3	1960	
1961	M. Jazy	1:49,4	R. Moens	1:48,4	F. Bucheli	1:49,4	1961	
1962	M. Jazy	1:47,1	J. Lambrechts	1:48,0	F. Bucheli	1:50,1	1962 .P. Snell, NZ	1:44,3
1963	M. Lurot	1:48,7	P. Roekaerts	1:50,4	P. Bachmann	1:49,8	1963	
1964	M. Lurot	1:47,4	J. Pennewaert	1:47,0	H. Jäger	1:50,0	1964	
1965	M. Lurot	1:48,1	W. Mertens	1:49,0	H. Mumenthaler, Born	1:50,2	1965	
1966	M. Lurot	1:47,2	P. Roekaerts	1:47,7	H. Mumenthaler	1:48,3	1966 .J. Ryun, USA	1:44,9y
1967	J.-P. Dufresne	1:46,8	A. De Hertoghe	1:46,7	H. Mumenthaler	1:48,1	1967	
1968	J.-P. Dufresne	1:46,7	R. Simon	1:46,9	H. Mumenthaler	1:47,7	1968 .R. Doubell, Aus	1:44,3
1969	G. Taillard	1:48,0	R. Simon	1:47,6	H. Mumenthaler	1:47,2	1969	
1970	G. Sibon	1:48,2	E. Reygaert	1:47,9	H. Mumenthaler	1:49,0	1970	
1971	P. Meyer	1:46,9	A. Boonen	1:47,6	M. Montalbetti	1:48,2	1971	
1972	P. Meyer	1:46,6	H. Mignon	1:47,5	R. Gysin	1:47,5	1972 .D. Wottle, USA	1:44,3
1973	M. Philippe	1:45,8	J. Van Wezer	1:46,3	R. Gysin	1:46,6	1973 .M. Fiasconaro, I	1:43,7

y: temps sur 880 yards (804,67 m). On admet communément une différence de 0,7 sec. entre 880 y et 800 m.

*: statistiques tirées de "Evoluzione dei risultati atletici nel mondo dal 1860 al 1972" par Magnusson, Mengoni, Sykora et Terry (4500 lire: L. Mengoni, Case 135, 63100 Ascoli-Piceno, Italie)

LES FAMEUX SOULIERS EB !



Parce que nous estimons ces 5 modèles-ci supérieurs aux chaussures des autres marques, nous avons choisi d'en faire profiter les lecteurs (*priorité aux abonnés !*)

Marathon * : pour la compétition sur route
Fr. s. 85.—

* la demande est telle que la firme ne peut toujours y satisfaire : en général des « Long Jog » suffisent.

Long Jog : pour l'entraînement (et éventuellement pour la compétition) Fr. s. 82.—

A. Lydiard : pour les très longs entraînements sur route Fr. s. 90.—

Universal : (avec semelle spéciale anti-dérapante) pour tous terrains Fr. s. 92.—

Interval : (avec talon compensé) pour le cross-country et la piste ... sans douleurs dans les jarrets ! Avec pointes interchangeables. Fr. s. 91.—

Indiquez votre numéro (et pour vous garantir des souliers à votre pointure : dessinez le contour de votre pied sur une feuille jointe à la commande) à :

J.-D. Dulex, Case postale, 9202 Gossau Suisse, tél. (071) 85 41 12.

- durant la première période préparatoire, on s'efforce presque exclusivement d'améliorer l'endurance aérobie (aérobie = effort accompli sans dette d'oxygène) ;
- au cours de la seconde période préparatoire, l'entraînement de l'endurance anaérobie (avec dette d'oxygène) prend davantage d'importance, de sorte qu'à la fin les deux formes d'entraînement — aérobie et anaérobie — s'équilibrent ;

— puis, durant la période de compétition le travail aérobie de l'endurance va prédominer, accompagné de sprints.

De plus, méthodes et moyens d'entraînement varient selon l'objectif visé. C'est ainsi que les deux formes de travail, bien distinctes (aérobie ou anaérobie), vont forcément déterminer le nombre des séances d'entraînement, ou nécessiter des séances à objectifs différents. Selon la plupart des ouvrages consultés, l'effort global de l'entraînement quotidien est réparti sur deux séances, surtout durant la 2e période préparatoire :

- la première séance — qui a lieu d'ordinaire le matin — est consacrée à un travail sans dette d'oxygène ;
- quant à l'autre séance, il s'agira soit d'un travail anaérobie (dont l'intensité se traduit par une dette d'oxygène), soit d'un travail de la vitesse.

En réalité, près de la moitié des athlètes interrogés s'entraînent tout au plus une fois par jour durant la 1ère période d'entraînement. Seuls 4 coureurs, et notamment Tümmler et Krüger (du groupe des meilleurs), suivent la recommandation de leur entraîneur Schmidt, favorable à une fréquence de 10-11 séances par semaine. La plupart des coureurs de demi-fond allemands s'entraîneraient donc trop peu durant la première période préparatoire. Notre enquête a mis en évidence une fréquence hebdomadaire de 7,7 séances. Inutile d'insister davantage sur les répercussions d'un entraînement insuffisant, à cette période même où l'on construit les bases, non seulement en vue de bénéficier d'une endurance aérobie optimale, mais afin de récupérer rapidement après une succession d'efforts d'une certaine intensité. Il va donc sans dire que l'athlète qui s'entraîne insuffisamment à cette période de l'année sera nettement handicapé lorsqu'il s'efforcera d'améliorer la qualité et la quantité de son entraînement.

Au cours de la seconde période préparatoire, les coureurs de notre enquête s'entraînent plus fréquemment : 8,5 séances par semaine (mais au moins 9 fois par semaine pour Tümmler et Krüger).

Pendant la période de compétition, le nombre des séances diminue en moyenne sensiblement (6,9). **Une fois de plus, on constate que les coureurs les plus faibles sont aussi ceux qui s'entraînent le moins** (5 séances). Disons-le catégoriquement : même pour un coureur de demi-fond qui participe à de nombreuses compétitions (considérées elles-mêmes comme des séances d'entraînement), 5 ou 6 séances par semaine sont une moyenne insuffisante.

On a déjà prétendu que les sprinters allemands sont des « paresseux ». C'est ce que l'on peut dire aussi de la plupart des coureurs de demi-fond allemands lorsqu'on sait que deux seulement d'entre eux appliquent les recommandations de leur entraîneur national, s'astreignant donc à au moins deux séances quotidiennes

(suite en page 18)

Les filles de Belgique

par Yves Mortier

En Belgique, l'athlétisme féminin a mis bien du temps à démarrer sérieusement. Il a végété des mois et des années dans une organisation anachronique, dans une indifférence parsemée de mépris. Il fallait, ici aussi, être une femme courageuse et audacieuse, sinon téméraire, pour oser se montrer sur la cendrée des stades. D'ailleurs, on doit bien le reconnaître, la plupart de nos compagnes ne faisaient rien, ou pas grand-chose, pour améliorer leur situation, elles qui voyaient dans la pratique du sport un tabou, un privilège réservé uniquement au sexe dit fort.

Tout cela a changé, bien changé.

En 1973, une athlète belge n'est plus ridicule. Bien au contraire, elle commence à forcer l'admiration de tous.

Et comme par hasard ce sont les coureuses à pied qui se défendent le mieux. Je suis persuadé quant à moi que le demi-fond belge n'a pas encore atteint son plein épanouissement féminin et qu'à l'instar de son homologue masculin il peut mériter sous peu une réputation internationale enviable.

Encore que, dans la grande majorité des cas, ce ne soit pas là la vraie motivation invoquée par ces filles et ces jeunes femmes. Ceci est à vrai dire assez caractéristique de notre époque: les femmes, quand elles entreprennent quelque chose, le font plus par plaisir que par idée de lucre ou de gloire. Nos athlètes courent donc encore par plaisir de courir, sachant très bien que la course à pied est en elle-même assez vivifiante pour que sa pratique leur donne la joie de vivre et d'exister qu'elles recherchent.

Il me suffira de quelques chiffres, puisque la course à pied est aussi — encore que ce ne soit pas là l'essentiel — un sport de précision chiffrée, il me suffira de quelques chiffres pour montrer la très remarquable progression du demi-fond belge.

En 1967, la 50e Belge courait le 800 m en 2' 40" 6 et il n'y avait que... 10 coureuses qui aient osé s'aventurer sur 1500 m, la dixième courant la distance en 5' 54" 8... L'année suivante, on en était à 2' 37" 0 pour le 800 m, et on dénombrait cette fois 24 femmes sur 1500 m (6' 32" 4 pour la dernière). Un an encore, et l'on tombait à 2' 31" 9 en 800 m, alors qu'on passait à 40 femmes sur 1500 m (6' 49" 2). En 1970, pour la cinquantième les données étaient respectivement de 2' 31" 1 et 5' 58" 4. En 1971 : 2' 24" 4 et 5' 43" 8 ; l'an dernier enfin, ces plafonds étaient

abaissés à 2' 23" 5 et 5' 18" 5, tandis que pour la première fois des femmes avaient couru sur 3000 m, la 24e classée étant créditée de 11' 56" 0...

Au vu des premiers résultats de la saison en cours, il paraît certain que ces performances seront nettement améliorées cette année.

Comme vous pouvez vous en douter, à ce petit jeu ce sont encore les Flamandes qui dominent la situation ; j'aurais même tendance à croire que leur domination vis-à-vis des Wallonnes est encore plus nette que chez les hommes. Et ici, tout en ne reniant rien des explications fournies lors du précédent numéro de SPIRIDON, il me semble nécessaire d'ajouter une précision.

La Wallonie est plus ancrée dans ses traditions que la Flandre. Il y est moins facile d'abattre certains tabous. A quoi il faut ajouter que la population féminine de Wallonie est nettement moins jeune que celle du nord du pays, et donc moins portée vers l'effort sportif. Pourtant, j'aurais bien tort de dramatiser, car je devine au loin un mouvement encore imperceptible mais bien réel, qui ne pourra que réjouir tous ceux qui aiment la course à pied.

Si donc on retrouve chez les femmes quelques similitudes frappantes avec ce qui se passe chez les hommes, je me dois de mettre l'accent sur une différence essentielle.

Alors que l'on préserve au maximum les talents masculins, qu'on les empêche pratiquement de réaliser un « truc » avant qu'ils aient 19 ou 20 ans, la situation est très différente chez les filles. Est-ce parce que nos compagnes atteignent plus vite que nous une certaine maturité physique ? Est-ce que l'on est plus facilement impressionné, à âge égal, par les performances des toutes jeunes athlètes ? Est-ce parce que l'entraînement indiqué pour les filles est plus empirique que celui donné aux garçons ?

Toujours est-il que beaucoup de jeunes filles ne confirmeront pas plus tard les espoirs mis en elles lorsqu'elles avaient 14 ou 15 ans. Il est vrai que leur corps subit alors des transformations plus profondes que ce qui se passe chez un garçon. Qu'il ait 15 ou 25 ans, le corps d'un garçon conservera à peu près les mêmes proportions : ses jambes supporteront un poids qui sera toujours plus ou moins proportionnel à leurs capacités. Mais une fille verra sa poitrine et son bassin se développer dans des proportions généra-



Magda Versluys

(Photo SPIRIDON-Tamini)

lement plus grandes que ses jambes, qui devront donc supporter un poids nettement plus lourd.

Mais ceci ne m'empêche aucunement de rester optimiste quant à l'avenir de notre demi-fond féminin. Bientôt, et de plus en plus, on commencera à parler des coureuses à pied de Belgique.

Certaines ont d'ailleurs déjà obtenu des résultats très probants. Josée Van Santberghe a ainsi pris la 4^e place du Cross des Nations en 1972, la troisième en 1973. Marleen Verheuen (18 ans), Sonia Castelein (19 ans), Anne-Marie Van Nuffel (17 ans), Marleen Toebinte (15 ans), Francine Peeters (16 ans), Liliane Bensch (16 ans), Marleen Mols (18 ans), Geetruida Meesreman (20 ans), Magda Versluys (21 ans), Monique Van Zaelen (16 ans), Brigitte et Myriam de Palmenaer (19 ans) sont nos plus sûrs espoirs.

Et le temps n'est plus tellement éloigné où il faudra vraiment parler du demi-fond et du fond belges au féminin comme au masculin.

Les revues CONDITION (par Manfred Steffny) et SPIRIDON organisent en avril 1974 un voyage à Boston (USA) à l'occasion du fameux marathon. Prix au départ du Luxembourg et pour 6 jours : 760 à 1050 Fr. s. selon le nombre des participants (minimum : 25). Il ne sera pas échangé de correspondance à ce sujet, mais tous les détails utiles seront publiés dans le prochain numéro. Ne sont admis au départ que les coureurs (et coureuses !) ayant réussi 3 h. 30 sur la distance du marathon. Préparez-vous-y !

L'entraînement selon Lydiard

par Yves Jeannotat

(...) Arthur Lydiard était de retour du Danemark où il avait passé quelques mois à entraîner les marathoniens de ce pays. Jeune encore, petit mais énergique dans un complet veston élégant et sans faux pli, son visage émacié et volontaire est celui de l'homme en forme : c'est qu'il ne se contente pas de faire courir les autres ; ancien coureur de fond lui-même, il n'a pas perdu le goût des kilomètres. (...)

Ce qui fit frémir de plaisir les connaisseurs et les amoureux de la course à pied, à l'annonce de cette visite, ce n'est pas tellement la perspective d'entendre réexposer des principes d'entraînement largement connus depuis de longues années, que celle de voir l'« homme », de sentir

les radiations mystérieuses qui s'échappent de tout être de qualité supérieure et de s'en laisser pénétrer le corps, l'âme et l'esprit, d'entendre la voix, aussi, qui, au bord des chemins de la solitude sur lesquels passent les coureurs, sait encourager, persuader et rassurer ; cette voix qui, après une arrivée de course, est toujours prête à placer quelques syllabes entre deux souffles de mort : « c'est bien mon p'tit, on a gagné » ou bien « t'en fais pas, on recommence demain ! »

A partir de l'expérience vécue

Lydiard dit : « La méthode que j'ai mise au point ne comporte aucun élément d'incertitude, parce que tout, en elle, est le produit de l'observation et de l'étude des réactions auxquelles je

me suis livré sur ma propre personne. Tous les entraîneurs connaissent très bien les facteurs indispensables à la performance en course à pied : endurance, résistance, vitesse ! Ils savent aussi qu'il existe différentes façons d'entraîner ces composantes de la forme : longues courses en équilibre d'oxygène, jeu de course, courses à cadence progressive, fractionnée et j'en passe. Toutefois, poursuit-il, très peu parviennent à coordonner ces éléments, parce qu'il leur manque l'expérience vécue. » C'est justement pour éviter toute confusion, au moins dans l'esprit des athlètes, que Lydiard attache une grande importance au « plan d'entraînement ». Non pas pour écraser ses coureurs sous le joug de l'esclavage, mais pour leur éviter de tâtonner, de se disperser, en deux mots : de douter.

183 cm pour 80 kilos, champion olympique et recordman du monde, de qui s'agit-il ? d'un décathlonien ? que non pas ! De l'un des plus prestigieux coureurs de demi-fond : Peter Snell, né le 17 décembre 1938 en Nouvelle-Zélande.

22 ans plus tard, lorsqu'il arrive aux Jeux de Rome il n'a pour tout pactole que 1'49"2 sur 800 m. Autant dire qu'il est anonyme. Pourtant, à la barbe du recordman du monde de l'époque (le Belge Roger Moens, 1'45"7) Snell sera champion olympique ! « Et lorsque devant moi, racontera-t-il, le gentil Monsieur en blanc libéra le premier couloir — je ne savais même pas que c'était lui le prestigieux Moens — toute fatigue disparut... ». C'est que Moens ne surveillait pas du tout « l'anonymisme ». Vainqueur : Snell en 1'46"3, 2e Moens en 1'46"5.

Le même jour, un autre Néo-Zélandais se classa 5e du 10 000 m (en 28'48"8). Né se classa 5e du 10 000 m (en 18'48"8). Né en 1933, Halberg avait commencé par le rugby. Mais à 17 ans il s'était si gravement blessé en jouant que son bras droit en était demeuré déformé (il ne s'agit donc pas du tout d'une poliomyélite comme indiqué par erreur dans le no de février). Aux Jeux de Mel-

nous. Nous savons exactement ce que nous avons à faire et nous sommes heureux ». Ceci est surtout important pour les débutants qui ne possèdent pas encore une vue d'ensemble des différents aspects de l'entraînement et qui n'en ont pas assimilé le sens et la portée physiologique.

Ce qui compte avant tout pour l'athlète aussi bien que pour l'entraîneur, c'est de posséder des notions claires, pratiques et simples de ce qu'ils doivent faire. Lydiard le sait mieux que quiconque, lui qui a consacré plus de dix ans de sa vie de coureur à pied à chercher, à expérimenter, à retoucher, à introduire, à retrancher, avant d'aboutir à une formulation définitive : sa méthode. La certitude d'avoir en elle un instrument de travail efficace contribue certainement dans une

bourne, Halberg avait dû se satisfaire d'une 11e place (en 3'45"9) sur 1500 m. A Tokyo en 1964, il sera encore 7e du 10 000 m (mais en 29'10"8).

C'est à Tokyo que Snell remporta tant le 800 m (en 1'45"1) que le 1500 m (en 3'38"1).

En 20 km 190, un autre Néo-Zélandais, Bill Baillie, avait amélioré en 1963 le fameux record mondial de Zatopek : 20 km 052 dans l'heure. A Tokyo, Baillie se classa 6e du 5000 m, derrière Schul, Norpoth, Dellinger, Jazy et Keino.

Rappelons qu'au printemps dernier Snell détenait encore le record du monde du 800 m, placé à 1'44"3 en 1962.

Voilà pour les trois plus célèbres élèves d'Arthur Lydiard. Car derrière eux trois, il y avait un seul et même entraîneur : Lydiard, cordonnier par métier, marathonien et entraîneur par passion, et dont les méthodes allaient forcément faire autorité dans le monde du demi-fond.

En février dernier, de passage à Zurich Lydiard y fit un exposé. Jeannotat, qui l'écouta ce soir-là, publia ensuite un article à ce sujet dans « Jeunesse et Sport », la revue de l'Ecole de sport de Macolin. C'est la quasi-totalité de cet article que l'on peut lire ici.

N.T.

D'ailleurs, ce qui reste fixe, dans les plans d'entraînement de Lydiard, c'est la forme : l'enchaînement des périodes en particulier. L'intensité, par contre, de même que la quantité, varient d'un individu à l'autre. C'est pourquoi, même s'il est toujours prêt à conseiller, il n'approuve pas le plan par correspondance. L'envergure et l'intensité du travail sont aussi importants que la forme : comment pourrait-on en décider si l'on ne côtoie pas l'athlète et que l'on ne partage pas, jour après jour, ses petits malheurs, ses moments de dépression, son euphorie et ses joies aussi ?

Il y a quelques années déjà Halberg confiait à Toni Nett : « Jamais le plan de travail que nous donne notre entraîneur n'a été un fardeau pour

large mesure au rayonnement de l'« homme » et à l'ascendant qu'a pris l'entraîneur sur ses coureurs.

Il n'est pas avare de son succès. Il sait combien sont nombreux les athlètes qui donneraient tout pour recevoir une réponse simple et compréhensible à leurs questions. C'est pourquoi il dévoile avec un plaisir évident tout ce qu'il a appris, tout ce qu'il sait.

Un plan annuel en cinq périodes

Grâce à l'expérience acquise sur sa propre personne et sur celle de ses champions, Lydiard a mis au point un plan d'entraînement annuel immuable dans ses grandes lignes, mais qui demande à être interprété, bien sûr, pour chaque



Le Danois Lauenborg profitera-t-il lui aussi de l'enseignement de Lydiard ? (Photo E. Jeppe)

athlète, en fonction de son caractère, de ses qualités et de ses défauts, du milieu dans lequel il vit, de sa profession, de ses possibilités de récupération, de sa nourriture aussi.

Ce que Lydiard dit à ce sujet, à Zurich, c'est ce qu'il répète sans cesse dans le cadre de ses nombreuses conférences : c'est ce qu'il a expliqué en 1964 déjà, à Duisburg, en Allemagne, lors du IVe Congrès international des entraîneurs d'athlétisme, c'est aussi ce qu'il a mis par écrit dans un livre dont je donnerai les références à la fin de cet article.

Les Néo-Zélandais pensent en yards et en miles ; pour faciliter la lecture de mon texte et pour rester pratique, j'ai converti les données présentées par Lydiard en mètres et en kilomètres et j'ai appliqué les périodes à l'« année européenne d'athlétisme » en tenant compte du décalage des saisons. Ainsi adaptée à notre pays (...) l'année d'entraînement « à la Lydiard » se divise en cinq périodes ! Cette répartition est valable pour tous les coureurs de fond et de

demi-fond du 800 m au marathon. Seuls varient, suivant la spécialité choisie, le kilométrage, le nombre de répétitions et l'intensité de l'effort :

- | | |
|---|-------------|
| 1. Période de transition, dès début octobre : | 4 semaines |
| 2. Période d'endurance générale : | 10 semaines |
| 3. Période mixte : | 14 semaines |
| 4. Période d'entraînement en colline : | 6 semaines |
| 5. Période d'entraînement à la piste : | 18 semaines |

Il est important de remarquer, ici, que Lydiard a une conception de la « forme » tout à fait différente de celle formulée par un Bud Winter, par exemple, ou par Zatopek. Ces derniers, je le rappelle, sont d'avis qu'un athlète peut maintenir une forme de « performance » quasiment 12 mois sur 12. Lydiard, lui, axe toute la saison vers un point culminant : les championnats nationaux, par exemple, date à laquelle la forme doit être atteinte. Elle peut alors se maintenir durant plusieurs semaines.

Toute l'organisation de l'entraînement part de ce moment bien précis. Les 18 semaines de la cinquième période sont précédées de 6 autres, et ainsi de suite en remontant jusqu'à la première période. Les épreuves disputées avant le point culminant sont considérées comme des tests de préparation. Elles sont intégrées comme tels dans l'entraînement. Par contre, une fois la forme atteinte, elles se multiplient et sont toutes accompagnées de la double ambition de victoire et de performance chronométrique. L'entraînement, très réduit, n'est plus, à ce moment-là, qu'une activité d'entretien.

Prenez un exemple : nous pensons à un coureur (spécialiste d'une distance pouvant aller du 800 m au marathon) ayant déjà quelques années de pratique :

1. Période de transition :

Il s'agit de ce que l'on appelle quelquefois, chez nous, « repos actif » : léger footing en terrain varié, en forêt surtout, durant 1 h. à 1 h. 1/2 (une fois par semaine : durant 2 h. à 2 h. 1/2). Il s'agit surtout, durant ces quelques semaines, de « retrouver » ses nerfs, de refaire le plein d'énergie et, aussi, de découvrir de nouveaux motifs de joie et de plaisir sans lesquels l'entraînement du coureur de fond et de demi-fond est par avance voué à l'échec.

2. Période d'endurance générale :

Lydiard, tout comme le Dr van Aaken, est d'avis que l'endurance est la composante la plus importante de la performance : celle sans laquelle il est inutile d'espérer acquérir résistance ou résistance-vitesse. Il est convaincu que chacune de ces qualités se travaille et s'obtient par étapes successives. Il est donc fermement opposé — on pouvait s'en douter — à l'entraînement par l'intervalle, de Gerschler, lequel croit pouvoir les allier plus ou moins toutes dans une même formule de travail.

L'endurance s'acquiert par un entraînement portant sur de longues distances, parcourues en fonction aérobie, c'est-à-dire en équilibre d'oxygène.

Lydiard lui donne le nom d'« entraînement marathon », terme mal choisi d'ailleurs, puisqu'il fait penser à la préparation du marathonien, ce

qui n'est pas exclusivement le cas. Lydiard pense que, durant cette période, les coureurs devraient parcourir environ 160 km par semaine. Il prétend que c'est une distance limite.

Cette période vise essentiellement à l'amélioration du système cardio-vasculaire et respiratoire.

Exemple d'une semaine type 1) :

- Lundi : 15 km., profil varié, allure env. 3' 45" au km.
 - Mardi : 25 km., profil varié, allure env. 3' 45" au km.
 - Mercredi : 20 km., terrain varié, jeu de course, durée env. 1 h. 30.
 - Jeudi : 30 km., profil plutôt plat, allure 3' 40 à 3' 45" au km.
 - Vendredi : 15 km., profil plutôt plat, allure env. 3' 45" au km.
 - Samedi : 35 à 45 km., profil plutôt plat, « Long jog », allure 4' 10" à 4' 15" au km.
 - Dimanche : 25 km., terrain varié, très lent : footing.
- 1) Cela concerne, faut-il le rappeler, un coureur ayant déjà atteint (après plusieurs années de pratique !) une classe certaine. N. T.

La seule chose qui peut différencier le travail du coureur de 800 m de celui du coureur de marathon est que le premier, s'il le veut, raccourcit quelque peu les distances et les parcourt très, très légèrement plus vite !

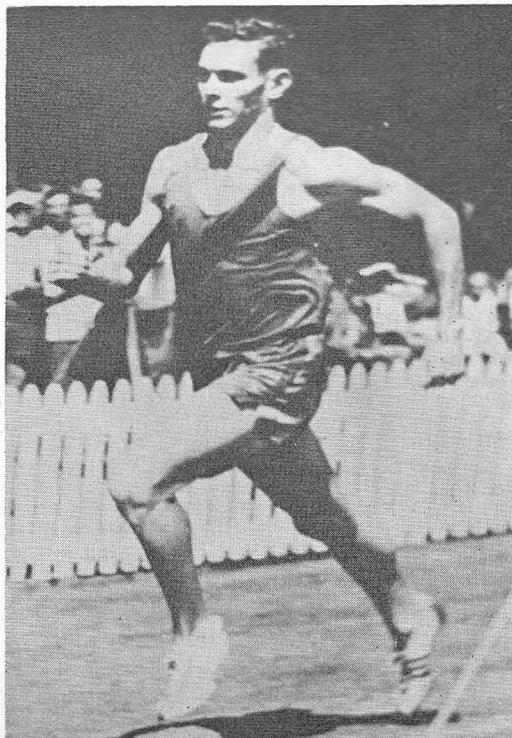
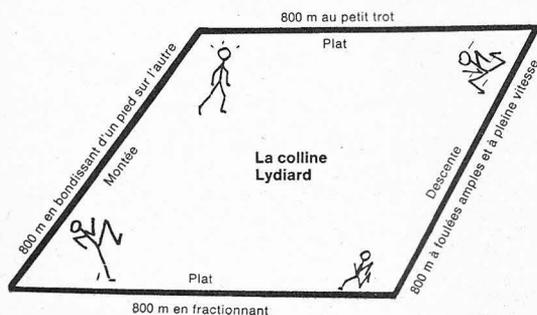
3. Période mixte, dite aussi de cross-country :

Durant cette troisième phase, le coureur fait appel tour à tour aux fonctions aérobie et anaérobie, en mettant nettement l'accent encore, toutefois, sur les distances parcourues en équilibre d'oxygène.

Ces distances ressemblent assez à celles de la deuxième période. Elles sont légèrement plus courtes ; le rythme lent alterne plus fréquemment avec une allure plus soutenue ; les coureurs font très souvent du « tout terrain ». Ils introduisent, au moins une fois par semaine, du fractionné à 70-75 pour cent sur des parcours allant de 1000 à 3000 m ; ils disputent, en principe, une épreuve de cross-country par semaine, le jour précédant le « Long-jog », sans se préoccuper du rang, sauf s'il s'agit de spécialistes.

4. Période d'entraînement en colline :

Cette forme de travail constitue la véritable découverte d'Arthur Lydiard : il y tient tout spécialement. Très dure, elle accentue la fonction anaérobie, renforce la musculature des jambes et les articulations, introduit la vitesse ; bref, elle



Peter Snell

est le dernier palier de préparation à la piste. La « colline de Lydiard » n'a rien à voir avec celle de Cerutti :

La « colline » idéale se présente sous la forme d'un quadrilatère de 800 m de côté environ : 800 m de montée à moyenne déclivité, 800 m de plat, 800 m de descente régulière et à nouveau 800 m de plat pour retourner au point de départ.

Après 20' d'échauffement, les coureurs commencent la montée, non pas en course normale, mais en effectuant de véritables bonds d'une jambe sur l'autre. Ils retombent bien sur la plante du pied, avec un fort fléchissement. Cet exercice se fait sans forcer mais en pleine extension.

Parvenus au sommet de la pente, ils parcourent les 800 m de plat au petit trot, puis ils abordent la descente à pleines foulées et à vitesse presque maximale. Arrivés sur le plat, ils retournent au point de départ en fractionnant : par exemple 3 x 200 m à 70 pour cent avec 50 m de récupération, ou 50 m rapides 50 m lents (Wind Sprints). Durant 6 semaines, les coureurs de Lydiard font ainsi 4 boucles, suivies d'un quart-d'heure de retour au calme, tous les jours, à l'exception du septième, réservé au « Long jog » sur 35 km !

5. Période d'entraînement à la piste :

C'est seulement maintenant que débute l'entraînement spécifique à la piste : contrôle de résistance au moyen de répétitions sur distances

variées, recherche de vitesse, travail du départ, sans délaissier, une fois par semaine, le « Long jog ».

Exemples d'un entraînement à la piste d'un coureur de 800 m (la mise en train est toujours sous-entendue) :

1ère semaine

Lundi : 300 m. à 75 pour cent
Mardi : 6 x 200 à 75 pour cent
6 ex. de départ sur 50 m.
Mercredi : 6 x 150 m. recherche de vitesse
Test sur 200 m.
Jeudi : 2 x 1500 m. à 60 pour cent
1 x 1500 m. à 75 pour cent
Vendredi : 6 x 150 m. recherche de vitesse
6 ex. de départ sur 50 m.
Samedi : 20 x 200 à 75 pour cent
Dimanche : 2 heures « Long jog »

5e semaine

Lundi : 3000 m. Wind Sprints
Mardi : 20 x 200 m. à 85 pour cent
Mercredi : 6 ex. de départ sur 50 m.
Tests sur 100 et 400 m.
Jeudi : 6 x 400 m. à 80 pour cent
Vendredi : 6 x 150 m. recherche de vitesse
6 ex. de départ sur 50 m.
Samedi : Test sur 400 m. (compétition)
Dimanche : 2 heures « Long jog », etc.

L'entraînement est considérablement réduit durant les derniers jours qui précèdent la « grande » compétition !

Quelques lydiarderies

« J'ai été moi-même cordonnier, s'exclame Arthur Lydiard ; je sais donc ce que je dis lorsque je parle de chaussures ! **Le coureur à pied n'attachera jamais assez d'importance à ses souliers de course**: il faut d'abord qu'ils soient en matière très souple. Tout en restant légers, ils auront une semelle élastique d'environ 12 millimètres et un talon de quelque 25 millimètres d'épaisseur. L'arrière de la chaussure doit être droit. S'il est arrondi, il exerce, à chaque foulée, une pression sur le tendon, cause principale des trop fameuses tendinites. »

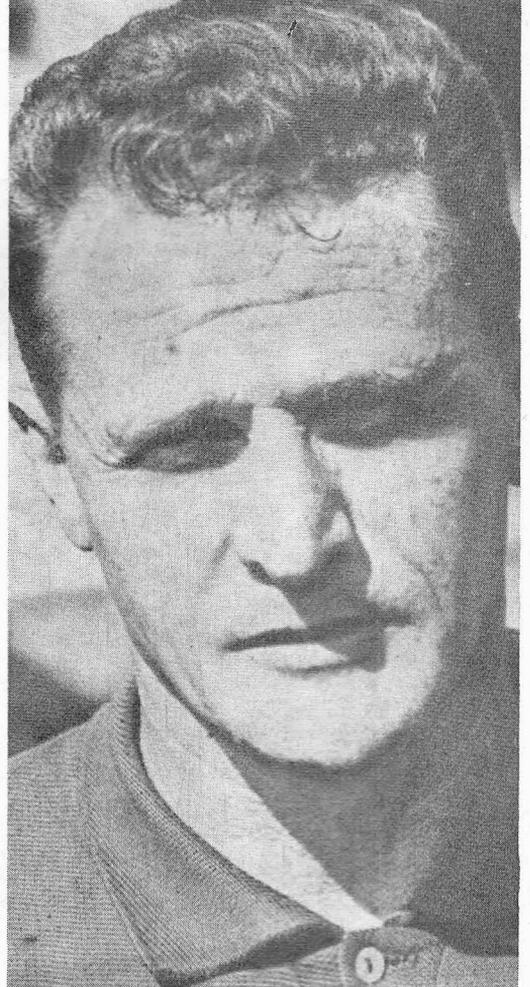
« **Je déconseille toute forme d'haltérophilie aux coureurs de fond et de demi-fond.** Halberg n'a probablement jamais « jeté » 10 kg. de sa vie et il est devenu champion olympique. Les muscles les plus importants sont les abdominaux. Ma méthode d'entraînement permet une musculation naturelle suffisante. »

« Je n'approuve pas l'entraînement par l'intervalle selon Gerschler. Il n'est pas fonctionnel et, de plus, monotone. Il réduit la joie de courir à néant : la joie, le moteur principal du coureur et son premier gage de réussite. »

« L'athlète qui s'entraîne durement doit pouvoir récupérer et surveiller sa nourriture. Il a un besoin particulier de vitamines et de calcium. La meilleure forme que je connaisse de ce produit, celle que prennent mes coureurs : calcium Sandoz !... »

Conclusion

Je ne parlerai pas, ici, des quelques « échappées » qu'Arthur Lydiard a faites dans le domaine de la physiologie spécialisée et de la médecine



Arthur Lydiard

cine sportive. (...) Je préfère garder l'image de l'homme pratique, de l'homme de l'« expérience vécue », de l'homme qui a mis au point une méthode d'entraînement efficace et « humaine » et dont les deux variantes de base : le « Long jog » et la « course en colline », ont principalement contribué à l'amélioration spécifique du coureur de fond et de demi-fond.

Yves JEANNOTAT

Références :

Arthur L. Lydiard : The How and Why of Middle Distance and Distance. Running Training (Traduction en allemand par Hans Ehrlich). Collection : Beiträge zur sportlichen Leistungsförderung, éditée par le professeur Dr Bruno Wischmann. Bartels & Wernitz KG (1969).
Bericht über den IV. Kongress der International Track and Field. Coaches Association in Duisburg, 11-13 mars 1964. D'après Toni Nett. Bartels & Wernitz KG (Berlin).
Toni Nett: Modernes Training weltbesten Mittel- und Langstreckler. Bartels & Wernitz (Berlin, 1966).

L'avenir aux Finlandais!

par Arthur Lydiard

J'aurais bien accepté une médaille d'argent, sinon d'or, pour les prédictions que j'avais faites avant les Jeux olympiques. Car j'avais pronostiqué aussi bien la victoire de Lasse Viren sur 5000 m et 10 000 m, que le triomphe de son compatriote Vasala sur 1500 m. J'avais en outre annoncé qu'on n'établirait pas de nouveaux records mondiaux sur 800 m ou sur 1500 m, mais plutôt sur 10 000 m et sur 5000 m. Mais pour ce qui est du 5000 m j'ai eu tort, certain que j'étais que le record du monde serait déjà amélioré au cours des Jeux.

Les Jeux de Munich ont permis aux Européens de refaire surface en demi-fond et en fond. Après leur déconfiture — et celle des pays de plaine ! — à Mexico, je n'étais pas peu intéressé à participer au renouveau de la course à pied dans les pays plats, les pays d'Europe plus particulièrement.

La perspective d'aller ainsi travailler en Finlande avait pour moi cet attrait si naturel pour un coureur à pied. Ce pays, naguère à l'avant-garde grâce à l'illustre Nurmi, devait forcément disposer aujourd'hui encore — c'est en tout cas la réflexion que je me faisais — d'un grand potentiel de coureurs de fond et de demi-fond. Voilà pourquoi, lorsque les Finlandais me firent des offres, j'acceptai tout de suite.

Les propos que je tins à l'époque aux jeunes coureurs, de même qu'à quelques chevronnés (je songe à Väättäinen tout particulièrement) tombaient sur un sol fertile. La Finlande est peut-être le pays d'Europe le moins touché par les inconvénients de la civilisation actuelle. Ces gars-là, croyez-moi, savent se démener comme diables dans bénitier pour réussir à s'adonner à un entraînement idéal. Ce qu'il fallait c'était leur rendre cet entraînement attrayant. Voici peut-être ce qui m'a le plus fait plaisir : plus les tâches que je leur proposais étaient difficiles, plus « mes » Finlandais s'y mettaient de bon cœur !

M'est avis que je puis maintenant considérer avec une certaine satisfaction le travail que j'ai alors accompli. Les Finlandais sont sur la bonne voie : le caractère inéluçable, quasi automatique, de leurs succès est tel qu'il forcera l'impossible s'il le faut. Et puis, il faut bien en convenir : « l'école Lydiard » a fait une fois de plus ses preuves !

Certains ont prétendu que pareil entraînement achèverait des coureurs réputés pour leur finish... C'est la plus grande contre-vérité que j'aie jamais entendue ! On sait que mon compatriote Peter Snell était particulièrement redoutable dans les tout derniers mètres d'une course, qu'il s'agisse d'un 800 m ou d'un 1500 m. Eh bien, Snell ne craignait pourtant pas de courir de temps à

autre — et officiellement ! — un marathon en guise d'entraînement, afin de tester et d'améliorer son endurance 1).

Le secret, voyez-vous, c'est un juste dosage **entre l'entraînement de l'endurance et le développement de la vitesse de base**. L'un doit compléter l'autre. Les Finlandais, eux l'ont bien compris, et ils en ont tiré les conséquences.

Il est bien entendu que de jeunes coureurs d'autres pays — du nord de l'Europe par exemple — sont en soi logés à la même enseigne que les Finlandais. Admettons que vous me citiez le cas de la Suède : je serais bien en peine de vous dire si un renouveau du fond et du demi-fond est possible dans ce pays. En soi oui, sans l'ombre d'un doute. Mais il y a ces fameuses conditions environnantes. La jeune génération suédoise paraît plutôt amolie ; trop confortablement installé dans notre civilisation, l'athlétisme suédois court le danger de s'étioler 2).

En Finlande, le rayonnement d'un Paavo Nurmi imprègne encore tout l'athlétisme. En Suède, l'exemple d'un Gunder Hägg n'exerce aucun effet comparable.

Quant à moi, j'ai décidé de me consacrer maintenant à ma vie privée 3). J'aimerais pourtant que d'autres essaient de revitaliser les capacités sportives de ce grand peuple sportif qu'est la Suède. Et qu'ils réussissent ensuite à le mener vers de nouveaux exploits.

Tiré de « **CONDITION** »
et traduit de l'allemand par N.T.

Un nouvel article du « Club » SPIRIDON :
les blousons coupe-vent (F. s. 60.—)
Commandez-les dès aujourd'hui
(voir talon de souscription en page 31)

1) Tout en acceptant d'avance et bien volontiers de publier aussi les arguments contraires qu'il désirerait développer ici, nous précisons que c'est pour la même raison que, contrairement à l'avis de notre ami Jeannotat, nous avons invité au printemps le Suisse Schüll à courir les 25 km de Hluboka. Il y réalisa une excellente performance (1 h. 20' 56"), avant d'améliorer nettement ses records personnels aussi bien sur 10 000 m (29' 52") que sur 5000 m (14' 25") et 1500 m (3' 49" 6). N.T.

2) Citons à ce sujet William Kevers, l'un des deux entraîneurs belges dont Mortier parlait dans son article du précédent SPIRIDON. Kevers nous disait, d'ailleurs en présence de Roelants : « Tant Roelants que Puttemans ou Lismont ont dû faire tout d'abord leurs preuves bien avant qu'il soit question de les aider. Aujourd'hui, par contre, on oublie qu'avant de réclamer une aide, financière ou autre, un jeune doit montrer ce qu'il peut réaliser par ses seules forces ». Et de conclure... avec nous : « Ce n'est pas dans de la ouate que mûrissent les grands champions ! ». N.T.

3) A la mi-septembre, le Finlandais Pekka Vasala, champion olympique de 1500 m, est parti pour la Nouvelle-Zélande, où il s'entraînera durant 6 mois sous la direction d'Arthur Lydiard. Lequel n'a donc pas tout à fait renoncé — heureusement — à « mettre la main à la pâte ».

Douze ans parmi les meilleurs:

Kenji Kimihara

En sport, certains ont trop facilement tendance à franchir lustres et décades, à mêler les disciplines et à s'envelopper d'apparences pour finalement s'en aller établir entre tel et tel champion des comparaisons bien gratuites, et parfois même assaisonnées d'une pincée de naïveté. Gardons-nous donc de ces comparaisons hâtives, contentons-nous plutôt de certaines ana-

Au marathon d'Athènes en avril dernier, Kirkham, futur vainqueur, mène devant le Turc Akçay (86), l'Allemand Pohler (217) et le Japonais Kimihara (68).

Photos obligeamment fournies par M. Paparescos, de l'Association hellénique d'athlétisme amateur.

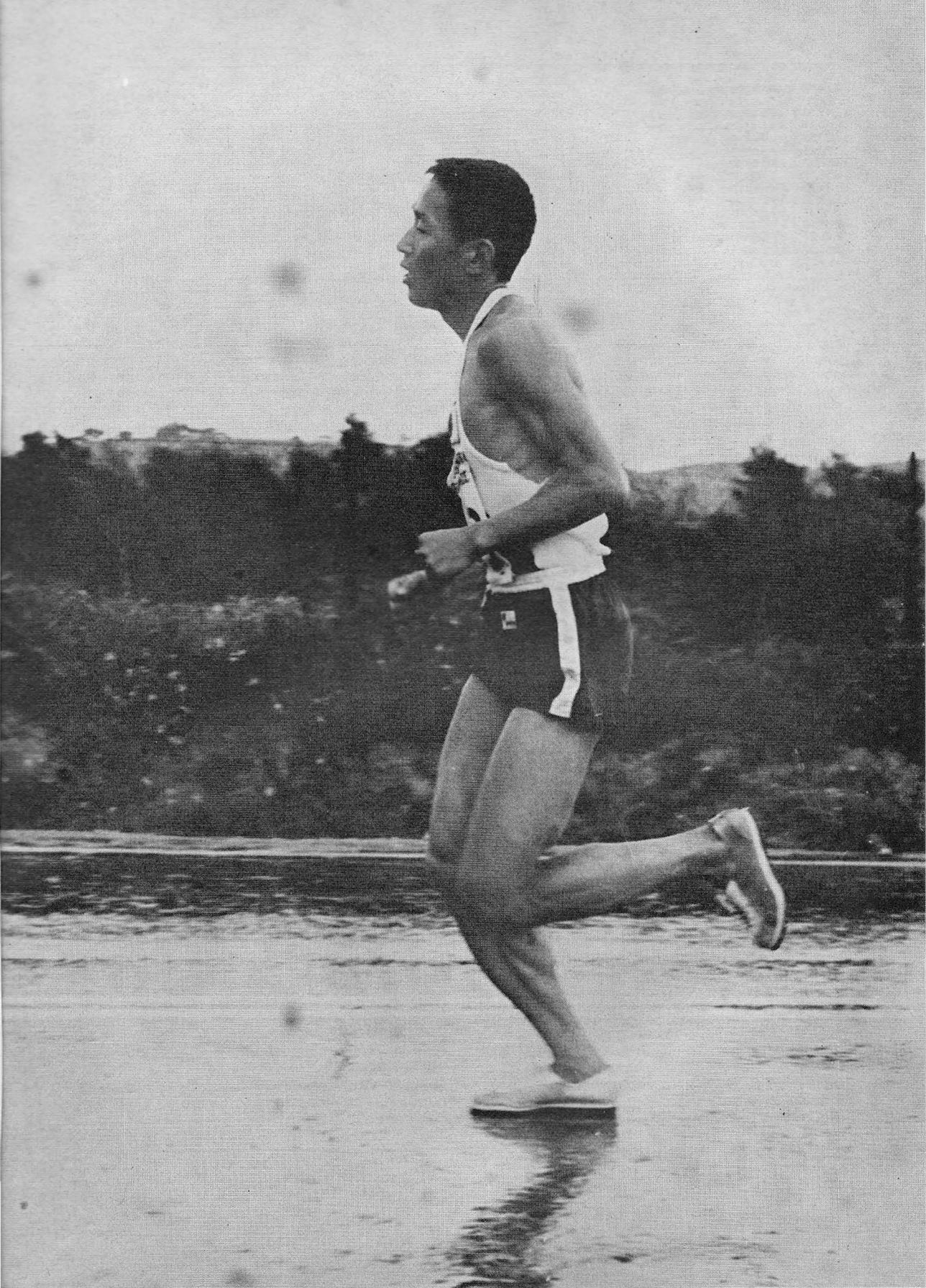


logies pour dire, par exemple, qu'un Karl Schranz fut au ski ce qu'un Poulidor est au cyclisme, un Roelants au cross-country, un Hill ou un Kimihara au marathon. Mais on peut certainement ajouter que chez nous le moins connu d'entre eux est sans nul doute Kimihara.

Contrairement à ces coureurs qui réussissent à plaquer leur nom sur tel grand exploit, Kimihara est logé à la même enseigne qu'un Poulidor : toujours placé, souvent vainqueur... mais sans le panache d'un Bikila ou d'un Shorter.

En 1969, Kimihara avait pourtant réussi 2 h. 13' 25" sur le difficile parcours reliant Marathon à Athènes ; mais ce jour-là un autre marathonnier fit encore mieux : le Britannique Bill Adcocks, en 2 h. 11' 07". L'année précédente aux Jeux de Mexico Kimihara avait battu Adcocks, Clayton, Johnston, Usami, Roelants, et tous les favoris... sauf un : Mamo Wolde, de 12 ans son aîné, qui l'obligea de se contenter d'une médaille d'argent. Par contre, en 1967 Kimihara associait performance (2 h. 13' 37") et victoire ; mais c'était à Beppu, hors du faisceau des grands « projecteurs ». Kenji Kimihara gagna pourtant le marathon de Boston en 1966 (mais en 2 h. 17' 11") et celui de Windsor-Chiswick en 1968, en 2 h. 15' 15", là même où l'« étoile filante » Shigematsu avait réussi trois ans plus tôt 2 h. 12' 00" (meilleure performance mondiale), soit 11 secondes de mieux que Bikila à Tokyo.

Certes, le Japonais Kimihara — ouvrier dans une aciérie, il est né le 20 mars 1941 et d'ordinaire il pèse 58 kg pour 167 cm — n'a jamais obtenu en marathon les chronos de ses compatriotes Usami (2 h. 10' 37" en 1970), Sasaki (2 h. 11' 17" en 1967), Shigematsu (2 h. 12' 00" en 1965), voire Tanimura (2 h. 12' 12" en 1970). Mais ce qu'il y a de remarquable chez Kimihara, c'est la constance de ses performances : les années passent, Kenji Kimihara se maintient parmi les meilleurs. N'a-t'il pas réussi l'exploit (rare pour un marathonnier, surtout s'il est Japonais !) de participer à trois Jeux olympiques. Et pas comme starter ! En 1964 à Tokyo, il termine 8e — 38" devant Ron Clarke — mais second Japonais. A la 3e place en effet il y avait Tsuburaya, cet homme qui s'était chargé de tout « l'honneur » d'un peuple fier, et qui mourut sous le poids d'une « honteuse » médaille de bronze. Classé derrière l'Ethiopien Bikila et le Britannique Heatley, qui l'avait devancé au sprint, Tsuburaya, blessé dans son âme, puis dans son corps, se fit hara-kiri quelques mois plus tard, pour effacer le « déshonneur ».



Les 35 marathons de Kimihara

2:18:01 (3) Fukuoka	2.12.1962	2:33:22 (1) Bangkok	15.12.1966	2:22:14 (7) Otsu	12.04.1970
2:16:19 (4) Beppu	17.02.1963	2:13:33 (1) Beppu	5.02.1967	2:18:06 (2) Kosice	4.10.1970
2:20:24 (1) Tokyo	12.05.1963	2:20:16 (1) Sapporo	27.08.1967	2:21:03 (1) Bangkok	15.12.1970
2:20:25 (2) Tokyo	15.10.1963	2:21:57 (2) Mexico	22.10.1967	2:16:52 (1) Beppu	7.02.1971
2:17:11 (1) Tokyo	12.04.1964	(distance trop courte)		2:28:26 (13) Otsu	21.03.1971
2:17:12 (1) Sapporo	23.08.1964	2:16:32 (3) Beppu	4.02.1968	2:17:00 (2) Munich	12.09.1971
2:19:49 (8) Tokyo (J.O.)	21.10.1964	2:14:46 (3) Otsu	14.04.1968	2:21:52 (11) Fukuoka	6.12.1971
2:15:28 (3) Beppu	13.02.1966	2:15:15 (1) Windsor-Ch.	15.06.1968	2:21:06 (2) Otsu	19.03.1972
2:17:11 (1) Boston	19.04.1966	2:23:31 (2) Mexico (J.O.)	20.10.1968	2:16:27 (5) Munich (J.O.)	10.09.1972
2:37:53 (7) Otsu	5.06.1966	2:13:25 (2) Marathon-At.	6.04.1969	2:15:52 (5) Fukuoka	3.12.1972
2:20:27 (1) Tamatsukuri	25.09.1966	2:23:25 (7) Manchester	20.07.1969	2:14:55 (1) Beppu	4.02.1973
2:19:57 (3) Seoul	30.10.1966	2:17:12 (1) Beppu	8.02.1970	2:19:09 (2) Marathon-At.	6.04.1973

Tragique destin que celui des 3 médaillés du marathon de Tokyo. La carrière de Heatley se termina en décembre 1964 à Cuba où, victime d'une insolation en pleine épreuve, il fut hospitalisé. Dès lors, on n'entendit plus parler de lui. Quant à Bikila, le vainqueur, malade à Mexico, il avait dû abandonner. On se souvient probablement qu'au début de 1969 un accident de voiture allait le priver à tout jamais de l'usage de ses jambes.

A Mexico, Kimihara obtient la médaille d'argent, mais sans faire oublier la mort de Tsuburaya.

A Munich, Kimihara est donc encore là, il n'a d'ailleurs que 32 ans. En huit ans, la quasi-totalité des marathoniens de Tokyo s'est volatilisée. Il reste pourtant l'Ethiopien Demissie Wolde (10e à Tokyo), le Britannique Ron Hill (19e) et le Portugais Armando Aldegalega (44e); mais aucun des trois n'avait achevé l'épreuve de Mexico. Le routinier Kimihara va terminer trois secondes avant cet autre vieux briscard — et favori — qu'est Ron Hill. Mais 4 coureurs avaient alors franchi la ligne d'arrivée: le vétéran Mamo Wolde (3e), le jeune Belge Karel Lismont (2e), et les Américains Kenneth Moore (4e) et Frank Shorter (1er). Demissie Wolde sera 18e et Aldegalega 41e.

A trois ans de Montréal, Ron Hill ne semble plus vraiment dans le coup, Demissie Wolde paraît avoir définitivement raccroché, tandis qu'Aldegalega, à 36 ans, vient d'améliorer son record personnel sur 10 000 m (29' 59" 8). Mais surtout... Kimihara est toujours là, plus en forme que jamais. Jugez plutôt :

A Fukuoka, en décembre 1972, il est 5e (en 2 h. 15' 52"), le vainqueur étant de nouveau Shorter (2 h. 10' 30"). Puis, victoire à Beppu en février (en 2 h. 14' 55"). Deux mois plus tard, Kimihara se rend en Grèce au départ de son 35e marathon, à Marathon précisément. Terminant pour la huitième fois à la 2e place, il devancera le Britannique Ron Hill (5e), mais non un autre Britannique, Colin Kirkham.

Si l'on songe aux 41 ans de Foster et aux 44 ans de Mamo Wolde, on peut penser à bon droit que le nom de Kimihara reviendra encore souvent dans les colonnes de nos classements. Puisse l'exemple de cet opiniâtre Japonais encourager certains d'entre nous à persévérer malgré les difficultés momentanées qui sont le lot de tout coureur à pied.

Noël Tamini

Il n'y a pas que Spiridon

à vous parler du sport que vous aimez !

Des pratiquants le font aussi dans ces revues que nous vous recommandons :

Runner's World (USA), 13 \$ par an (12 numéros, envoi par avion) : RW, box 366, Mountain View, Calif. 94040, USA.

Newsletter du Road Runners Club (GB), 4 numéros par an : Jewell, 296 Barkham Rd., Wokingham, Berks (GB).

Condition (RFA), 4 numéros par an, 24 DM : G. Scharf, D-563 Renscheid-Lüttringhausen, Dachsweg 8, RFA. (Dès septembre, la rédaction est assurée par le Dr van Aaken et Manfred Steffny).

Sport für Jedermann : A-2261 Angern / March, Bahnstr. 1/01, Autriche.

VAI (Italie), 12 numéros par an, 3000 L. : VAI, viale Fulvio Testi 7, 20159 Milano, Italie.

Maraton (CSSR), 12 numéros par an : I. Doman-sky, tr. Rudé Armady 1641, 27280 Kladno, CSSR.

Marathon Club (Italie), 4 numéros par an, 1600 L. : L. Bresciani, c.p. 51, Gallarate (I).

L'Ami de la marche athlétique (France), bimens-triel : 72 bis rue de l'Eglise, La Maladrerie, 14000 Caen.

Le Marcheur (France), lancé par des émules de SPIRIDON : C. Facquet, 4 rue Georges-Huchon, 94300 Vincennes, France.

Amicale des entraîneurs français d'athlétisme (France), 4 numéros par an : 10, rue du Faubourg-Poissonnière, 75010 Paris.

Défense de trotter

Il y a peu de temps, la police fédérale helvétique démasquait un espion. Il s'avéra aussitôt que l'homme travaillait pour un pays de l'Est. Parmi les documents saisis, on découvrit ni plus ni moins qu'un plan d'occupation de la Suisse! Tout y avait été minutieusement prévu: on avait même débaptisé les villes principales. C'est ainsi, par exemple, que Fribourg était devenu... Retograd.

Ce mot d'un carabin fribourgeois a aussitôt fait surface en mon esprit à la lecture de cette phrase — en lettres capitales! — du règlement de participation à Morat-Fribourg: «AUCUNE FEMME NE SERA AUTORISÉE A PRENDRE LE DÉPART DE LA COURSE COMMÉMORATIVE». On aurait tort de dire «c'est Fribourg» à propos de cette initiative qui émane de deux ou trois dirigeants du club organisateur fribourgeois: les petits sapins n'ôtent rien à la majesté de la forêt...

Domage que ces gens aient cru bon d'ériger leur règlement en barricade destinée à protéger leur amour-propre: «Nous vivants, elles ne passeront pas!» s'écrient-ils ainsi à l'adresse des féminines. Voilà des «héros» livrant un combat d'arrière-garde alors même qu'ils pouvaient encore tout juste basculer dans le camp des pionniers.

Se retranchent-ils commodément derrière quelque prescription aussi draconienne qu'archaïque? Que non! Interrogée là-dessus, la Fédération nationale d'athlétisme a clairement fait savoir que rien — sinon le règlement des organisateurs! — ne s'opposait à la participation des féminines sur la distance de 16 km 400.

Alors, pourquoi donc ces œillères et cet entêtement? Au temps où le «sport pour tous» (eh oui: pour tous!) fait tache d'huile, alors que les parcours VITA se multiplient proportionnellement au besoin que l'on en a, et que partout l'on célèbre les bienfaits de la course à pied, voici qu'à Morat l'on a placardé ce curieux avis: «Pour hommes seulement!»

Il existait naguère, fichée en terre à l'entrée de mon village, cette interdiction: «Défense de trotter». Les cochers comprenaient aussitôt, et les chevaux obtempéraient. C'est aux femmes désormais que l'on s'adresse ainsi le premier dimanche d'octobre sur la route qui, de Morat, mène à Fribourg. Au nom de quoi leur interdit-on catégoriquement de disposer d'elles-mêmes?

On pouvait sans nul doute se singulariser de manière plus... chevaleresque.

Noël TAMINI

De quoi ont-ils peur?

La question ne s'est encore jamais posée pour moi, vu que, jusqu'à présent, j'ai pratiquement été invitée aux courses que j'ai faites. Donc pas question d'interdiction, obligés d'ouvrir aux femmes leur course sur route.

Courir, si bien que pour Morat-Fribourg cela me choque: je trouve cette interdiction absurde. Pourquoi les hommes et pas les femmes? puisque nous avons prouvé que nous sommes capables de faire mieux que certains hommes... Et puis, nous ne les empêchons pas de faire leur course!

Alors, de quoi ces organisateurs ont-ils peur? Qu'étaient-ils de préserver: une certaine vanité d'homme? l'amour-propre de certains concurrents? (être devancé par une femme, quelle «honte»!).

D'autre part, j'essaie d'imaginer le départ de cette épreuve, avec des organisateurs surveillant scrupuleusement les coureurs pour dénicher la femme qui se trouverait parmi eux, qui aurait pu se glisser dans le peloton... Que faire? La rattraper? Il faudrait pouvoir...

Pour moi, de toute façon, même si j'étais sur place, je ne prendrais pas le départ: je ne voudrais pas donner à ces «messieurs» la joie d'appliquer leur règlement.

Par la force des choses, un jour viendra où ils seront obligés d'ouvrir aux femmes leur course sur route.

Denise SEIGNEURIC

Pourquoi ne pas boycotter l'épreuve?

Morat-Fribourg interdit aux femmes... Je suis tombée de haut! J'avais bien lu, sur un «Spiridon», que les gendarmes nous attendaient en haut de la première mon-

tée, mais ça m'avait fait sourire... Je pensais que Kathy avait déridé les organisateurs: ça aurait été trop facile. (...) Ce qu'il faut, c'est agir et ne pas se laisser marcher sur les pieds. Il faudrait que toutes les femmes qui aimeraient courir à Morat-Fribourg ne se «dégonflent» pas (quand elles auront appris la nouvelle) et qu'elles aillent absolument au départ à Morat: plus on est, mieux l'on rit, à ce qu'il paraît! Et si les femmes doivent se mettre en colère, ça risque de faire du boucan. Plus le nombre de féminines sera élevé, plus il y aura de chances pour que quelques-unes parviennent à Fribourg (que feraient les trois gendarmes contre une horde de «faibles» femmes?) Et si vraiment les organisateurs ne nous acceptent pas, pourquoi les coureurs masculins ne nous appuieraient-ils pas en boycottant l'épreuve?

(...) Bah, tôt ou tard, «ils» seront bien obligés d'abdiquer, vu le nombre croissant des marathoniennes et des autres. On réussira bien à les... mater avec le temps; comme pour le 800 m autrefois, et le 3 000 m, il n'y a pas si longtemps. Et une fois bien lancés, ils nous mettront même le marathon aux Jeux olympiques (en 1980? qui sait...) Ça viendra j'en suis sûre. Il suffit seulement de passer coûte que coûte à travers les mailles du filet qu'on nous tend actuellement... et d'attendre que tous ces messieurs veuillent bien ne plus nous considérer comme leurs inférieures.

Odette ROIG

Alors, si je comprend bien, certains gringolats sans entraînement ont le droit de courir Morat-Fribourg (et celui de terminer en ambulance!) et l'on interdit la course à des filles bien entraînées...

Fernande Schmid-Bochatay

Les misogynes font fausse route

Au sommet de la première montée, des gendarmes auront pour tâche d'extraire de force les coureuses qui se seraient infiltrées parmi la masse des coureurs. La chose se passera le 7 octobre en Suisse, dernier pays d'Europe à avoir accordé aux femmes le droit de voter.

Les misogynes font fausse route. Par la théorie comme par la pratique, le docteur van Aaken leur prouve, en effet, qu'une femme est en soi plus endurante qu'un homme. «La femme, dit en effet le docteur van Aaken, dispose de 45% de substance organique comparativement au poids de son corps; pour l'homme, cette proportion n'est que de 35%. L'homme est un «athlète à muscles», la femme une «athlète à ferments». Et celle-ci bénéficie d'une meilleure capacité d'assimiler l'eau, ce qui se traduit — sur le plan de l'endurance — par la possibilité de réaliser des performances fantastiques.»

«S'il existait en natation, dit encore van Aaken, des compétitions sur 5 000 m, je suis persuadé qu'une Shane Gould devancerait un Fassnacht. Dès que parmi les femmes le marathon aura pu évoluer aussi bien que parmi les hommes, je suis convaincu qu'un jour une femme de moins de cinquante kilos parviendra à courir 42 km 195 en moins de 2 h. 20.»

Et pour accélérer cette évolution actuellement perturbée, le docteur van Aaken organise à Waldniel, le 28 octobre prochain, le premier marathon réservé aux féminines. Les gendarmes de Waldniel se contenteront de stopper la circulation automobile.

Mais, auparavant, leurs collègues de Morat auront pu s'émerveiller des subterfuges utilisés par les «passagères clandestines» pour se faufiler parmi les trois mille coureurs que l'on attend.

Manfred STEFFNY

«Sport-Informationsdienst», Düsseldorf

A propos de Sierre-Montana

D'une lettre adressée aux organisateurs valaisans le 15 juillet dernier, nous avons extrait cette phrase:

« Cette épreuve pédestre se déroulera sur routes ouvertes. Il n'est pas question de fermer les routes pour des épreuves de ce genre. »

Et c'est signé: Schmid, commandant de la police cantonale. (N.T.)

Werner Zbinden,

le vétéran de Morat-Fribourg

Werner Zbinden était au départ — et à l'arrivée ! — du premier Morat-Fribourg, en 1933. L'an dernier, il était encore de la partie, parcourant les difficiles 16 km 400 en 1 h. 29 min., un chrono qui satisferait une grande partie des débutants. Cette année, à 73 ans, Zbinden espère que son vieil ami Flückiger, le « père de Morat-Fribourg », sera également au départ. De passage à Bâle, Werner Zbinden a bien voulu évoquer l'autre soir une époque déjà lointaine de la course à pied.

— Monsieur Zbinden, vous aviez 33 ans en 1933, et vous habitiez Berne. De quand date votre première course ?

— C'était en 1931. A l'époque — c'était la crise — j'avais une Fiat et j'étais représentant de la fabrique de chocolat Maestranli...

— A 31 ans, qu'est-ce qui vous a décidé à vous lancer dans la course à pied ?

Zbinden (casquette « Tribune de Genève » au « temps des courses de vendeurs de journaux ».



— C'est mon copain Kuster, il est devenu champion suisse de cross en 1933, en seniors. Il est mort il y a deux ans, d'ailleurs sans jamais avoir couru Morat-Fribourg.

— Alors, comme ça, Kuster vous a dit un jour : « Viens courir avec moi ! » et vous l'avez suivi...
— Oui et non, c'est-à-dire que...

Il réfléchit, cherche ses mots, rafraîchit ses souvenirs (il me dira plus tard : « Je n'aurais jamais pensé qu'un jour je serais interviewé... »). Et, sur un ton de confiance :

— ... c'est-à-dire que j'avais une bonne amie à l'époque, et elle habitait dans la maison de Kuster. Elle s'appelait Doris Burckhalter, et elle avait 17 ans (maintenant elle est veuve et elle vit à Lausanne ; nous sommes restés d'excellents amis). Cette fille, elle faisait de la marche. Un jour, elle m'a dit : « Allez, essaie une fois toi aussi... » Voilà, c'est comme ça que j'ai débuté. Cette fille, elle était fantastique : je me souviens par exemple, du succès qu'elle a eu à l'arrivée de Vevey-Martigny (environ 50 km). Elle était la seule femme à participer à cette épreuve.

— C'est donc une femme qui vous a donné le coup de pouce... Savez-vous, Monsieur Zbinden, que si aujourd'hui Doris Burckhalter se présentait au départ de Morat-Fribourg, on l'en chasserait ?

— Oui, j'ai lu que les organisateurs interdisent aux femmes de prendre le départ.

— Et qu'en pensez-vous, vous qui avez couru en 1933, et qui courrez de nouveau dans quelques jours ?

— A mon avis, on devrait laisser courir les femmes. En 1934, à la « Zürcher Strassenlauf » il y avait déjà sept femmes (il me tend une photo où l'on voit, entourées de la foule, les sept filles sur la ligne de départ.) Alors je me demande bien pourquoi on ne veut pas les laisser courir aujourd'hui. J'ai lu dans SPIRIDON qu'elles peuvent courir en France, en Allemagne, en Angleterre et ailleurs. Pourquoi pas à Morat-Fribourg ? En Suisse, on permet à Meta Antenen de faire du pentathlon ou du saut en longueur ; Marijke Moser peut courir le 3000 m, et des dizaines de femmes ont fait les 100 km de Bienne. Alors pourquoi pas Morat-Fribourg ? Vraiment, c'est bête, c'est bête...

Il dit une troisième fois : C'est bête !

— Monsieur Zbinden, sûrement que nos lecteurs — et surtout les lectrices ! — apprécieront autant que moi votre avis sur la participation des féminines. Il fait bon rencontrer un coureur qui a votre largeur de vues. Mais revenons à 1933. Vous courez alors le premier Morat-Fribourg...

— Oui, à la course de Thoune, j'avais fait la connaissance du peintre Flückiger. Et je savais qu'en 1931 il était allé examiner le parcours de Morat à Fribourg (1). Flückiger avait ensuite proposé aux gens du Club athlétique Fribourg d'organiser une course sur ce parcours. Voilà comment débuta Morat-Fribourg.

— Ensuite ?

— En 1933, c'est le Fribourgeois Alex Zosso qui a gagné, j'étais troisième. Je courais alors avec la GGB, de Berne. Avant la guerre, j'ai participé à beaucoup de courses. Par exemple, le Tour de Lausanne en 1933, le marathon de Bâle en 1934, le Tour de Genève en 1937, et surtout

(3) a gagné. Qu'est-ce qu'il était doué ce type-là ! Dubois, on lui disait : « Viens à telle course, ou à telle marche ! » S'il venait, il y avait bien des chances qu'il gagne. A Paris, il y avait plus de 1200 marcheurs au départ lorsqu'il a gagné. Il a d'ailleurs gagné aussi Morat-Fribourg en 1937.

Je consulte mes dossiers : oui en 1 h. 23 sec.

— A Paris, j'étais affilié à l'Union sportive suisse de Paris. On allait parfois s'entraîner au « Stade suisse », 62, boulevard Carnot. Après la guerre, j'ai continué à courir. J'ai vécu l'époque des Ruedi Morf, Hans Wehrli, Schaub, Zosso, Böll, Müller, Meyer, Sandmeier, Beer, Werder, Kaiser, Frischknecht, Baumgart (4) et de bien

SCHWEIZ. MARATHON-LAUF 1935

unter dem Patronat des Schweiz. Fussball- & Athletik-Verbandes
organisiert durch den: Läufer-Club Olympia, Zürich

29. September 1935

DIPLOM

für M. Zbinden

Gymnastische Gesellschaft Bern

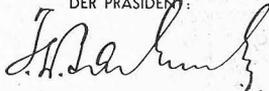
Strecke 42,195 km. Zeit: 

Rang: 

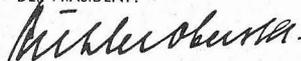
Für das Ehrenkomitee:
DER PRÄSIDENT:



Für das Organisationskomitee:
DER PRÄSIDENT:



Für das Kampfgerichtes:
DER PRÄSIDENT:



le Berner Waldlauf. J'ai fait aussi de la marche: le Tour du Léman (170 km), Genève-Berne (165 km), Berne-Morat-Fribourg-Berne (80 km), etc. En 1935, j'ai été habiter Genève, je travaillais chez Hispano-Suiza. J'ai alors adhéré à l'UGS (Urania Genève Sport), et puis dès la fin de 1941 au CHP (Club Hygiénique de Plainpalais)...

— ... mon propre club !

— ... Au CHP, j'ai connu Poncet, qui court encore Morat-Fribourg. Il y avait aussi les frères Cardinaux et Leuba, Badel, Berberat, Bovard, Panchaud, Garin, Fillion et Münzhuber. (2)

Auparavant, j'avais aussi habité quelque temps à Paris. J'ai fait la Traversée de Paris à la marche (25 km) l'année où le Suisse Jean Dubois

d'autres. Au total, j'ai couru cinq marathons, le cinquième c'était en juillet dernier, à Laufenburg !

— Monsieur Zbinden, vous m'avez dit avoir cessé la compétition de 1948 à 1965 : que s'était-il passé ?

— En 48, j'ai eu un grave accident. Je suis tombé d'un arbre (une chute de 18 m !), j'avais des fractures compliquées d'un genou. D'ailleurs, je boite encore ; et puis, après une course, c'est assez pénible durant un ou deux jours. Mais j'ai quand même disputé une quarantaine de courses depuis 1965, avec Flückiger, Poncet, le Dr Martin, Delachaux...



Zbinden (casquette blanche) en 1934.

— Un beau jour, en 1965, vous avez recommencé à courir. Qu'est-ce qui vous a poussé à le faire ?

Werner Zbinden ébauche un petit sourire. Je songe aux photos du Zbinden des années trente : les cheveux ont disparu, mais le visage buriné n'a guère changé.

— C'est bien simple, me dit-il. En 1965, je me suis trouvé à la retraite. Et je me suis dit : tu as une femme, un fils déjà grand, et maintenant tu as du temps pour t'entraîner et pour bien récupérer. Alors, j'ai recommencé...

C'est bien simple, en effet.

(Propos recueillis par N. T.

(1) Celui qu'aurait emprunté en 1476 un soldat suisse pour annoncer la victoire de ses compatriotes sur les Bourguignons commandés par Charles le Téméraire.

(2) **Francis Cardinaux** fut champion suisse de 5000 m en 1930, 1931, 1932 et 1935 (15' 34" 8), et champion de cross en 1931 et 1932 ; **Oscar Garin** (UGS) avait été, lui aussi, champion suisse de cross, en 1923.

(3) **Jean Dubois**, du Stade-Lausanne, fut aussi champion suisse de 10 000 m (33' 17" 0), en 1938.

(4) **Ruedi Morf** fut champion suisse de marathon en 1928, 1930, 1931 et 1934 (2 h. 42' 15"). **Hans Wehrli** fut champion national de cross en 1930, 1933 et 1934, mais aussi en marathon en 1932, 1933 et 1935. **Sandmeier**, qui réussit à courir Morat-Fribourg en 56' 49" 6 en 1948, fut champion de cross en 1943, 1944 et 1945, et de 10 000 m en 1942 (32' 46" 3), 1943 et 1944. Avant de réussir un prestigieux record à Morat-Fribourg (53' 19" 0) en 1957. **Hans Frischknecht** avait été champion suisse de cross (1948 et 1953), de 10 000 m (1950, 1951 et 1956) et de marathon (1947, 1948, 1949, 1952, en 2 h. 38' 48" ! et en 1953). Il y a quelques années, à 50 ans, il est revenu à ses premières amours : les courses militaires, dont nous vous parlerons un jour.

Que font donc les bosseurs ?

(suite de la page 4)

trois jours par semaine. Rappelons que le nombre des séances d'entraînement d'un Plachy ou d'un Keino concerne également cette période.

Il faut mentionner l'erreur largement répandue, qui consiste à penser qu'une augmentation du nombre des séances va forcément accroître le VOLUME de l'entraînement. Il s'agit bien davantage de conserver le même volume tout en augmentant l'INTENSITÉ de cet entraînement. Ces séances devenant plus courtes, les coureurs disposent d'une séance à l'autre de périodes de récupération plus longues. (à suivre)

M. Letzelter et W. Steinmann

d'après une série d'articles parus dans « Leichtathletik » et adaptés en français par N.T.

Service inter-abonnés. Les abonnés qui peuvent recevoir chez eux d'autres abonnés en route pour telle ou telle compétition sont priés de le faire savoir à la rédaction, en mentionnant : **le nombre de lits, l'époque de l'année et l'adresse exacte.**

De même, les abonnés motorisés qui se rendent à telle compétition et qui désirent y emmener d'autres abonnés sont priés de le préciser à la rédaction, en mentionnant le nombre des places disponibles ainsi que le lieu et la date de l'épreuve. SPIRIDON transmettra aux intéressés. (Pique-assiettes s'abstenir !)

Si tu dis « pourquoi cours-tu ? », c'est que tu n'as jamais couru.

Et si tu demande « pourquoi aimes-tu ? », c'est que tu n'as jamais aimé.

Car des choses comme ça, vois-tu, il faut avoir couru ou aimé pour les comprendre. Mais ce sont des sentiments qu'on ne saura jamais t'expliquer vraiment si tu n'as jamais couru ni aimé.

Joe Henderson

A bout de souffle?

Au cross de Chartres, Raymond Pointu, le rédacteur en chef du « Miroir de l'athlétisme », nous avait dit au beau milieu d'un entretien : « Si je comprends bien, à SPIRIDON vous êtes la seule personne employée à plein temps... »

A Waregem, au Cross des Nations, le journaliste sportif Manfred Steffny, l'un des meilleurs coureurs de fond allemands, nous déclarait : « J'ai moi aussi songé à lancer une revue de course à pied. Mais ce qui m'a surtout retenu c'est l'impression de ne pas avoir assez d'articles à présenter au bout d'un certain temps. Je ne pensais pas que la principale difficulté était d'ordre financier. »

Ces deux réflexions de spécialistes — ainsi que telle ou telle lettre qui nous parvient de temps en temps — nous incitent à supposer que la majorité de nos lecteurs n'ont qu'une idée approximative des problèmes à résoudre pour lancer et diffuser SPIRIDON, ou tout simplement pour le « confectionner ». Aussi nous a-t-il semblé nécessaire, à l'occasion de la publication du présent numéro 10, d'expliquer les tenants et les aboutissants de la création de SPIRIDON.

Les illusions

SPIRIDON est né de la rencontre de deux illusions : tout d'abord, celle de penser que la plupart des coureurs à pied s'intéressent vraiment... à la course à pied. Rendons ici hommage aux organisateurs de Morat-Fribourg (ceux-là mêmes qui en ont fait une sorte de « course gardée » !), qui avaient mis à notre disposition les adresses des participants à la course de 1971. **Antonin Hejda**, l'un des « ouvriers de la première heure », en avait extrait environ 1600 : celles des Suisses romands. Ces 1600 personnes reçurent gratuitement le numéro de lancement (No 0), qui parut en février 1972. **Yves Jeannotat** — notre plus précieux collaborateur dès le départ — avait pris contact avec ses relations, nous-même avec les nôtres : ensemble nous avons recueilli environ 5500 fr. (merci à chacun !), soit approximativement le prix de ce numéro de lancement de 24 pages. Première illusion : environ 10 % seulement des participants romands à Morat-Fribourg 1971 acceptèrent de contracter un abonnement à SPIRIDON.

Tout début est difficile, nous commençons à en être convaincus.

Jeannotat nous assurait d'autre part que sans annonces publicitaires nous ne pourrions subsister. Il en fit même son affaire, écrivant plus de 200 lettres, recueillant ça et là quelques annonces, avant de reconnaître ce qui fut une illusion d'optique. Les représentations suisses des firmes ADIDAS et PUMA, par exemple, nous

refusèrent leur appui, d'autres nous abreuvèrent de promesses... Bref, nous avons eu chacun notre illusion.

En ce qui nous concerne, nous n'étions pas favorable à une revue vivant en grande partie d'annonces publicitaires. Nous pensions — et cette conviction n'a cessé de s'affermir — que c'était là renoncer à une bonne part de notre liberté. Et qu'en outre le lecteur, inondé par la publicité de son journal quotidien ou de son hebdomadaire, ne s'abonnerait pas à SPIRIDON pour subir les assauts d'une publicité d'intérêt douteux.

A l'occasion des 100 km de Bienne de l'an dernier, nous avons confectionné un numéro (le No 2) spécialement consacré à cette épreuve encore quasiment inconnue. La couverture de ce numéro (qui parut la veille de l'épreuve) représentait même... le vainqueur du lendemain : l'Allemand Schadt, qui jusque-là, n'avait jamais remporté une épreuve de ce genre. Eh bien, croyez-nous, la quasi-totalité des participants ignorèrent ostensiblement ce qui nous paraissait « leur » revue ! Découvrant SPIRIDON, certains le feuilletaient quelques secondes... puis le déposaient aussitôt qu'ils constataient qu'on y parlait de course à pied. Il faut l'avoir vu pour le croire !

Ce fut une autre illusion.

Les hommes et les femmes de bonne volonté

Pendant ce temps, les factures s'accumulaient, le nombre des abonnés n'était de loin pas suffisant pour nous permettre de nous en acquitter. Que faire ? Employé à plein temps en qualité de traducteur dans une importante firme de produits chimiques, nos possibilités financières ne sont pas illimitées. Un avantage indéniable toutefois : le fait d'être célibataire... Cela vous fait disposer à votre guise tant du « budget ménager » que de la totalité de vos loisirs.

SPIRIDON avait été conçu autant pour remédier à une grande lacune (l'absence d'informations appropriées en matière de course à pied) que pour favoriser et renforcer les relations avec les coureurs par-delà toutes sortes de frontières. De fait, des lettres arrivaient peu à peu, qui nous encourageaient à persévérer coûte que coûte.

Et puis, il y avait le travail opiniâtre et désintéressé de **Christian Liégeois** (1) et de **Jean Ritzenthaler**, l'habileté technique et l'inaltérable disponibilité d'un **Karel Matejovsky**, le savoir-faire et le dévouement extraordinaire d'**Iris** et de **Jean-Daniel Dulex** (1), l'efficace collaboration d'une **Micheline Clerc** et d'une **Françoise de Greck**, d'un **Michel Jossen** et d'un **Francky Vuistiner**. En outre, dès le départ, le docteur **van Aaken** et **Manfred Steffny**, et puis **Fritz Holzer**, **Bruce Tul-**

Ioh, Martin Hyman et Tim Johnston, René Frassinelli, Jean-Marie Wagnon, Milou Blavier, puis Karel Nedobity nous montrèrent que l'on pouvait

Voyez-vous.. dans la vie, il n'y a pas de solutions. Il y a des forcés en marche : il faut les créer, et les solutions suivent.

St-Exupéry

compter sur eux. A la même époque, feu **Maurice Coquoz, René Camarasa, Roger Epiney, Philippe Theytaz, Daniel Cavillier, Blaise Schüll, Hermann Spengler** (que tous les autres voulaient bien se retrouver sous ces noms-là) mettaient la main à la pâte de SPIRIDON. Peu à peu, d'autres « bonnes volontés » se manifestaient concrètement : **Joël Dada** au Canada, **Michel Bourquin, Yves et Denise Seigneuric (1), René Espinet** et d'autres encore pour la France, **Mario Machado** au Portugal, **Juan Puig** en Espagne, **Renato Cepparo** en Italie, **Yves Mortier** en Belgique, **Hans Werge** au Danemark, **François Caviglioli** en Angleterre, **Pentti Perttula** en Finlande, et tous ceux et celles qui m'excusent de ne pas pouvoir les nommer.

Quoi qu'il en coûterait financièrement, il n'était donc pas question d'abandonner la partie.

Ce qu'il en coûte

Sur le plan technique (impression de la revue), tout avait été soigneusement calculé dès le premier numéro, de manière à présenter une revue qui « plaise à l'œil », qui soit agréable à lire, et qui ne nous coûte pas « les yeux de la tête » (2). Il fallut néanmoins une expertise d'une imprimerie concurrente pour apprendre que, afin de réduire encore un peu les frais, on pouvait tout au plus composer nous-mêmes les classements (au moyen d'une machine spéciale, achetée d'occasion, et amortie en 6 ou 7 numéros...).

Tous comptes faits, la revue coûtait environ 80 % de plus que le prix d'abonnement. Et chacun collabore **gratuitement (et à ses propres frais !)** à la préparation et à la rédaction de la revue ! Comment faire face à l'inéluctable déficit ?

La réponse, nous la connaissions. Nous nous sommes toutefois adressé à ceux de nos lecteurs qui nous avaient clairement manifesté leur satisfaction de pouvoir « enfin lire une revue qui... que... ». Nous avions besoin de savoir dans quelle mesure ces « satisfaits » acceptaient de nous épauler financièrement. Nous avons alors écrit près de 70 lettres. Une trentaine de « satisfaits » n'y répondirent jamais... Les autres nous prêtèrent par contre plus de 7000 Fr.s., et surtout ils nous donnèrent cet encouragement moral dont nous avions besoin pour aller de l'avant. A la fin du mois dernier, un examen de la comptabilité de SPIRIDON, montrait toutefois que le rédacteur avait déjà dépensé lui-même plus de 21 000 Fr.s. pour assurer l'existence de SPIRIDON.

Les supporters

« Faites-vous connaître ! » disait de Gaulle à Pompidou. C'est, bien sûr, ce qu'il fallait dire à SPIRIDON dès le départ. Mais sans argent...

Nul n'étant prophète en son pays, les grands journaux suisses spécialisés, tels le « Sport » de Zurich, ou la « Semaine Sportive » de Genève, firent le silence sur SPIRIDON. Toutefois, la « Tribune de Genève » (grâce à Paul-Maurice Paratte), et une bonne partie des journaux régionaux (grâce aux communiqués de presse de Jeannotat) parlèrent çà et là d'une revue nommée SPIRIDON.

Hors de Suisse, c'est Heinz Cavalier (« Leichtathletik », Berlin) qui le premier présenta la revue SPIRIDON. En France, SPIRIDON eut régulièrement droit aux encouragements concrets de Raymond Pointu (« Miroir de l'athlétisme »), de René Frassinelli (« Bulletin de l'Amicale des entraîneurs français d'athlétisme »), puis de « L'Equipe » elle-même. En Belgique, Milou Blavier (« La Dernière Heure »), puis Yves Mortier (« Les Sports ») soutiennent activement nos efforts. Enfin, en Allemagne (« Condition »), en Finlande (« Juoksija ») et en Italie (« Vai »), des revues-sœurs se sont penchées avec bienveillance sur le berceau de SPIRIDON.

Et maintenant ?

Le nombre des abonnés n'a cessé de progresser, le nombre des courses se multiplie (on nous assure que SPIRIDON n'y est pas pour rien). Malheureusement, à l'instant où nous croyions toucher au but, voilà que 300 abonnés nous retirent leur confiance... Mais en trois mois, nous enregistrons près de 200 nouveaux abonnés. Alors l'espoir subsiste, un espoir qui s'alimente essentiellement aux témoignages d'amitié et de confiance qui nous viennent presque chaque jour d'un peu partout. Et qui nous font penser que si SPIRIDON est péniblement né de la conjonction d'illusions, il parviendra un jour à se suffire à lui-même, indépendamment des ressources financières du rédacteur.

Amis lecteurs, il faudra peut-être de temps en temps revenir aux 24 pages initiales : nul doute que vous comprendrez maintenant qu'une revue peut fort bien être déficitaire sans pour autant vouloir se saborder.

Si vous tenez vraiment à votre revue, faites-la connaître autour de vous. Inlassablement, jusqu'à ce que SPIRIDON puisse avancer de ses propres jambes.

Noël Tamini

(1) EN ACHETANT DES SOULIERS « EB », vous donnez à vos pieds les souliers qu'ils méritent. EN PORTANT DES T-SHIRTS ET MAILLOTS « SPIRIDON » vous continuez à faire connaître votre revue. Du même coup, vous favorisez le présent et l'avenir de SPIRIDON !

(2) Merci à Mmes Mayor et Hug, à MM. Kobel, Richard et Manz (directeur de l'Imprimerie Chérix et Filanosa) pour leur bienveillance (et celle de leurs collaborateurs dont nous ignorons les noms).

Courrier

Il faut faire effort pour écrire son approbation à un journal : la meilleure preuve qu'on ressent pour lui de la sympathie, de l'estime, au moins qu'on lui porte attention et intérêt, n'est-ce pas tout simplement qu'on le lit, et cela suffit ? Au contraire, la divergence, l'indignation, l'irritation, incitent à se saisir d'une plume vengeresse, et sur le champ, pour dire vertement son fait à l'important.

Pierre Viansson-Ponté
rédacteur en chef du « Monde »

Pierre Le Besnerais, 4 Allée des Aubépines, Le Ban St-Martin, 57000 Metz (France)

(...) En réponse à ton Courrier », p. 24 du no 7 (C. Zeller, Montmorency) : le « Cross du Figaro » n'est pas unique en France. Je connais au moins le « cross-country de la ville de Metz » qui permet aux non-licenciés de courir ! Et de plus, il ne leur est pas nécessaire d'acheter des chaussures à pointes, puisqu'elles y sont interdites (afin de ne pas détériorer le sol des allées des Promenades), ce qui d'ailleurs permet à tous de participer avec des chaussures égales au départ...

Mais ce problème des non-licenciés est préoccupant. Car après tout, si tous les amateurs de course à pied restaient non-licenciés, il n'y aurait plus de clubs, plus de fédérations, et... plus d'organisations. Dans l'esprit de beaucoup, « licence » signifie encore trop « coureur d'élite ». Il serait tout à fait bénéfique pour notre sport que TOUS les amateurs de course à pied, de quelque niveau que ce soit, adhèrent à un club. Ils auraient l'occasion de retrouver des sportifs ayant les mêmes goûts qu'eux, et leur modeste cotisation — il faut bien le dire — contribuerait à faciliter le travail des organisations. Sans compter qu'ils pourraient aider à la préparation des manifestations. Enfin, si les clubs avaient plus d'adhérents, ils seraient aussi plus écoutés. A moins que certains pêchent par individualisme, ce qui n'est pas loin d'être de l'égoïsme...

Emilien Legeais, St-Pierre des Echaubrognes, 79700 Mauléon (France)

Tout nouvel abonné à SPIRIDON, je viens de lire le no 8 avec beaucoup de satisfaction.

Ce qui m'a le plus frappé, c'est qu'en le lisant j'ai eu l'impression d'être avec les auteurs des articles. J'ai senti que tout était vraiment sincère, alors que dans certaines « revues spécialisées » on trouve une proportion importante de « bobards de journaliste ». De plus, tous les articles sans exception apportent quelque chose à tous les lecteurs, qu'ils soient athlètes de bonne valeur, ou simples amoureux de la course à pied « sans perf. ».

Je ne suis pas moi-même coureur de demi-fond puisque je fais du 250 m haies cadets, mais j'estime faire partie de votre grande famille. Tous mes camarades font du demi-fond, et je fais avec beaucoup de plaisir du footing avec eux. Ce sont eux bien sûr qui m'ont fait connaître la revue. Wantant moi aussi en faire autant, je vous demande de m'envoyer des affiches SPIRIDON.

Claude Vintenat, M.G. 40/160, B.A. 160, Ouakam-Air (République du Sénégal)

(...) Au sujet des championnats « open » du Sénégal, qui eurent lieu les 28 et 29 juillet, c'est je pense, la première fois au monde qu'un fait de grève est enregistré de la part d'athlètes qualifiés à des championnats nationaux. Le fait est grave car il est le reflet de l'état d'esprit des gens de ce pays. Le motif de grève invoqué a été «préparation insuffisante». Le motif réel, que le journal « Le Soleil » ne cache pas d'ailleurs, c'est la peur de

la défaite devant des athlètes confirmés. Ce sens de l'honneur excessif dans un domaine où tout ne devrait être que joie de participer, cette sensibilité à fleur de peau, le public sénégalais en est en grande partie responsable, lui qui ne pardonne guère à ses battus. La priorité accordée à tout prix à la place, la méconnaissance totale des performances chronométriques, un certain chauvinisme du public font que l'athlète sénégalais s'est trouvé paralysé par la peur de décevoir, fût-ce en battant son record personnel.

Pour l'anecdote, au cours du 5000 m remporté par Yfter (Ethiopie) après un cavalier seul de 14'01" sur une cendrée médiocre, le jeune Sénégalais Youssouf Diedhiou s'est trouvé rapidement distancé. Chacun de ses passages devant la tribune d'honneur fut salué par un grondement du public, des bordées de sifflets et des injonctives diverses. Sur les injonctives du speaker (toujours les moutons !), sa fin de course fut tout de même quelque peu applaudie. Son record personnel ne fut sûrement pas battu, car le brave Diedhiou, deux fois doublé, n'a finalement effectué que 4600 m (en 16'19"), le préposé à l'affichage étant perdu dans ses plaques dès le 2e tour. On peut donc situer son temps à 17'40" mais ceci est secondaire.

Le lendemain, un certain Ousmane Diallo (Gambie) a terminé les 10 000 m en 37'37"8 sous les applaudissements nourris du public. Le 2e concurrent de la course, un vétéran sénégalais, avait abandonné au 5e kilomètre.

Pierre-Alain Ferréol, 7, rue J.-H. Barman, 1890 St-Maurice (Suisse)

(...) T'ayant connu tout à fait par hasard (un ami m'avait apporté le no 4 qu'il avait « emprunté » chez son médecin), j'ai pu suivre tes rubriques grâce à l'intermédiaire de copains. Maintenant, j'ai décidé de venir grossir les rangs des abonnés valaisans.

Je te trouve « sensas », tes articles sont captivants. Il faut que je te félicite, par exemple, pour l'article « Qui est votre meilleur sportif de l'année ? », sans manquer de te dire que je suis tout à fait d'accord avec toi. Aussi pourquoi ne pas faire paraître plus souvent des articles sur des athlètes méconnus (suisses ou étrangers, jeunes ou vieux) qui ont bien souvent autant sinon plus de mérite que les champions dont les noms sont sur les lèvres de tous.

Trouver plus de photos, un calendrier de courses plus précis comblerait mes désirs (...).

Luigi Mengoni, c.p. 135, 63100 Ascoli Piceno (Italie)

(...) Je dois vous dire que je vous envie, parce que vous êtes de vrais sportifs et vous avez la joie de vivre. Je suis seulement collectionneur de résultats.

Vous avez créé une nouvelle tradition sportive, la plus pure et naturelle. Je ne connais pas assez la langue française pour exprimer mes sentiments, mais en chaque cas je remercie vous et vos amis pour ce que vous avez fait. (...)

Nous sommes très sensibles à cet hommage du célèbre statisticien italien.

...depuis deux semaines, j'applique vos conseils, je vais au travail en courant, pas tous les jours car je n'en suis pas capable, 18 km aller et retour et en plus de 10 heures de travail plutôt pénible. Finalement, c'est le seul moyen de m'entraîner, sinon je n'aurais pratiquement pas le temps, et le soir quand je rentre ma femme part immédiatement à l'entraînement pendant que je garde les enfants. La petite n'a que 18 mois, et elle est terrible, elle est toujours en train de courir, jamais elle ne marche, elle court. L'autre week-end, ma femme voulant aussi courir, j'ai demandé aux organisateurs s'ils pouvaient trouver quelqu'un pour garder la petite durant l'épreuve. Ma femme trouve le temps tellement long en m'attendant pendant une course qu'elle préfère courir elle aussi...

(d'un couple alors peu connu)

Celui qui observa les Tarahumaras en 1932

Je puis vous donner au sujet des Tarahumaras quelques informations qui, je crois, vous intéresseront.

A la p. 14 du no 8, vous citez Carl Diem, et dans un texte en italique il est question d'observateurs qui auraient assisté à Creel, à une course de 265 km, distance que le vainqueur parcourut en 27 heures. Il n'y avait en réalité qu'un seul observateur, et c'est à son témoignage détaillé que se réfère Carl Diem. C'est d'ailleurs cet observateur qui prit la photo qui illustre l'article de Tullloh.

Il s'agissait en l'occurrence d'Arthur E. Grix, auquel nous devons d'en savoir autant sur les étonnantes capacités physiques des Tarahumaras et sur leurs compétitions. Grix visita le pays des Tarahumaras à la suite des Jeux olympiques de Los Angeles en 1932. Il raconta ensuite ses observations au cours d'exposés et dans des articles de journaux ; il en fit même un livre (« Unter Olympiakämpfern und Indianerläufern », 1965, Limpert-Verlag).

La « carrera » de Creel n'eut pas lieu en octobre, mais en septembre : le 26 septembre peu après 16 h. Les coureurs devaient tout d'abord parcourir 20 km vers le nord jusque près de Cueva Pinta, d'où ils revenaient à Creel pour accomplir 6 km 500 jusqu'à Ocochochic, d'où ils repartaient pour Creel. Au total donc 5 boucles de 53 km.

Les « carreras » sont des fêtes populaires, où des parieurs engagé de petites sommes d'argent. Le fait que les coureurs font rouler devant eux des boules de bois, qu'ils ne doivent toucher qu'avec leurs pieds ou au moyen du bâton de bambou qu'ils tiennent en mains, le fait qu'ils courent aussi de nuit, tout cela accroît sensiblement les difficultés de l'épreuve.

Vous apprendrez donc sans doute avec intérêt que huit jours après la « carrera » Grix organisa un marathon, qui réunit 6 participants. La victoire revint à Aurelio Francisco, celui-là même qui est représenté à la p. 13. Il fit le parcours en 2 h. et 50 min. Grix a raconté qu'après les 42 km Aurelio Francisco était dans un état de fraîcheur inhabituel : « Il respirait calmement par le nez, observait-il ; les mouvements de sa cage thoracique n'étaient pas plus amples que s'il venait de faire une promenade ».

Quelques mots encore sur Arthur E. Grix. Après avoir obtenu un diplôme d'ingénieur, il parcourut les Amériques, où il vécut longtemps, comme journaliste et photographe, faisant découvrir à ses lecteurs les pays qu'il visitait.

Il visita donc l'Amérique du Nord et l'Amérique du Sud, mais aussi le Mexique, le Japon, ainsi que de nombreux pays d'Europe. Il était né à Berlin en 1893, c'est là qu'il mourut en 1966. Il collabora durant plusieurs dizaines d'années à notre revue d'athlétisme ; dans sa jeunesse, il avait adhéré au Sport-Club Charlottenburg auquel il resta fidèle toute sa vie.

Heinz CAVALIER, Berlin

Particulièrement intéressant, ce témoignage d'Heinz Cavalier, nous touche d'autant plus qu'il émane d'un homme passionné d'athlétisme. D'un homme qui « y crut » au point de lancer dans les années trente une revue qui est devenue, grâce à sa ténacité, à sa jeunesse d'esprit, à sa compétence aussi, « Leichtathletik », la prestigieuse revue d'aujourd'hui : celle que lisent chaque semaine les fervents du monde entier. N.T.

Jean-François Bregi, 5 cours des Arts-et-Métiers, 13100 Aix-en-Provence (France)

(...) SPIRIDON, c'est plus qu'une simple existence, c'est un moyen de connaissance des hommes ou des autres. L'athlétisme africain, les courses en montagne, les femmes et la course, le calendrier pour fous qui veulent courir longtemps, et qu'un 1500 m ne satisfait pas, autant de bons points. SPIRIDON, c'est une présence enfin, quelques maillots orange dans les pelotons, qui rappellent qu'on est en pays de connaissance, et c'est bien agréable.

Il y a aussi l'entraînement lui-même, et c'est un peu Van Aaken, et il est certainement bon qu'il en soit ainsi. Cependant il ne faudrait peut-être pas que ce soit tout Van Aaken. Je suis assez d'accord avec ton article d'avril dernier, car ici, comme dans bien d'autres domaines, bien trop malin pour être honnête celui qui prétend détenir la Vérité. D'accord sur beaucoup de choses, et sans doute sur l'essentiel : il faut travailler long et lent, la seule limite étant celle de la saturation. Au delà du 1500 m, une séance de résistance type classique ne veut pas dire grand-chose, et même pratiquement ne sert à rien d'autre qu'à perdre de l'influx et à risquer des blessures. Mais en aucun cas il ne faut négliger sa vitesse, sa détente et sa force. Car là où je me sépare un peu de vous tous, c'est en continuant de croire qu'un coureur de fond même doit être avant tout un homme (ou une femme) normal, et surtout un athlète digne de ce nom, qui — quel que soit son gabarit ou son âge — doit être et rester capable de sauter, lancer, de nager correctement, et que sais-je encore.

C'est ainsi que je suis pour la musculation, même pour un coureur de grand fond, mais une **musculation intelligente**, permettant notamment l'équilibre en course, et une bien plus grande sensation des appuis, et rendue efficiente, assimilée, par un kilométrage approprié et lent.

Je ne crois pas non plus à l'avantage d'un entraîneur-père tout puissant qui êtes aux cieux, et sur lequel l'athlète se repose sans jamais penser à lui-même (...). En athlétisme, l'entraîneur est souvent une gêne, une source de conflits ; s'il est sécurisé, il est aussi perçu comme modèle ou contrainte. En course on est seul. Qu'il faille être conseillé, mis sur les rails les moins faux, je veux bien. Mais qu'il faille faire de l'athlète sa chose que l'on contraint, que l'on forge ou que l'on force, pas du tout... (...)

De la musculation ? pourquoi pas ! Mais à la condition d'y prendre vraiment du plaisir et d'avoir auparavant consacré à la course le temps qui lui revient. Cependant, entre nous, si les loups, les gazelles ou les écureuils faisaient de la musculation, ça se saurait sûrement...

Tout à fait de votre avis au sujet de l'entraîneur-conseiller. L'entraîneur est une sorte de tuteur, et un tuteur c'est fait pour les jeunes arbres, pas pour les grands peupliers. Un entraîneur idéal, c'est celui qui apprend à ses élèves à se débrouiller seuls... et qui demeure ensuite leur ami, leur conseiller. N.T.

Sergé Lemoine, 1. rue Gratte-Paille, Lot Petite Faing, 98800 Vittel (France)

désire correspondre en français avec jeunes gens et jeunes filles du Canada (surtout du Québec), qui aiment le sport en général.

Jean-Paul Cantineaux, 47, r. de Dieue, Sommedieue, 55220 Souilly (France)

(...) J'ai 21 ans. SPIRIDON m'a surpris et ému. On y sent la sincérité des articles, vécus par leurs auteurs. Un profane ne peut pas ressentir ces reportages comme un adepte de la course de fond, comme un amoureux du sport, de la souffrance, de la liberté, de la nature. Car le coureur de fond aime tout cela, qu'il retrouve en s'élançant vers la forêt voisine, alors que dorment encore ceux qui n'ont pas eu la révélation de cette religion qu'est la course de fond. (...)

Je crois qu'ici à Verdun il y a un club comme vous aimeriez en voir. Pas de champions remarquables, mais des coureurs moyens, de bonne valeur pourtant. L'ossature du club est faite de quelques fous qui sont tous avec vous. (...)

SPIRIDON ne doit pas mourir, je crois que je serais aussi déçu que vous de voir renié ce sport si pur, si difficile, mais véritable communion avec la nature.

Classements

Marathons

Marathon, Ushgorod, URSS, 29 avril

1. Grigori Vinjar, 26	2:17:37
2. Nikolai Pensin, 23	2:17:51
3. Aleksandr Matvejev, 26	2:18:39
4. Vassili Shalymov, 30	2:19:12
5. Dami Muchamedsjanov, 32	2:19:22
6. Valeri Tchudin, 32	2:20:14
7. Nikolai Sudin, 27	2:20:32
8. Aleksandr Rumjanzev	2:20:53
9. B. Amiranulov	2:21:06
10. Nikolai Kusin	2:21:20
11. V. Saizev	2:21:36
12. Rais Nasibullin	2:21:41
13. Jevgeni Ivanov	2:22:35
14. M. Akitbajev	2:22:40
15. V. Rudenko	2:23:24
21. V. Bugrov	2:24:23

(Götze + Teder)

Marathon, Ankara, Turquie, 19 mai

1. Huseyn Aktas, Turquie	2:23:18
2. Akmet Fatos, Turquie	2:27:03
3. Veli Bali, Turquie	2:27:29
4. Millu Ortung, Turquie	2:28:16
5. Hemza Canaivar, Turquie	2:32:12
6. Duran Balaz, Turquie	2:32:53
7. Nizametin Oran, Turquie	2:34:10
8. Turgut Korhmas, Turquie	2:35:29
9. Albert Rohrer, Suisse	2:37:28
10. Hezgin Kaza, Turquie	2:38:21
11. Boris Balabanov, Bulgarie	2:39:17
12. Ilia Beltchev, Bulgarie	2:42:26
13. Jahali Yalmas, Turquie	2:42:46
14. Ceyla Jeydin, Albanie	2:43:30

24 classés (Tchengher)

Marathon, Saginaw, USA, 9 juin

1. Duane Spitz	2:30:13
9. Michael Singer, 13 ans	3:01:09
.. John Singer, 11 ans	3:25:42

61 classés ("Runner's World")

Marathon, Palos Verdes, USA, 9 juin

1. Tom Howell	2:35:00
10. Dick Barteck, + 40 ans	2:46:14
34. Paul Reese, 56 ans	2:59:24
208. Susan Maughan	3:39:12
215. James Boile, 65 ans	3:39:45

499 classés ("Runner's World")

Marathon, San Mateo, USA, 17 juin

Champ. national	
1. Doug Schmenk (Cal)	2:15:48
2. John Vitale (Conn)	2:19:52
3. Don Kennedy (NC)	2:19:58
4. Phil Camp (Cal)	2:20:27
5. Dave White (Cal)	2:21:52
6. Terry Ziegler (Okla)	2:22:27
7. Ron Wayne (Ore)	2:23:49
8. Bernard Allen (Ore)	2:26:16
22. Tibaduiza, Colombie	2:33:51
33. David Cortez, 15 ans	2:39:39
... Margie Norem, 20 ans	2:59:30
... Joan Ulliyot (Cal)	3:17:46

311 classés ("Runner's World")

Marathon, Burgas, Bulgarie, 24 juin

Champ. national	
1. Ch. Borisov	2:29:57
2. B. Balabanov	2:32:06
3. I. Charankov	2:34:09
4. V. Dimitrov	2:35:14
5. R. Penev	2:37:50

32 classés (Tchengher)

Marathon, Moscou, 5 juillet

Champ. national	
1. Viktor Krause	2:17:14,6
2. Juri Velikorodnyh	2:17:14,6
3. Aleksandr Matvejev	2:17:37
4. Igor Shtcherbatykh	2:17:56
5. Dami Muchamedsjanov	2:17:57
6. Aleksandr Kopanjov	2:18:42
7. Vladimir Merkuschin	2:18:44
8. Viktor Silajev	2:18:45
9. Nikolai Kusin	2:18:52
10. Anatoli Anissimov	2:18:57
11. Vassili Legar	2:19:32
12. Juri Maksimov	2:19:55
13. Vladimir Moissejev	2:20:32
14. Vladimir Bugrov	2:21:07
15. Aleksandr Rumjanzev	2:21:31
16. Anatoli Strelez	2:21:33
17. Sigmas Shivatkauskas	2:21:38
18. Rais Nassibulin	2:21:38
19. Vassili Sterljagov	2:22:05
20. Jevgeni Ivanov	2:22:13
21. Grigori Vinjar	2:22:15
22. Danis Fattachov	2:22:40
23. Juri Jarochenko	2:22:43
24. Valentin Prilepski	2:22:53
25. Aleksandr Radtchenko	2:23:00

(Teder)

Marathon, N.S. Wales, Aus, 14 juillet

1. John Farrington	2:11:12,6
2. Alan Robinson	2:20:35

Temps de passage de Farrington: 30:25 aux 10 km, 1:01:20 aux 20 km, 1:32:23 aux 30 km.-Farrington: "C'est le marathon le plus facile que j'aie couru: le lendemain, j'ai repris l'entraînement comme si de rien n'était. Je fais environ 150 km par semaine; je consacre un jour à une longue séance, les autres à 2 séances de 10-11 km. J'espère me frotter bientôt à Shorter: à Kosice en octobre ou à Fukuoka en décembre."

("A. Weekly")

Marathon, Afrique du Sud, 14 juillet

Champ. national	
1. Ferdie Le Grange	2:17:40
2. K. Shaw	2:27:31
3. D. Hensman	2:27:47
4. G. Tribe	2:28:57
5. F. van Eden	2:31:14

Marathon, Portlaoise, Eire, 15 juillet

Champ. national	
1. B. O'Shea, Donore	2:22:34
2. J. Craven, Rowntrees	2:24:27
3. V. Regan, Bolton	2:29:37

27 classés ("A. Weekly")

Marathon, Szeged, Hongrie, 21 juillet

Temps lourd et très chaud	
1. Ron Hill, GB	2:23:02,0
2. Gyula Toth, Hongrie	2:24:12,8
3. Kleckner, Hongrie	2:28:27,6
4. Skolajic, Yougoslavie	2:30:42,0
5. Wozniczka, Pologne	2:32:17,0

(Subert)

Marathon, Ratiborice, CSSR, 5 août

1. Winkler, RDA	2:25:38
2. Mladek, CSSR	2:28:17
3. Frohs, RDA	2:28:32
4. Cvicek, CSSR	2:29:05

202 partants (Hejda)

Marathon, Windsor-Chiswick, GB, 18.8.

Température: env. 29° C	
1. R.C. Sercombe, Newport	2:19:48
2. M. Coleby, Darlington	2:22:51
3. A. Keith, Huntingdon	2:22:53
4. R. Atkinson, Cardiff	2:23:44

5. W. Weller, Belgrave	2:24:43
6. P. Gallagher, Crawley	2:26:09
7. D. Claxton, Herne Hill	2:28:06
11. J. Alder, Morpeth	2:29:50
21. J. Tarrant, vétérans	2:46:12

58 classés (Caviglioli)

Marathon, Herxheim, RFA, 18 août

Départ à 15 h par 32° C; 2 boucles de 3 km + 4 boucles de 9 km; parfaite organisation	
1. Gernot Bastian, 27	2:34:47
2. Helmut Reitz	2:40:14
3. Franz Dietzel, 24	2:43:13
4. Werner Putz, 30	2:43:44
5. Hans Beisswanger, 31	2:44:09
6. Horst Schünemann, 37	2:45:44
15. Alfred Müller, 40	2:59:14
24. Herbert Schwarz, 52	3:06:11
29. Alberto Tognetti, 39	3:10:21

187 partants, 90 classés (Tognetti)

Marathon, Whitewater, USA, 1er juillet

1. Tom Hoffman	2:33:51
31. Jeff Swan, 13	3:15:54
53. Jeanne Crandall, 15	3:40:19

65 classés ("R. World")

Marathon, San Diego, USA, 8 juillet

Champ. AAU vétérans	
1. Bill Gookin, 40	2:32:37
2. Bill Allen, 41, Canada	2:33:07
3. Steve Goldberg, 40	3:29:07
.. Wayne Zook, 56	2:57:39
.. Urban Miller, 62	3:13:17
.. Luanne Kralick, 40	3:29:07

76 classés

Marathon, Weinfelden, CH, 8 août

Championnat national	
Départ à 17 h, chaleur étouffante.	
1. A. Rohrer, Lucerne, 23	2:29:25
2. M. Jäggi, Fribourg	2:29:59
3. R. Corbaz, Lausanne	2:27:27
4. A. Funk, Berne	2:38:38
5. P. Reiher (RFA)	2:40:28
6. U. Schüpbach, Bâle	2:41:05
7. Hasler, Langenthal	2:42:47
8. Schneider, Unterstrass	2:43:31
9. Hunger, Dielsdorf	2:43:51
10. Stocker, Muri	2:45:50
11. Dähler, Frauenfeld	2:47:23
12. Georget, Genève	2:47:43
13. Portmann, Fribourg	2:48:58
14. K. Hugentobler, R'horn	2:49:54
15. Schilter, Zurich	2:51:08
16. Scheiber, Ebikon	2:51:42
17. Jud, Thurg. Wehrsport.	2:51:50
18. Natterer, Thurg. Wehrsport.	2:53:29
19. Acker, Wallisellen	2:54:31
20. Cina, Bâle	2:54:54
21. Siegenthaler, Berne	2:57:06
22. Marti, Berne	2:57:45
23. Falkenstein (RFA)	2:58:59
24. Hungerbühler, Thurg.W.	3:02:36
25. von Däniker, Genève	3:03:29

puis Berger, Setz, Girard, Bleuel, Eichmann (3:05:47), Nigg, Gassmann, Richer, Diethelm, Banz, Raymond (3:10:27), Fahrion, Borer, Hofstetter, Bucher, Grütter, Baumann, Niederröst, Bussinger, Lanz, Rietmann, Althaus (3:25:05), Altamura, Kolly, etc.

Forfait de Friedli et Sidler, abandon de Balmer, Moser, Umberg et Strebler.

129 inscrits, 116 partants, 72 classés

Marathon, Athènes, 26 août

lors des Jeux balkaniques	
1. Hussein Aktas, Turquie	2:30:34,6
2. Ismail Akay, Turquie	2:30:34,6
3. Christos Mitsiras, Grèce	2:35:25
4. Moise Hatos, Roumanie	2:45:43
5. Vasile Toporan, Roumanie	2:48:39
6. Boris Balabanov, Bulgarie	2:50:00

(Tchengher)

Autres courses sur route

30 km, Moscou, 10 juin
Record de l'épreuve: 1:31:20
Départ à 17 h par 30°C

1. N. Kluvokin, 27	1:35:23
2. J. Velikorodnych, 31	1:35:32
3. A. Anisimov, 31	1:35:56
4. V. Rudenko, 26	1:36:28
5. A. Skripnik, 34	1:36:47
6. A. Baluchto, 31	1:37:03
et G. Vinjar, 26	1:37:03
8. V. Silajev, 31	1:37:18
9. A. Kopanjev, 27	1:37:42
10. V. Bugrov, 28	1:37:49
23. N. Dudin, 22	1:39:44
24. P. Chetinin, 23	1:39:45
33. N. Kustin, 22	1:40:29
34. E. Smosarev, 22	1:40:33
35. F. Szekecs, Hongrie	1:40:34
36. M. Khamialainen, Fin	1:40:36
75. V. Kuznetsov, 21	1:42:47
76. J. Kiss, Hongrie	1:42:48
77. R. Rossinen, Finlande	1:43:34
89. J. Eger, Roumanie, 27	1:43:50
95. I. Burkov, 40	1:44:03
96. K. Orceal, Pologne, 30	1:44:08
107. K. Mughtarov, 42	1:45:00
118. K. Hakkarainen, Finlande	1:45:43
138. A. Namgilov, 20	1:47:17
158. W. Okresek, Autriche, 33	1:49:57
161. N. Borisov, 41	1:49:11
172. G. Toth, Hongrie	1:50:06
173. D. Duflot, France, 22	1:50:08
175. Nakadsumi, Japon, 23	1:50:20
177. V. Topora, Roumanie, 27	1:50:35
184. J. Kocik, Pologne	1:51:29
194. R. Thonon, Belgique, 29	1:52:32
195. D. Broeska, Belgique, 28	1:52:52
200. K. Karoc, Hongrie	1:53:27
201. F. Käfer, Autriche, 29	1:53:32
203. A. Martinet, France, 33	1:54:47
213. P. Coulon, Belgique, 23	1:58:08
217. P. De Palma, Italie	2:00:02
223. B. Morosov, 42	2:02:33
225. G. Bourdin, France 27	2:03:03
228. M. Hèreau, France, 31	2:07:58
235. Morimoto, Japon, 28	2:19:26
235 classés (Thonon)	

22 km, Florence, I, 10 juin

1. A. Villani, Milan	1:12:59
2. D. Angelini, Milan	1:14:12
3. L. Ceni, Florence	1:14:52
4. A. Pietrini, B.Ripoli	1:15:38
5. M.F. Kefi, Tunisie	1:16:12
6. P. Cristoferi, Bologne	1:20:18
Féminines (4 classées)	
1. M. Fanfani, Florence	1:46:24
2. M. Matteini, Florence	1:52:00
(Oneto)	

13 km, Chêne-Bourg, CH, 23 juin

1. A. Panos, Genève/Espagne	43:50
2. J.L. Baudet, Chêne	43:58
3. B. Crottaz, Sierre	45:09
4. L. Grolimund, Genève	45:21
5. B. Longden, Genève/GB	45:32
6. W. Reusser, La Heutte	45:49
7. J.P. Glanzmann, Lausanne	45:57
8. R. Wolfelsberger (France)	46:16
puis Steiner, Doret, Chardonnens, Ir- schlinger, Frischknecht, Calame (48:20)	
Gumy, Droz, Renaud, Feuz, Maillard (49:23)...	
Vétérans	
1. F. Etter, Vernand	45:00
2. Couyoumdjelis, Genève	49:30
3. H. Ecoeur, Chêne	49:52
puis 30 coureurs sans indic. d'âge et classés dans la cat. 33 ans et plus au total 81 classés (Doret)	
Juniors et cadets (6,7 km)	
1. D. Schwitzgebel, Genève	24:11
2. D. Emery, Sierre	25:07
3. P.A. Ferréol, St-Maurice	25:48
13 classés	

16 km 090, New York, 1^{er} juillet

1. Tom Fleming, 21	50:09,4R
2. D' Norbert Sander, 30	52:25
5. Nina Kuscsik, 34	1:04:37
15 classés (Sander)	

100 km, Hartola, Finlande, 13-14.7.

Parcours Hartola-Joutsa-Leivonmäki-
Hartola.-Markkanen s'était préparé
spécialement, courant à l'entraîne-
ment plusieurs fois la distance de
70 km.

Seniors (18-39 ans), 29 classés

1. Ensio Tanninen, 38	*6:46:34
2. Aimo Markkanen	*6:54:19
3. Teuvo Meskanen	8:17:24
4. Unto Ahonen	8:34:32
5. E. Piske, RFA	8:44:34

Vétérans I (40-49 ans), 11 classés

1. Eino Enquist	7:56:55
2. Taavetti PaaJanen	8:39:50
3. Veli Puustinen	9:11:32
10. R. Makowski, RFA	10:45:02

Vétérans II (50 ans et plus), 7 classés

1. Karl-Erik Karlsson	8:43:27
2. Kurt Woll, RFA	10:45:02
3. A. Zwezerijnen, NL	11:04:25
5. Paul Ludwig, RFA	16:15:15

*En 1965, un coureur d'URSS aurait aus-
si couru les 100 km en 6h56 (Perttuja)

20 km, Beernem, B, 14 juillet

1. K. Lismond, Liège	1:01:54
2. M. Stevens, AA Gent	1:02:34
3. E. Rombaux, Blankenberge	1:03:52
4. Van Ranst, Beerschot	1:04:36
5. Van Laer, Ajax Gent	1:07:30
7. R. Monseur, vétéran	
9. E. De Meyer, vétéran	
10. J. De Sloover, 01.Brugge	
(Gyselincq)	

12 milles, Beaupré, Canada, 21 juillet

Départ à 19 h par 23°C	
1. R. Chouinard, Laval	1:01:48
2. P. Côté, Québec, 19	1:04:42
3. J. Mainguy, Laval	1:05:58
4. G. Sirois, indép.	1:10:06
5. J. Poirier, Laval	1:11:16
6. R. Imbeault, Chicoutimi	1:11:17
puis Beland, Beaupré, Olivier, Bris- son (16), Dada, Richard...	
19. L. Demerse, Chicoutimi	1:26:48
22 classés (Dada)	

20 km 300, Arville, B, 22 juillet

1. M. Smet, Sgola Bouchout	1:06:18R
2. C. Liégeois, ACBBS	1:08:18
3. J.P. Masseret, France	1:08:28
4. L. Rottiers, Lebbeke	1:09:48
5. J.M. Ancion, ACBBS	1:10:08
6. J. Geesen, US Bruay	1:11:38
7. J.M. Verjans, FC Liège	1:11:48
8. H. Kosmala, Luxembourg	1:12:03
9. S. Cousinier, France	1:12:18
10. A. Vandeput, Dar. Leuven	1:12:38
11. R. Monseur, B. Wallon, vét.	1:13:08
12. R. Desvignes, France	1:13:56
13. J. Bouboude, France	1:13:58
14. E. Goosens, Lebbeke, vét.	1:14:23
15. M. Améz-Droz, Suisse, 19	1:15:18
16. J.M. Sibret, Dampicourt	1:15:33
17. H. Mackels, Malmédy	1:15:43
18. R. Cordelette, France	1:16:18
19. J. Nicolas, ACBBS, vét.	1:16:23
20. A. Raymond, CAF	1:16:28
puis Schuddinck, Granger, Terras, De- pré, Lemoine, Roy, Cabus (1:18:33), Cherrak, Schooes, Cantineaux, Tanneur (1:20:08), Frères, Léonard	
34. G. Poulin, B.Wallon, vét.	1:21:03
35. L. Deckers, Verviers, vét.	1:21:53
36. Delhez; 37. M. Nicolas, vét.	
60. Michèle Scharff, France	1:34:18
67. H. Bastien, Gembloux, 64	1:44:43
68 classés (Liégeois)	

23 km 310, Marvejois-Mende, F, 22.7.

Parcours très éprouvant dans une ré-
gion très pittoresque; 2 côtes de resp.
400 et 250 m de dénivellation; tronçon
de 5 km en terre battue. Organisation
quasi-parfaite et ambiance idéale, en
raison de l'enthousiasme de jeunes or-
ganisateurs compétents, eux-mêmes cou-
reurs à pied: bien que démunis de
presque tout, ils réussirent à héber-
ger tous leurs hôtes, et tinrent -
après l'épreuve - à réunir tous les
coureurs pour un dîner en commun. -
Au départ à 15 h: 161 coureurs, dont
une vingtaine de féminines, de juniors
et de cadets, de 6 nations. Et c'était
le premier semi-marathon organisé au
cœur de la Lozère ! (N.T.)

1. R. Murat, St-Etienne, 28	1:21:55
2. G. Margerit, Lyon, 28	1:23:29
3. J. Renoult, Blois, 35	1:24:59
4. J.J. Boiroux, Limoges, 26	1:26:14
5. D. Alcade, Béziers, 40	1:26:15
6. G. Moissonnier, Lyon, 26	1:26:32
7. D. Pénéla, Rodez, 26	1:27:42
8. J.C. Sabatier, Toulouse, 27	1:28:06
9. G. Gobin, Niors, 22	1:28:18
10. B. Bouvier, Marseille, 27	1:28:40
11. P. Barnabeu, Fronton, 22	1:28:48
12. J.C. Reffray, Marseille, 26	1:29:04
13. C. Benoît, Mtpellier, 24	1:29:26
14. M. Taëbi, Vitrolles, 30	1:29:53
15. H. Poncet, Clermont, 24	1:30:17
16. F. de Barbeyrac, Mtpellier	1:30:34
17. J. Bernard, Isle, 25	1:31:05
18. C. Panbo, Danemark, 32	1:31:06
19. M. Anweiler, Longjumeau, 20	1:31:18
20. B. de Colonge, Toulouse, 20	1:31:28
21. P. Theytaz, Suisse, 29	1:32:08
22. G. Gallon, Le Puy, 25	1:32:28
23. B. Crottaz, Suisse, 29	1:32:44
24. A. Chabry, Mtpellier, 23	1:32:52
25. J.P. Flachaire, Montilier	1:33:02
26. N. Loye, Belgique, 35	1:33:18
puis Chauffour, Guillemo, Maillot (1:35:25), Boblet, Hostier, Werge DK, Hirtzlin, Laugier, Penny, Chayrigues..	

Féminines (10 classées)

1. D. Seigneuric, St-Denis, 24	2:07:24
(122 ^e au classement général)	
2. E. Auger, Mtpellier, 33	2:15
3. V. Navecth, Mende, 13 ^e	2:45
4. D. Cauvin, Paris, 50	2:46

Juniors (19 classés)

1. F. Peyre, Marvejois, 19	1:31:07
2. J.L. Soulier, Marvejois, 19	1:33:12
3. M. Laville, Longjumeau, 19	1:38:15
4. G. Donot, St-Etienne, 19	1:40:26
5. A. Binet, Longjumeau, 19	1:43:24
6. J.L. Pelozuelo, Mtpellier	1:45:56
7. B. Mathy, St-Etienne, 19	1:46:30
13. F. Astier, St-Léger de P., 14	2:08:25
18. H. Navecth, Mende, 12 ^e	2:45

Vétérans (7 classés)

1. A. Belkacem, Paris, 44	1:42:28
2. A. Veillard, M.Afort, 47	1:48:04
3. G. Benoît, Isle, 40	1:49:05
4. H. Larroche, St-Claude, 42	1:51:23
5. R. Larroque, Paris, 52	2:05:46
6. G. Letellier, Paris, 61	2:06:38
7. F. Cauvin, Paris, 58	2:07:25

Au total 152 classés. Voir aussi 6 pho-
tos parues dans le précédent numéro de
SPRINDO.

60km100, Woodford-Southend, GB, 28.7.

Temp.: 16°C	
1. J. Keating	3:38:45
2. C. Woodward	3:41:48
3. L. Hughes	3:46:28
4. I. Burgess	3:53:39
5. A. Reavley	3:55:12
6. T. O'Reilly	3:56:47
7. G. Riley	3:59:53
15. T. Buckingham, vét. III	4:23:58

33 classés (Caviglioli)

21 km, Maracaibo, Venezuela, 29.7.
 Dans le cadre des champ. d'athlétisme
 d'Amérique centrale et des Caraïbes

- Mario Cuevas, Mexique 1:05:07
- Martin Pabon, Colombie 1:05:56
- Santiago Baron, Colombie 1:06:10
- Sadot Méndez, Porto-Rico 1:07:32
- Andrés Romero, Mexique 1:08:05
- Emilio Rodriguez, Cuba 1:10:20
- Antonio Blanco, Venezuela 1:12:48
- Gary Wilkinson, Bermudes 1:16:36
- Raymond Swan, Bermudes 1:17:46
- Victor Rodriguez, Rep.Dom. 1:18:41
- José Castillo, Rep.Domin. 1:20:14

(Savoy)

20 km, Goes, NL, 4 août
 10 x 2 km à travers la ville

- J. Kijne, Metro 1:04:17
- H. v. Kasteren, PAC 1:04:25
- F. Nuytens, Sobeka 1:05:43
- C. Markusse, AV'56 1:05:58
- C. Cestermans, Brasschaat 1:06:44
- Gadiser 1:06:44
- de Barbeyrac, France 1:07:20
- N. Loyer, Belgique 1:09:57

71 classés (de Barbeyrac + Roose)

15 km, Sydney, Aus, 11 août
 T. John Farrington, Australie 43:01.6
 2. Ken Moore, Etats-Unis 43:49.2
 3. Terry Manners, Nlle-Zélande 44:16.2
 env. 4000 partants de tous âges

22 km 500, Bertrix, B, 12 août
 Départ par 320 C, et parcours sans la
 moindre zone d'ombre...
 111 partants, 34 abandons. Ambiance
 néanmoins excellente grâce surtout à
 l'hospitalité et au savoir-faire des
 gars du club organisateur.

- B. Caraby, France 1:13:12
- A. Jacquemin, France 1:16:12
- E. Leroy, France 1:19:02
- C. Liégeois, Bertrix 1:19:57
- J.M. Ancion, Bertrix 1:20:54
- W. Peeters, Charleroi 1:21:14
- J.P. Didime, France 1:21:31
- R. Thonon, 3-Provinces 1:22:42
- A. Dulieu, Bertrix 1:22:44
- B. Voefray, Suisse 1:23:09
- P. Theytaz, Suisse 1:24:00
- F. de Barbeyrac, France 1:24:23
- D. Joliot, France 1:24:48
- G. François, France 1:24:57
- D. Boussat, France 1:25:30
- R. Hischier, Suisse 1:25:37
- J.M. Sibret, Dampicourt 1:25:48
- J. Nicolas, Bertrix, vét. 1:25:58
- J.M. Verstrepen, Jambes 1:26:12
- J.M. Lucas, France 1:26:46

puis Schosse, Scherrak, Languille,
 Collin, Grosjean, Granger, Bazin, Pohl

- H. Dehoef, Arlon, vét. 1:29:57
- M. Nicolas, Bertrix, vét. 1:33:05
- Y. Seigneuric, France 1:40:57
- A. Martins, Portugal, vét. 1:43:01
- C. Woelfflin, France 1:46:24
- A. Hejda, CSSR 1:52:22
- Denise Seigneuric, France 1:57:30
- J. Ritzenthaler, France 1:59:12
- Michèle Scharff, France 2:17:37
- H. Bastien, Gembloux, 64 2:23:58

Dès 1974, l'heure du départ sera dif-
 férée. (Hejda)

7 km 200, Mende, F, 19 août
 6 tours de 1200 m. Organisation: voir
 Marvejols-Mende

- R. Murat, St-Etienne 21:03
- R. Jourdan, Aire s. Adour 21:23
- C. Benoît, Montpellier 22:05
- M. Grutter, Suisse 22:21
- G. Margerit, Lyon 22:28
- G. Moissonnier, Lyon 22:42
- P. Joannez, St-Héand 22:46
- D. Alcade, Béziers, 40 22:51
- R. Corbaz, Suisse 23:20

- D. Bernard, Poitiers 23:24
- M. Taiebi, Vitrolles 23:31
- F. Demeestere, Mtpellier 23:40
- B. Bouvier, Marseille 23:47
- A. Chabry, Mtpellier 23:50
- B. Bobes, St-Héand 24:00

puis Labeau, de Barbeyrac, Costecalde,
 Gallon, Avon (24:30), Maillet, Taxis,
 Corgier, Espinet (25:05), Tuffery ...
 75 partants, 68 classés

Vétérans (7 km 200), 6 classés

- N. Poissonneau, Malakoff 30:05
- G. Baehr, Aubervilliers 30:24

Féminines (2 km 400), 3 classées

- T. C. Jacquemin, Vincennes 9:56

11 km, La Heutte, Suisse, 27 août
 Chemins agricoles et forestiers; deux
 boucles de 5km500; temps très pluvieux

- W. Doesseger, Fricktal, 35 33:29R
 (a. rec.: 33:50, Zimmermann, 1972)
- A. Moser, Berne, 28 34:29
- A. Rohrer, Ebikon, 23 34:42
- J. Fährndrich, Ebikon 35:29
- K. Scheiber, Ebikon, 33 35:36
- T. Funk, Berne, 27 35:46
- K. Mangold, Ebikon 36:11
- A. Sidler, Lucerne, 39 *36:20
- P. Reiher, RFA, 33 *36:28
- D. Zahnd, Biene, 31 36:38
- G. Matter, Berne, 32 36:43
- K. Steger, Wohlen 36:47
- H. Kunisch, Thun, 37 *36:48
- W. Aegerter, Bolligen, 28 36:49
- A. Gwerder, Ibach, 36 *36:55
- D. Fischer, Fricktal, 26 37:08
- F. Walker, Ingenbohl, 31 37:13
- W. Berger, Berne, 30 37:17
- R. Tschanz, La Heutte, 37 *37:22
- G. Thüring, Ebikon, 27 37:31
- B. Crottaz, Sierre, 32 37:35
- D. Siegenthaler, Berne, 27 37:41
- A. Portmann, Fribourg, 29 37:43
- J. Setz, Lucerne, 34 *38:02

puis Bucher, Dinkel, Grolimund, Piller,
 Maillard, Thommen (38:38), Marti, Froi-
 devaux, Vuadens, Pfister, Diener, Hasler,
 Moser, Widmer (39:00)...
 *course séparée; 273 classés

Vétérans I (56 classés)

- E. Friedli, Belp, 40 35:31
- H. Borer, Bâle, 45 38:52
- A. Diethelm, Sevelen, 43 39:43
- F. Etter, Lausanne, 44 40:21
- M. Knecht, Bâle, 43 40:34
- H. Ecoeur, Thônex, 43 40:51

puis Schärer, Zürcher, Sterki, Wille-
 min, Reinbold, Spalinger, Pauli (43:37),
 Fahrion, Brönimann, Barthel (44:45),
 Hehli, Roth, Ammann, Vögeli (45:47),
 Anker, Saunier, Flaig (46:41)...

Vétérans II (19 classés)

- W. Zitterli, Biene, 53 41:39
- W. Widmer, Bümpliz, 53 41:46
- F. Käppeli, Fricktal, 50 42:23
- R. Hilfiker, Safenwil, 53 43:39
- A. Meier, Soleure, 51 47:38
- W. Tschiedel, G'fingen, 59 48:00

puis Streun, Desmeules, Andres, Jost...
 Vét. III: Aellen, Schüpfen, 61 50:37
 (Moulin + Hejda)

16 km 400, Vissoie, CH, 2 septembre
 Au total 182 partants, 189 classés
 Deux boucles avec chacune une longue
 montée en plein soleil. En 1974, l'é-
 preuve aura probablement lieu le matin.
 Organisation quasi parfaite, ambiance
 typiquement valaisanne. (N.T.)

Seniors, 43 classés

- D. Nallard, France 56:46.5
- C. Liégeois, Belgique 57:48
- J.M. Ancion, Belgique 58:54
- B. Voefray, Glis 1:00:27
- R. Hischier, Sierre 1:01:01
- G. Schepetievane, Belgique 1:01:05
- P. Theytaz, Vissoie 1:01:49
- B. Crottaz, Lens 1:02:42

- R. Herren, Aigle 1:03:32
- A. Genoud, Vissoie 1:03:52

puis Jacquier, Dulieu, Glanzmann, Ge-
 nolet (1:05:57), Pionnier, Feuz, Ter-
 rettaz, Vetter, Fagioli, Camarasa...
 Vétérans I, 8 classés

- A. Martins, France/Port. 1:12:16
- M. Vallotton, Sion 1:15:31
- G. Hischier, Sion 1:16:51

puis Rosset, Fellay, Bourquin...
 Vétérans II, 3 classés

- H. Sarasin, Martigny 1:23:23

Vétérans III, 2 classés

- J. Dingler, Savigny 1:27:40

Populaires*, 52 classés

- P.V. Nicoulas, Territet 1:06:05
- P. Fournier, Genève 1:06:32
- C. Epiney, Ayer 1:07:15
- M. Calame, Lausanne 1:09:44
- P. Theytaz, Nendaz 1:11:41
- A. Guignard, Verbier 1:13:13
- R. Perren, Pully 1:14:36
- G. Michellet, B. Nendaz 1:14:37
- J. Hablutzel, Brigue 1:15:50
- J.J. Joris, Sierre 1:16:13

puis Rudaz, Zuber, Courthion, Genet,
 Delèze (1:18:13), Bagnoud, J.P. Epiney,
 Fournier, L. Epiney, Mudry, Courvoisier
 *débutants et + de 63' à Morat-Fribourg

Moins de 20 ans (8 km 400), 35 classés

- J.C. Dumont, Belgique 30:21
- D. Gard, Versègères, C.A 31:16
- N. Moulin, Orsières, C.A 31:45
- P. Favre, Isérables 31:51
- M. Darbellay, Lidde, C.B 34:02

Féminines (3 km), 16 classées

- B. Beney, Sion, 15 14:32
- A. Cretienand, Isérables 15:07
- J. Darbellay, Isérables 15:12
- O. Guntern, Sierre 16:10
- R. Theytaz, Vissoie 16:45

Demarathon, Central Park, NY, 19.8.
 1. Tom Fleming, 21 1:07:10
 2. Dr Norbert Sander, 30 1:08:37
 3. Arthur Hall, 26 1:09:26
 6. Mike White, 17 1:13:28
 10. Richard Stukej, 17 1:14:47
 19. Joe Burns, 44 1:17:27
 24. Hal Ogneidaoh, 16 1:18:26
 26. Jim McDonagh, 49 1:18:38
 27. John Bahnsen, 16 1:19:07
 42. Brian Shea, 15 1:22:01
 79. Dr George Sheehan, 54 1:26:42
 109. Nina Kuscisik, 33 1:30:33
 203. Helene Stetch, 9 ! 1:57:21

242 partants, 211 classés dont 8 femi-
 nines (Sander)

21 km 500, Grammont, B, 25 août

- G. Roelants, Leuven 1:03:03
- R. Hill, Grande-Bretagne 1:04:04
- B. Watson, Grande-Bretagne 1:05:03
- José Reveyn, Audenarde ?
- P. Slagmuylders, O. Merksem ?
- D. Duprix, Essembeek ?
- Parmentier, Vlierzele ?
- R. Lismond, Liège ?
- R. Verbraeken, O.Merksem ?
- A. Van de Put, Leuven ?

(Liégeois)

19 km 500, Heule, B, 25 août

- Karel Lismond, Liège 57:33
- Willy Polleunis, Leuven 1:00:24
- M. Stevens, Gent 1:00:53
- Eric Gyselincq, Vlierzele 1:01:57
- De Saeger, Ronse 1:03:15
- Edmond Leroy (France) 1:03:44
- Maurits Peiren, Forestoire 1:04:46
- Luc Gyselincq, Vlierzele 1:05:12
- Potteau (France) 1:05:30
- E. De Meyer, vétéran 1:06:28

(Liégeois)

Courses sur piste

5000 m, Bogota, Colombie, 26 avril
Bogota est à 2600 m d'altitude !

1. Victor Mora, Colombie *14:32,5
2. Domingo Tibaduiza, Colombie 14:49,5
3. Jairo Correa, Colombie 14:54,1
4. Jorge Ramirez, Colombie 15:06,2
5. Frank Shorter, Etats-Unis 15:11,8
6. Gaston Roelants, Belgique 15:17,7
7. Alvaro Mejia, Colombie 15:23,6
8. Mariano Haro, Espagne 15:23,7

* meilleure performance réalisée à Bogota sur 5000 m

10.000 m, Cali, Colombie, 3 mai

Cali est à 1500 m d'altitude

1. Frank Shorter, Etats-Unis 28:46,3
2. Victor Mora, Colombie 28:49,1
3. Gaston Roelants, Belgique 29:12,8
4. Mariano Haro, Espagne 30:01,6
5. Franz Grillaert, Belgique 30:08,8
6. Domingo Tibaduiza, Colombie 30:09,4
7. Jorge Ramirez, Colombie 30:41,6
8. Jon Anderson, Etats-Unis

3000 m féminin, Moscou, 10 juillet

Champ. national

1. Ludmilla Bragina 8:57,4
2. Maria Istomina 9:13,2
3. Galina Sisinzeva 9:17,8
4. Aia Veisa 9:18,0
5. Irina Bondartschuk 9:18,4
6. Liubov Demtchenko 9:18,8
7. Maria Tchernychova 9:20,2
8. Raissa Katjukova 9:23,2
9. Lidia Shmurova 9:26,8
10. Tatiana Golstjan 9:29,6
11. Svetlana Vaskova 9:29,8
12. Nadeshda Medvedjeva 9:30,4
13. Ludmilla Gavrilova 9:31,2
14. Nadeshda Kossolapova 9:32,4
15. Alla Kolesnikova 9:33,0 (Teder)

10.000 m, Moscou, 10 juillet

Champ. national

1. Nikolai Sviridov 27:58,6
2. Pavel Andrejev 27:59,8
3. Vadim Motchalov 28:01,0
4. Petras Shimonelis 28:15,8
5. Rachid Sharafetdinov 28:29,6
6. Valeri Zirkunov 28:30,2
7. Nikolai Kudinski 28:35,8
8. Viktor Balachov 28:40,0
9. Marat Jarullin 28:40,4
10. Gennadi Chlystov 28:43,0
11. Satymkul Dshumanasarov 28:44,0
12. Valentin Sotov 28:50,0
13. Juri Laptev 28:51,0
14. Vassili Petruchin 28:52,0
15. Jevgeni Vlassov 28:53,2
16. Valeri Sakirov 28:53,2
17. Anatoli Petrov 28:56,0
18. Viktor Ahmetsjanov 28:57,0
19. Vladimir Chramov 29:02,2 (Teder)

800 m féminin, Moscou, 12 juillet

Champ. national

1. Nijole Raziene-Sabaite 2:02,3
2. Sarmite Stucila 2:02,5
3. Svetlana Styrkina 2:02,6
4. Valentina Gerassimova 2:03,2
5. Olga Vachrucheva 2:03,5
6. Julia Atroschenko 2:04,5
7. Tatiana Jelisarova 2:06,3
8. Raissa Ruus 2:08,2

Finale B

1. Galina Waingarten 2:05,3
2. Ljubov Larina 2:06,3
3. Jekaterina Podkopajeva 2:06,8
4. Maria Jenkina 2:07,4 (Teder)



S. Slateva, Bulgarie (105), recordwoman du 800 m, et Tomova

Heure + 20 km, Biesheim, F, 14 juillet

- | | |
|--|-----------|
| T. C. Liégeois, Belgique | 18 km 450 |
| | (1:05:13) |
| 2. J.M. Ancion, Belgique | 18 km 155 |
| | (1:05:58) |
| 3. P. Dejonge, Belgique, 20 | 17 km 950 |
| 4. M. Clemente, Colmar | 16 km 800 |
| 5. B. Vinot, Epervay | 16 km 800 |
| 6. M. Baudouin, Alençon | 16 km 195 |
| 7. J. Nicolas, Belgique, 40 | 16 km 068 |
| 41 partants, 28 classés (Ritzenthaler) | |
| 45 min., juniors (8 part., 8 classés) | |
| 1. H. Glenat, Colmar | 11 km 945 |
| 30 min., cadets (7 part., 7 classés) | |
| 1. R. Werner, Mulhouse | 8 km 050 |
| 2. R. Jelsch, Mulhouse | 8 km 012 |

2 miles (3219 m), Stockholm, 25 juillet

1. Puttemans, Belgique 8:16,32RN
 2. Jipcho, Kenya 8:16,39RN
 3. Dixon, Nlle-Zélande 8:17,32RN
 4. Gärderud, Suède 8:20,68
 5. Mujaya, Tanzanie 8:27,48
 6. Hilton, Etats-Unis 8:28,97
 7. Viren, Finlande 8:35,03
 8. O'Brien, Australie 8:45,99
 9. de Hertoghe, Belgique 9:16,95
- Passage aux 3000 m: Jipcho (7:46,6), Puttemans (7:46,6), Dixon (7:46,8)

5000 m, Stockholm, 25 juillet

1. Quax, Nlle-Zélande T3:28,50RN
2. Jokic, Yougoslavie 13:33,77RN
3. Najde, Suède 13:34,54RN
4. G. Höggberg, Suède 13:49,86
5. Bengtsson, Suède 13:50,93
6. Riegegger, Suisse 13:53,63
7. Holmnäs, Finlande 13:54,00
8. Layh, Australie 14:00,72
9. Wisnitzer, Israël 14:02,24
10. Konstenius, Suède 14:06,65
11. Taggart, Australie 14:22,24
12. Hoim, Suède 14:23,64 ("Leichtathletik")

Maracaibo, Venezuela, 26-29 juillet:

Champ. d'athlétisme d'Amérique centrale et des Caraïbes

- 800 m féminin
1. Charlotte Bradley, Mexique 2:05,8
 2. Isabel de la Cruz, Rep.Dom. 2:06,9
 3. Enriqueta Nava, Mexique 2:07,7
- 1500 m féminin
1. Enriqueta Nava, Mexique 4:26,27
 2. Charlotte Bradley, Mexique 4:35,07
 3. Melquise Fonseca, Cuba 4:35,34

800 m masculin

1. Leandro Civil, Cuba 1:49,8
2. Luis Medina, Cuba 1:49,8
3. Leotulfo Jiménez, Venezuela 1:50,7

<u>1500 m masculin</u>		
1. Antonio Colón, Porto-Rico	3:45,7	
2. Jesus Barrero, Colombie	3:47,1	
3. Carlos Baez, Colombie	3:47,6	

<u>5000 m</u>		
1. Víctor Mora, Colombie	*14:04,2	
2. Mario Pérez, Mexique	*14:06,8	
3. Rafael Palomares, Mexique	14:19,5	

<u>*1er et 2e à la "Corrida de Sao Paulo" 72</u>		
<u>10.000 m</u>		
1. Víctor Mora, Colombie	29:56,4	
2. Pedro Miranda, Mexique	29:56,6	
3. Luis Haro, Mexique	29:58,2	
puis S.Mendez (P.R.), C.Manuel (Cuba), V.Serrano (P.R.), A.Blanco (Ven), E.Rodríguez (Cuba), O.Mosquera (Ven), R.Duran (R.Dom.) (Savoy)		

<u>1500 m, Helsinki, 30 juillet</u>		
1. Dixon, Nlle-Zélande	3:37,5	
2. Jipcho, Kenya	3:37,8	
3. Walker, Nlle-Zélande	3:38,0	
et Wottle, Etats-Unis	3:38,0	
5. Hilton, Etats-Unis	3:38,6	
6. Polhill, Nlle-Zélande	3:39,0	
7. Wohlhuter, Etats-Unis	3:39,2	
8. Päivärinta, Finlande	3:39,2	
9. Kvalheim, Norvège	3:39,6	
10. Bolt, Kenya	3:42,5	
11. van Dyk, Etats-Unis	3:43,7	
("Leichtathletik")		

<u>800 m féminin, Varsovie, 4 août</u>		
1. Stateva, Bulgarie	1:59,3	
2. Katolik-Skowronska, Pologne	2:00,8	
3. Styrkina, URSS	2:03,3	
4. Lindh, Suède	2:05,2	
5. Casapicola, Autriche	2:05,8	
6. Vikberg, Finlande	2:08,2	

<u>1500 m féminin, Varsovie, 4 août</u>		
1. L. Bragina, URSS	4:10,9	
2. Petrova, Bulgarie	4:11,8	
3. I. Knutsson, Suède	4:11,9	
4. Januchta, Pologne	4:19,9	
5. Vihonen, Finlande	4:20,1	
6. Veilanter, Autriche	4:49,0	
(Tchengher)		

<u>1500 m, Dakar, Sénégal, 4/5 août</u>		
1. Jipcho, Afrique	3:37,7	
2. Bayi, Afrique	3:37,9	
3. Fulton, Etats-Unis	3:50,7	
4. Liquori, Etats-Unis	3:59,4	

<u>10.000 m, Lisbonne, 5 août</u>		
Temp.: 30°C. A Lisbonne, les courses de fond ont lieu à 16-18h; seul le football dispose de l'éclairage nécessaire aux nocturnes. 47 des 56 coureurs de demi-fond ou de fond de Lisbonne ont décidé de ne pas courir lorsqu'une épreuve de fond est organisée avant 19 h. Lopes, qui supporte bien la chaleur, ne s'était pas associé à nous." (Machado)		
1. C. Lopes, 26	28:37,0RN	
2. A. Simoes, 28	30:29,4	
3. C. Caetano, 21	30:37,8	
4. A. Aldegalaga, 36	31:48,2	

<u>800 m, Nice, F, 5 août</u>		
1. Fromm, RDA	1:45,70	
2. Philippe, France	1:45,79RN	
3. Ghipu, Roumanie	1:46,37RN	
4. Swensson, Suède	1:47,31	
5. Sisovsky, CSSR	1:48,70	
6. Kvatovski, Bulgarie	1:52,08	

<u>3000 m steeple, Nice, F, 5 août</u>		
1. Gärderud, Suède	*8:16,06	
2. Buchheit, France	8:25,95	
3. Moravcik, CSSR	8:26,47	
4. Cefan, Roumanie	8:35,80	
5. Straub, RDA	8:38,79	
6. Mintchev, Bulgarie	8:56,65	
*temps inf. au rec. d'Europe (8:18,2), mais non homologué comme tel, la "rivièrè" étant de 20 cm trop étroite...		

<u>5000 m, Stockholm, 7 août</u>		
1. Puttemans, Belgique	13:14,51	
2. Quax, Nlle-Zélande	13:18,40RN	
3. Gärderud, Suède	13:32,8RN ?	
4. Thys, Belgique	13:45,8	
5. Jokic, Yougoslavie	13:54,8	

<u>1 mile, Viareggio, I, 8 août</u>		
1. P. Cacchi-Pigni, Italie	4:29,5RM	
(a. rec. mond.: G.Reiser, Can, 4:34,9)		
2. C. Merten, RFA	4:43,3	
3. Gargano, Italie	4:49,1	

<u>1 heure, Essen, RFA, 15 août</u>		
1. Victor Mora, Colombie	*20 km 129	(20 km en 59:40,4)
2. Helmut Urbach, Pörs	18 km 200	
3. Uwe Schüder, Wuppertal	17 km 620	
4. Werner Putz, Wattenscheid	16 km 880	
6. Werner Schivon, vét. I	16 km 297	
33. Kalweit-Marloth, Essen	12 km 610	
* record américain		
34 classés, dont 28 pour la 1 ^{re} série (Urbach)		



Polleunis (à dr.) ne sait pas encore que la victoire sourit à Lismont. (Photo tirée de "Le Soir" et transformée par Matejovsky) voir résultats page 28

<u>10.000 m, Hyvinkää, Fin, 10 août</u>		
Champ. national		
1. Päivärinta, 28:28,6.-2. Kantanen, 28:30,0.-3. Viren, 28:31,6.-4. Nikkari, 28:32,6.-5. Ristimäki, 28:33,6.-6. Tuominen, 28:44,2.-7. Tiihonen, 28:51,2.-8. Paukkonen, 29:00,8.-9. Matela, 29:09,0.-10. Tikka, 29:39,8.-11. Maaninka, 29:44,0.-12. Vuorenmaa, 29:47,6.-13. Mäkilä, 29:48,0.-14. Paasanen, 30:06,4.-15. Terri, 30:06,6.-16. Niemi, 30:07,8.-17. Lindström, 30:25,0 (Balmer)		

<u>10.000 m, Papendal, NL, 11 août</u>		
1. Jos Hermens, NL	28:15,6RN	
2. Krogman, Afr. du Sud	28:27,2RN	
Par 5000 m: 14:12,0 + 14:03,6 - 2:43,0 pour le dernier km.		

<u>10.000 m, Lyngby, RFA, 15 août</u>		
1. Bolt, Kenya	2:16,4RN	
2. Dyce, Jamaïque	2:17,0RN	
3. Winzenried, Etats-Unis	2:18,3	
4. S.E. Nielsen, Danemark	2:18,5RN	
5. Van Dyk, Etats-Unis	2:20,2	
6. Sörensen, Danemark, 19	2:21,2	
7. Pasternak, Pologne	2:23,5	
8. Wassenaar, Pays-Bas	2:24,1	
9. Olsen, Danemark	2:27,0	

<u>3000 m, Lyngby, RFA, 15 août</u>		
1. Quax, Nlle-Zélande	7:46,2RN	
2. Kärlin, Danemark	7:52,4RN	
3. Scham, Pays-Bas	7:52,8	
4. Crouch, Australie	7:55,8	
5. Hansen, Danemark	7:57,6	
6. Polhill, Nlle-Zélande	7:59,6	
7. Walker, Nlle-Zélande	7:59,8	

3000 m fém., Västerås, Suède, 17 août	
1. Knutsson	9:01,6RN
2. Gustafsson	9:31,0
3. Larsson	9:41,0
4. Sjöstedt	9:48,0
5. Engström	10:00,4

10.000 m, Bruxelles, 18 août	
Champ. national	
1. K. Lismont, F.C. Liège	28:55,4
2. W. Polleunis, D.C. Leuven	28:55,4
3. G. Roelants, D.C. Leuven	28:59,0
4. Smet, SGNOLA	29:19,2
5. Rombaux, Blank.	29:26,8
6. De Beck, ARAG	30:21,5
7. Meyers, Boom	31:10,0
8. Slachmuylders, Olse	31:16,6
9. Dejonge, Bertrix, 20	31:54,2
10. Van Notten, Wepsele	32:07,4
11. Dumortier, AVR	32:56,4

Curieux dénouement: à 800 m de l'arrivée, Polleunis passa Roelants, qui avait mené jusque là. A l'entrée de la dernière ligne droite, des spectateurs sifflèrent Polleunis, à leur avis trop peu enclin à payer de sa personne. Lismont passait alors Roelants... qui l'encourageait à sprinter. Ce qu'il fit avec succès! (v. photo p. 27)

Heure + 20 km + 25 km + 30 km.	
Fribourg, Suisse, 22 août	
Excellente préparation de la piste; organisation irréprochable (Jeannotat)	
1 heure (23 part., 21 classés)	
1. A. Schultis, RFA	17 km 617,50
2. S. Gmünder, Düringen	17 km 590,00
3. A. Portmann, Fribourg	17 km 321,17
4. M. Kolly, Fribourg	16 km 920,72
5. P.A. Gobet, Bulle, 19	16 km 704,90
6. G. Reymond, Lausanne	16 km 701,00
20 km (13 classés)	
1. S. Gmünder, Düringen	1:08:37,5
2. A. Portmann, Fribourg	1:09:52
3. M. Kolly, Fribourg	1:11:41
4. G. Reymond, Lausanne	1:11:58
25 km (9 classés)	
1. A. Portmann, Fribourg	1:28:17
2. M. Kolly, Fribourg	1:30:57
3. G. Reymond, Lausanne	1:31:05
30 km (6 classés)	
1. G. Reymond, Lausanne	1:50:08 (Hejda)

Duisburg, RFA, 24-26 août	
Champ. d'Europe Juniors	
36.000 spectateurs en 4 jours !	
800 m féminin	
1. A. Barkusky, RDA, 18	2:03,30
2. L. Kiernan, GB, 18	2:03,66
3. N. Zabožko, URSS, 18	2:03,83
4. M. Schiller, RDA, 16	2:04,18
5. R. Pehlivanova, Bulgarie	2:04,47
6. J. Januchta, Pologne, 18	2:04,58
7. U. Fischer, RFA, 17	2:04,90
8. G. Dorio, Italie, 16	2:05,09
1500 m féminin	
1. I. Knutsson, Suède, 18	4:07,47 (record d'Europe Juniors)
2. D. Gluth, RDA, 18	4:16,96
3. V. Hansen, RDA, 18	4:17,32
4. C. Valero, Espagne, 18	4:18,25
5. M. Stewart, GB, 17	4:18,52
6. L. Susnjär, Youg, 15 !	4:19,50
7. L. Olafsson, DK, 15 !	4:19,90
8. M. Mols, Belgique, 18	4:23,09
9. B. Kraus, RFA, 17	4:23,97
10. V. Neagu, Roumanie	4:24,33
11. H. Vien, Norvège	4:31,98

Temps de passage de Knutsson:	
65,2 - 67,4 - 66,3 et 48,54 pour les 300 derniers mètres	
800 m masculin	
1. S. Övett, GB, 18	1:47,53
2. W. Wülbeck, RFA, 19	1:47,57
3. E. Gohlke, RDA, 19	1:47,83
4. I. Van Damme, Belgique, 19	1:48,16
5. J. Hrenek, Hongrie, 19	1:48,89

6. F. Wawrzon, Pologne, 19	1:49,71
7. A. Dyke, GB, 19	1:49,87
8. J. Marajo, France, 19	1:50,81
1500 m masculin	
1. G. Ghipu, Roumanie, 19	3:45,78
2. N. Onescu, Roumanie, 19	3:46,07
3. B. Vifian, Suisse, 18	3:46,70
4. M. Nevens, Belgique, 19	3:47,46
5. K. Ustinovitch, URSS	3:49,50
6. R. Sörensen, DK, 19	3:50,44
7. V. Duda, URSS	3:50,57
8. K. Fleschen, RFA, 18	3:53,21
9. M. Baudot, Belgique, 19	4:00,99
3000 m	
1. H.J. Orthmann, RFA, 19	8:03,4
2. K.P. Weippert, RDA, 19	8:03,6
3. U. Kriisa, URSS	8:04,6
4. S.R. Huby, Norvège	8:05,0
5. K. Steere, GB, 19	8:06,4
6. J.L. Lemire, France, 19	8:09,6
7. U. Betz, RFA	8:10,2
8. M. Kearns, GB, 19	8:13,6
9. D. Geens, Belgique, 19	8:25,0
10. J. Nadolny, Pologne, 19	8:25,2
11. G. Lundgren, Suède	8:32,8
5000 m	
1. F. Cerrada, Espagne, 19	14:01,8
2. E. Sellik, URSS	14:11,8
3. N. Radostijev, URSS	14:16,0
4. M. Lederer, RFA, 18	14:23,6
5. D. Millonig, Autriche, 18	14:25,0
6. G. Korb, RFA, 19	14:25,6
7. M. Ryffel, Suisse, 18	14:26,8
8. L. Reilly, GB, 19	14:27,0
9. G. Bessières, France, 19	14:28,4
10. R. Puccianti, Italie	14:30,6
11. D. Sieto, Hongrie	14:48,2
2000 m steeple	
1. F. Baumgartl, RDA, 18	5:28,14 (meilleure perf. mond. juniors)
2. V. Kanev, Bulgarie, 19	5:28,36
3. M. Tellander, Suède, 19	5:32,66
4. A. Beklemechev, URSS, 19	5:37,88
5. P. Lindtner, Autriche, 19	5:37,93
6. G. Kramer, RFA, 19	5:38,30
7. O. Huber, RFA, 19	5:40,87
8. D. Lono, GB, 19	5:41,27
9. S. Nordwig, RDA, 18	5:42,11
10. K. Jirout, CSSR, 19	5:42,31
11. S. Cesari, Italie	5:48,10 ("Leichtathletik")

Divers

8 km cross, Posio, Fin, 22 juin	
1. Juma, Kenya	24:02
2. Kantanen, Finlande	24:11
3. Gärderud, Suède	24:22
4. Kimeto, Kenya	24:37
5. Viren, Finlande	24:44
6. Leiviskä, Finlande	24:46
7. Maaninka, Finlande	24:53
8. Uola, Finlande	25:25
9. Karjalainen, Finlande	25:26
10. Ndoou, Kenya	25:46

Env. 15 km, Troistorrents, CH, 24 juin	
Course alpestre	
1. Ph. Theytaz, Vissoie	57:15R
2. G. Granger, T'torrens, 39	58:35
3. A. Gay, Bex, 20	1:00:55
4. C.H. Favrod, Bex	1:01:04
5. J.J. Bender, Bex, junior	1:01:16
6. G. Héritier, Savièse	1:01:50
17 classés	

52 km, 25 ^e Circuit de la Sure, F, 1.7.	
Voir p. 23, No 7. - Record: 4:41:09 (A. Jamier)	
1. C. Sowa, Luxembourg	4:44:36
2. Vallotton, Genève	4:59:58
3. Faber, Luxembourg	5:14:10
4. David, Villeurbanne	5:18:46
5. Rassaing, Paris	5:20:47
6. Marclay, Monthey, CH	5:21:18
7. Jamier, Rennes	5:30:18
8. Hacquebart, Belfort	5:30:18
9. Jossot, Marseille	5:31:15

10. Benzidane, Belfort	5:31:50
puis Löffel, Terrasse, Begma, Berc, Genoulaz, Renaud, Dellamare, Olmetta, Lupi, Boimond, Boissier ...	
70 partants ("Le Marcheur")	

Course alpestre, Bagnes, CH, 1^{er} juil.
Relais par équipes de 3 coureurs. En raison d'un ballage insuffisant, plusieurs des meilleurs ont commis une erreur et furent disqualifiés. (R. Epiney). - Pour connaître la version officielle de cette regrettable lacune, nous avons écrit aussitôt à M. G. Barben; puis à M. G. May, organisateurs. Leur réponse ne nous est jamais parvenue. (N.T.)

Plans-Cab. de Plan Névé, CH, 15.7.	
Course alpestre	
1. G. Granger, T'torrens, 39	54:04
2. A. Gay, Daviaz, 20	55:09
3. R. Wehren, La Côte	56:46
4. C.H. Favrod, Bex	57:38
5. G.A. Ducommun, La Sagne	58:14
6. R. Botteron, La Sagne	59:05
7. E. Reymond, Vaulion	1:01:11
puis Moulin, Haefliger, Lathion, Richard, Borghi, D. Pilloud, Caille (42 classés)	
Juniors (15 classés)	
1. J. Binder, Bex	58:06
2. N. Moulin, Orsières	1:02:02
3. R. Pernet, Diablerets	1:03:45
Féminines (3 classées)	
1. Y. Burri, Olion	1:40:13
Vétérans (15 classés)	
1. J. Fontaine, Lausanne	1:04:48
2. E. Gander, Ch. d'Oex	1:07:16
3. M. Vallotton, Sion	1:07:37
4. C. Degoumois, St-Maurice	1:08:14
+ 30 non-compétiteurs (Werly)	

Fionnay-Panossière, CH, 4+5 août	
Départ à 1489 m, arrivée à 2671 m; course contre la montre.	
Ecoliers (49 classés, dont 11 filles)	
1. M. Darbellay, Liddes	1:06:34
2. P.A. Fellay, Martinet	1:15:11
3. P. Fellay, Monthey	1:16:24
22. C. Fellay, Montagnier	1:42:36
Féminines (28 classées)	
1. M.C. Lovey, Orsières	1:33:22
2. R.M. Bellwald, Champsec	1:34:22
3. Y. Burri, Olion	1:37:25
4. I. Banziger, Winterthur	1:42:13
5. C. Troillet, Lourtier	1:42:44
17. R. Vögeli, Bienne, 73 !	2:07:27

Vétérans (50 ans et plus), 9 classés	
1. H. Sarrasin, Martigny	1:07:36
2. J. Fontaine, Lausanne	1:08:13
3. E. Gander, Ch. d'Oex	1:10:56
Seniors II (36-49 ans), 47 classés	
1. G. Grangier, Troistorrents	58:13,7
2. E. Debons, Savièse	1:01:42
3. R. Botteron, La Sagne	1:02:52
4. M. Maret, Lourtier	1:06:53
5. C. Pratz, Orsières	1:08:41
6. M. Fossierat, Collombey	1:09:48
7. M. Vallotton, Sion	1:10:00
8. T. Favre, Isérables	1:10:19
9. M. Clerc, Genève	1:10:58
10. G. Bruchez, Lourtier	1:11:04
puis Degoumois, Descartes, Besson, May, Rosset, Besse, Jordan, Campiche, R. Fellay, G. Crettex, etc.	
Seniors I (21-35 ans), 114 classés	
1. A. Gay, Daviaz	59:02
2. R. Moulin, Reppaz	1:00:01
3. C.H. Favrod, Bex	1:01:07
4. M. Faggioli, Sion	1:02:04
5. L. Pellouchoud, Orsières	1:03:14
6. R. Ecoeur, G.F.S	1:03:32
7. G. Durgnat, Daviaz	1:03:50
8. J.M. Lattion, Reppaz	1:05:11
9. N. Michaud, Lourtier	1:05:36
10. G. Terrazat, Martigny	1:05:37
11. H. Lattion, Sion	1:05:52
12. F. Steiner, Müntschemier	1:06:08

13. J.N. Theytaz, Zinal	1:06:26
14. J. Voutaz, Sembrancher	1:06:44
15. R. Fort, Martigny	1:07:19
puis Gobelet, L. Fellay, Barben, Ban- zinger, Charlet, V. May, Balleys, ...	
Juniors (66 classés)	
1. J. Binder, Bex	1:01:01
2. P. Favre, Iserables	1:01:10
3. T. Gex-Collet, T'orrrens	1:02:43
4. E. Bruchez, Lourtier	1:03:21
5. D. Gard, Versegères	1:04:43
6. G. Darbellay, Liddes	1:04:50
7. J. Pralong, Orsières	1:04:50
8. B. May, Sarreyer	1:06:13
9. G. Frossard, Liddes	1:07:09
10. P.A. Forestier, Bex	1:07:20
puis R. Fellay, L. Bruchez, Morisod, Pernet, Pellissier, Jollien, etc. (Pellissier)	

12 km, Western Prov., AS, 20 août	
1. Ewald Bonzet, SH	40:28
2. Loue Rabie, U.S.	40:56
3. Eddie King, UCT	41:33
4. Ken McArthur, U.S.	42:16
(Théodoloz)	

4 x 1500 m, Oslo, 22 août	
Nouvelle-Zélande *14:40,4RM	
Performances individuelles des Néo- Zélandais: 3:42,9 (Polhill), 3:40,4 (Walker), 3:41,2 (Dixon) et 3:35,9 (Quax)	

10 km cross, Reconvilier, CH, 1 sept.	
1. L. Ketchen, Enges	31:43
2. R. Tschanz,	32:05
3. S. Gmünder, Düringen	32:31
4. L. Bleuel, Nidau	32:45
5. U. Hofer, La Heutte	33:46
6. P. Beutler, Bienne	34:08
7. R. Nesser, Aegerten	34:25
8. B. Huguenin, Le Locle	34:43
9. P. Rindlisbach, Riehen	34:56
10. M. Dysl, Luterbach	35:05
puis Jost, Lachat, Scherler, Hulmann, Langacher, Reusser, Geisser, etc.	
69 classés (Zbinden)	

Vétérans, 16 classés	
1. R. Wambst, France	33:24
2. U. Sterki, Biberist	36:00
3. B. Baruselli, S'gier, vét. II	36:24
4. W. Zitterli, Bienne, vét. II	37:12
5. J. Willemin, vét. II	37:24
16. A. Flückiger, Oberhofen, 74'	70:00
Juniors (5 km), 24 classés	
1. A. Beuchät, Epauvillers	15:05
2. M. Amez-Droz, Courtelary	15:51
3. D. Oppliger, Mont-Soleil	16:08
4. M. Erard, Courrendlin	16:26
5. F. Pomey, Porrentruy	16:38
6. C. Logos, Courgenay	16:42

Adjonctions* et corrections
Voir "plus de 19 km dans 1"heure",
liste parue en p. 21-24 du No 8.

*20,129 km V. Mora, Colombie (73)
19,771 km W. Scobey
19,727 km P. Macmahon
*19,598 km F. Kempel, 1948, DK (71)
19,585 km M. Kimball
*19,399 km J. Vitale, 1948, USA (73)
*19,394 km A. Burfoot, 1946, USA (73)
(19,367 km) G. Jansen: sur route
*19,264 km E. Leddy, Eire (73)
19,263 km Raubenheimer
19,244 km Malmqvist, Suède (73)
19,200 km Sehedic Bernard (et non Etienne)
19,179 km Morrison: voir 19,346 km
19,074 km F. Amante
19,070 km Julian: voir 19,472 km
19,053 km G. Marietta
*19,074 km G. Umbach, DDR, jun. (73)

et aussi:
*18,319 km H. Higdon, 1932, USA (73)
(record vétérans USA)

Derniers envois

20 km, Malonne, B, 25 août	
1. Liégeois, Bertrix	1:09:02
2. C. Libert, B. Wallon	1:12:50
3. L. Rorive, Forestrise	1:13:34
4. G. Robins, Tirlémont	1:14:16
5. J.M. Verstrepen, Jambes	1:15:09
6. J. Nicolas, Bertrix, 40	1:16:00
13. M. Nicolas, Bertrix, 43	1:21:06
28 classés (Liégeois)	

Marathon, Enschede, NL, 1er septembre

230 inscrits de 14 pays	
1. R. Hill, GB, 35	*2:18:06,2
2. H. Jonsson, Suède, 31	*2:19:05
3. J. Alder, GB, 33	*2:20:41
4. E. Stawiarz, Pologne, 33	*2:23:02
5. U. Hakansson, Suède, 31	2:23:17
6. E.J. Austin, GB, 38	*2:24:32
7. B. Rehn, Suède, 31	2:24:57
8. A. Reavley, GB, 32	2:25:11
9. D.A. Ritchie, GB, 29	2:25:37
10. J. Vitale, USA, 25	*2:25:48
11. D. Walsh, Eire, 25	2:25:55
12. V. Mladek, CSSR, 27	*2:26:08
13. B.A. Allen, GB, 31	2:26:14
14. D. Case, GB, 39	2:26:51
15. J. Kijne, NL, 26	2:27:06
16. J. Wasowski, Pologne, 28	2:27:10
17. J.A. Keating, GB, 25	2:27:56
18. V. Regan, Eire, 29	2:28:26
19. T. Hetzroni, Israël, 28	2:28:43
20. M.S. Emms, GB, 25	2:30:37
23. F. Beirens, Belgique, 33	2:31:54
25. D. Masharaki, Israël, 23	2:33:23
26. T. Ziegerler, USA, 23	2:34:16
27. H. Kalif, NL, 26	2:34:27
34. P.G. van Alphen, 43	2:40:01
47. W.J. Russel, GB, 43	2:44:43
61. B. Hopp, RFA, 41	2:49:27
65. J. Mannaert, Belgique, 32	2:50:56
70. H. Kosmala, Luxembourg, 30	2:53:04
73. R. Franklin, GB, 45	2:53:57
80. B. Sirks, Suède, 48	2:55:27
145. W. Grube, RFA, 54	3:15:59
*1:09:14 à mi-parcours (Janssen)	

48 km 270, route, Old Coulsdon, GB, 1.9.

1. D. Faircloth, Croydon	*2:46:06R
2. D. Claxton, Herne Hill	2:56:18
3. C. Woodward, Harrogate	2:58:59
*2:2w:00 aux 42,2 km	
50 partants, 32 classés (Caviglioli)	

10.000 m, Stockholm, 1er septembre

1. Lasse Viren, Finlande	28:25,19
2. Seppo Nikkari, Finlande	28:25,56
3. Arno Ristimäki, Finlande	28:32,33
4. Bengt Majde, Suède	28:56,62
5. Goran Bengtsson, Suède	29:38,50
6. Peter Fredriksson, Suède	29:53,88

3000 m fém., Stockholm, 1er septembre

1. Inger Knutsson, Suède	8:58,36RN (meil. perf. mondiale juniors)
2. Nina Holmen, Finlande	9:00,48RN
3. Pirjo Vihonen, Finlande	9:02,94
4. Siv Larsson, Suède	9:53,30

3000 m steeple, Stockholm, 2 septembre

1. Tapio Kantanen, Finlande	8:24,8
2. Mikko Ala-Leppilampi, Fin	8:25,4
3. Anders Gärderud, Suède	8:26,2
4. Jouko Kuha, Finlande	8:39,0
5. Hannu Partanen, Suède	8:58,6
6. Dan Glans, Suède	9:00,0

30 km, Sofia-Pernik, Bulgarie, 2.9.

1. Atanas Barganov	1:37:42
2. Kristo Borisov	1:39:18
3. Nicolas Yelev	1:42:14
4. Ilia Belchev	1:43:43
5. Dimitar Traikov	1:44:04
29 classés (Tchengher)	

25 km, Rheydt, RFA, 2 septembre

1. M. Steffny	1:21:51
2. H. Urbach	1:23:33
3. H. Bückmann	1:23:38
4. W. Roggenbach	1:23:56
5. W. Pohler	1:25:13
.. W. Schieck, vétérans	1:30:43
.. Regina Schiek	1:57:26
.. Lilo Kalweit	1:59:18
91 classés (Steffny)	

800 m fém., Edimbourg, GB, 7 septembre

1. G. Hoffmeister, RDA	1:58,94RN
2. S. Slateva, Bulgarie	1:59,04
3. N. Sabaita, URSS	2:02,17
4. H. Falck, RFA	2:04,29
5. R. Wright-Stirling, GB	2:04,71
6. N. Andrei, Roumanie	2:07,51

1500 m fém., Edimbourg, GB, 7 septembre

1. T. Petrova, Bulgarie	4:09,02RN
2. K. Krebs-Burneleit, RDA	4:09,37
3. L. Bragina, URSS	4:10,11
4. J. Allison, GB	4:12,17
5. E. Tittel, RFA	4:19,72
6. I. Silai, Roumanie	4:21,55

T. des Dents-du-Midi, Ch, 8-9.9.

Chaleur étouffante	
1. Garde-frontière V (Ecoeur+Stalder+Cheseaux)	*5:33:33
2. Cp. GF 10, Lavey (Durgnat+Richard+Gay)	5:36:29
3. SC Riaz I (M. et R. Haymoz+Piller)	5:50:09
4. Rhodos 3 (P.+G. Darbellay+Favrod)	6:06:30
5. SC La Sagne I (Botteron+Schertenleib+Ducommun)	6:06:59
*1re étape (samedi) en 2:43:03	
31 équipes classées	
Petit tour (24 équipes classées)	
1. SKT-Club Savèise (E. Debons+G. Héritier+Faggioli)	2:53:47
2. Daviaz II (Barman+Défago+Morisod)	3:17:35
3. Besencens (R.+C.+G. Braillard)	3:25:30
Petit tour (31 individuels classés)	
1. R. Braillard, Besencens	2:50:30
2. D. Pilloud, Marchissy	3:09:21
3. E. Gander, Château d'Oex	3:15:33
4. E. Reymond, Vaulion	3:15:40
puis Degoumois, Hofer, Brechbühl, Schers... (G. Tamini)	

7 km, Metz, F, 9 septembre

1. C. Liégeois, Bertrix/B	20:42
2. J.P. Masseret, SMEC	20:54
3. Altman, Luxembourg	21:19
4. J.M. Ancion, Belgique	21:24
5. Kosmala, Luxembourg	21:35
6. Dulieu, Belgique	21:36
7. Boussat, SMEC	21:48
8. Bragard, CABHL	21:51
9. Schepetlevane, Belgique	21:55
10. Granger, Vittel	22:12
11. Dagas, Argonne	22:15
13. Cabus, SMEC	22:32
15. Cousinier, SMEC	22:39
15. Schoving, CABHL	22:44
puis Desvignes, Lemoine, Divoux, Roy, Kail (vét.), Hiernard, Lahner, Kligen, Cherrak, Meignaud, Klein (67 classés)	
Seniors B (6 km 500) 273 classés	
1. Bensaïd, Metz, 21	21:20
2. Masa, Metz, 20	21:50
3. Douxert, Metz, 22	22:02
4. Girot, Metz, 21	22:16
5. Dupuis, Metz, 21	22:53
Non licenciés (6 km), 346 classés	
1. Barbier, Dieuze	18:11
2. Contout, Metz	18:44
3. Sigiscar, Metz	19:20
4. Doyen, Fort de P1.	19:55
5. Clément, Metz	19:59
(Le Besnerais)	

Calendrier

Voici quelques adresses utiles pour qui désire obtenir des renseignements plus complets :

- USA : RW, Box 366, Mountain View, Ca 94040
 EUROPE : Europäische Volkslaufgemeinschaft (EVG) Geschäftsführer Grimmer, D-4051 Korschenbroich
 BENELUX : Jan Thielens, Bannerstr. 86, B-3500 Hasselet et N.W.B., Boys Ballotstr. 39, NL-Utrecht
 G-BRETAGNE : demander le « 1973 Fixture List » à J. Jewell, 296 Barham Rd, Wokingham, Berks RG11 4 DA (GB)
 ALLEMAGNE : Otto Hosse, 8901 Bobingen (Volkssport-Kalender 1973)
 SUISSE : Magnus Hollenstein, Erlenbach 21, 9100 Herisau (Termin-Kalender de la SGVL) et : Turn- und Sportverlag, Kornhausplatz 7, 3000 Berne (Leichtathletik-Terminkalender)
 ITALIE : VAI, v. Fulvio Testi 7, 20159 Milano
 30.9. CH : Tour du lac de Brienz, 34,6 km (W. Mader, Ey, CH-3806 Bönigen)
 30.9. RFA : Mannheim, marathon
 30.9. Can. : Montréal, 12 milles «Parc Lafontaine»
 30.9. F : Vincennes, 15 km vétérans
 30.9. NL : Utrecht, 4 x 15 km
 30.9. CH : Tour de Lausanne, 8 km
 30.9. GB : London-Brighthon, 85 km (M. Tomlins, 56 Squires Lane, Finchley, London N3)
 30.9. RDA : Weinböhla, marathon
 6.10. CSSR : Příbram, marathon
 6.10. RDA : Naumburg, 15 km
 6.10. Can. : Waterloo (Ont.), marathon (W. Attwell, c/o Suntract Rentals Ltd., 394 Weberstr. Waterloo)
 6.10. GB : Romford, semi-marathon
 7.10. CSSR : Kosice, marathon de la Paix (Organ. Vybor, M.M.M. J. Bacika c. 11, Kosice)
 7.10. CH : Morat-Fribourg, 16 km 400 (CA Fribourg, case 37, CH-1701 Fribourg) Attention au strict délai d'inscription : 10.9 !
 10.10. CH : Pregny-Chambésy, brève course de côte
 13.10. RDA : Lengenfeld, 25 km vétérans
 14.10. CH : Sierre-Montana, 14 km
 14.10. F : Paris, 1 h + 20 km (RCF)
 14.10. F : Schengen, marathon
 14.10. F : Jepsheim, 10 km (Ritzenthaler)

- 14.10. RDA : Erfurt, 15 km vétérans
 14.10. RFA : Donaueschingen, marathon de la Forêt-Noire (R. Mall ; D-771 Donaueschingen, Eichendorffstr. 9.
 14.10. CH : Trimbach, Geländelauf 11 km
 14.10. USA : Rocklin, Calif., 50 miles
 20.10. GR : Marathon-Athènes, 42 km 195 (VAI, v. Fulvio Testi 7, 20159 Milano)
 20.10. RDA : Waldhaus/Greiz, demi-marathon vétérans
 20.10. Can. : Ottawa, ch. de l'Est, cross-country
 20.10. Can. : Red Deer (Alberta), ch. de l'Ouest, cross
 21.10. F : Sedan-Charleville, 24 km (« L'Ardennais » 36 Aristide-Briand, Fr-08100 Charleville)
 21.10. F : Preso, 25 km champ. FSGT

Organisateurs de France, de Belgique, de Suisse ou d'ailleurs

Ensemble, nous pouvons contribuer au succès de votre course et à celui de SPIRIDON. Comment ? Si vous désirez que votre course ne passe vraiment pas inaperçue des quelque 15 000 lecteurs de SPIRIDON : souscrivez une petite annonce (60 FF, 450 FB ou 40 FS) ou une grande annonce d'une demi-page (150 FF, 1300 FB ou 110 FS).
 Mettez donc toutes les chances de votre côté sans risquer de déséquilibrer votre budget !

- 21.10. GB : Three towers race, 18 miles (Manch.)
 21.10. CH : St-Imier-Mt-Soleil, course de côte
 21.10. CSSR : Bechovice-Prague, 10 km
 21.10. You. : Belgrade, cross «Politika»
 21.10. CH : Lausanne, 6 km 600 (chall. Bambi)
 21.10. USA : Alexandria, va., 36 miles
 21.10. CH : Genève, T. des Bastions : 8,1 km
 22.10. F : Morlaix, 22 km
 27.10. CH : Courtelary, cross
 27.10. You. : Novi Sad, 19 km
 27.10. RFA : Achern, marathon
 27.10. RFA : Wümme, 25 km
 27.10. NL : Rijswijk, Boogaard-marathon
 27.10. GB : Harlow, marathon ch. AAA
 27.10. GB : Welwyn Garden, marathon
 27.10. RDA : Zeitz, 20 km
 28.10. USA : Atlantic City (N.J.), marathon ch. nat. juniors
 28.10. CH : Onex, T. pédestre d'Onex 9 km (Case 117, 1213 Onex)
 28.10. F : Neuf-Brisach, marathon SPIRIDON (Ritzenthaler, 3, route du vin, F-68240 Kaisersberg)
 28.10. HON : Budapest, marathon

Deux courses SPIRIDON*

le 28 octobre en France :
marathon de Neuf-Brisach

Rens. : J. Ritzenthaler,
 3, route du Vin, Kientzheim
F 68240 Kaisersberg

le 14 octobre en Suisse :
Sierre-Montana (14 km)

Rens. : Roger Epiney,
 ch. Bonne-Eau 7,
CH 3960 Sierre

* les féminines y sont donc les bienvenues !

à découper et à adresser à SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle, Suisse ou à Seigneuric, Liégeois ou Dulex

Souscription

de blousons coupe-vent SPIRIDON
au prix* de Fr. s. 60.— (90.— FF ou 750 FB)

Nom : _____ Prénom : _____

Rue et numéro : _____

No postal : _____ Localité : _____

Pays : _____

vous prie de lui adresser blousons SPIRIDON
tailles : 0 X 1 / 2 X 3 / 4 X 5 / 6 . 7 (souligner ce qui convient)
et verse F. s./FF/FB à

Signature : _____

(En souscrivant dès aujourd'hui, vous nous permettez de passer à temps les commandes qui conviennent.)

* valable jusqu'à la fin d'octobre !

10. BERLINER CROSSLAUF

4. NOVEMBER 73
SPORT-CLUB
CHARLOTTENBG.



Auskünfte: SCC 1 Berlin 19, Waldschulallee 34-42, Tel.: 030/3028434

- 11. USA Cambridge, Mass., 50 miles
- 2.11. I Trento, Giro di Trento
- 3.11. USA New York, 50 miles piste
- 3.11. GB Nos Galen, 40 miles piste (Baldwin, 9 Campbell, Terrace, Mountain Ash, Glamorgan)
- 3.11. GB Holmfrith, 15 miles (Huddersfield)
- 3-4.11. GB Walton on Thames, 24 h. sur piste, dép. 18 h. (Road Runner's Club)
- 4.11. CH Thoune, course militaire
- 4.11. RFA Berlin, cross international
- 4.11. RDA Halsteren, cross international
- 4.11. Thale, 20 km
- 4.11. I Roma, Giro di Roma, 20 km (Corriere dello Sport, Uff. mani. sport., Piazza Indipendenza 11 b, Roma)
- 10 ou RDA Eilenburg, 25 km
- 11.11. GB Bracknell, 10 miles (Hants.)
- 10.11

A Genève (Suisse)

dimanche 21 octobre dès 14 h. 30:

8e TOUR DES BASTIONS

Seniors : 8,1 km
juniors et vétérans : 4,9 km
courses-relais mixtes

Prix pour tous les athlètes classés

Renseignements : Stade-Genève, case postale 40, 1211 Genève 4.

- 11.11. CH Zürberg-Geländelauf
- 11.11. F Neuf-Brisach, cross (Ritzenthaler)
- 11.11. USA Sacramento, Calif., 50 km
- 17.11. GB Epsom, 11 miles (Surrey)
- 18.11. F Metz, 10 km cross (sans chaussures à pointes !)
- 18.11. CH Frauenfeld, course militaire, 42 km 200
- 24.11. GB Brampton-Carlisle, 10 miles
- 24.11. Can. Victoria (C.B.), ch. nat. cross
- 25.11. DK Champ. national cross-country
- 2.12. Japon Fukuoka, marayhon
- 15-16.12. F Paris, Cross du Figaro
- 15.12. CH Sion, 7 km
- 15.12. GB Newport-Tredegar, 22 miles
- 29.12. GB Mountain Ash (Glamor.) NOS GALAN
- 31.12. I Roma, marathon
- 31.12. RDA Tanna, 10 km vétérans
- 6.11. I Monza, marathon-test

SPIRIDON, revue internationale de course à pied, box 257, 4005 Bâle (Suisse)

Rédacteur responsable:

Noël Tamini, box 257, 4005 Bâle, Suisse

Collaboratrices:

Micheline Clerc, Françoise Burtin-de Greck

Collaborateurs pour la Suisse :

Yves Jeannotat, 2532 Macolin, Suisse

J.-Daniel Dulex, case postale, 9202 Gossau

Collaborateur pour la Belgique :

Christian Liégeois, 9 A Warmifontaine, 6620-Neufchâteau.

Collaborateurs pour la France:

Jean Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kayersberg (finances)

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

Michel Bourquin, 13 bis av. de Chanzy, 93340 Le Raincy (abonnements)

Yves et Denise Seigneuric, 24, av. du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf (maillots SPIRIDON et calendriers)

Collaborateur pour le Canada :

Joël Dada, 8045 rue Champagneur apt 1, Montréal 303 (tél. 514-2799556)

Traductions:

Micheline Clerc, Muttentz; Eva Hejda, Fribourg; Michel Jossen, en Corse; Noël Tamini, Bâle

Statistiques:

Antonin Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg

Classements et calendrier:

N. Tamini

Graphisme:

Karel Matejovsky, av. de la Croisette 4, 1205 Genève

Photographie:

Luc Gyselinck, Yves Jeannotat et Noël Tamini

Service de presse pour la Suisse :

Y. Jeannotat

Comptabilité :

Jean-Daniel Dulex, case postale, 9202 Gossau

Correspondants:

En Allemagne, en Tchécoslovaquie, en Grande-Bretagne, au Japon, aux Etats-Unis, au Danemark, en Finlande, au Portugal, en Angola, au Kenya, en Italie, aux Pays-Bas, en Afrique du Sud, en Espagne, en Algérie, au Nigeria, au Sénégal, en Hongrie, en Bulgarie, en Colombie et en Bolivie

Impression et expédition:

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

Sommaire du numéro 10

Diakouille ! (Tamini)	1
Que font donc les bosseurs ? (M. Letzelter et W. Steinmann)	2
Les filles de Belgique (Mortier)	5
L'entraînement selon Lydiard (Jeannotat)	6
L'avenir aux Finlandais ! (Lydiard)	11
Douze ans parmi les meilleurs : Kenji Kimihara (Tamini)	12
Défense de trotter	15
Werner Zbinden, le vétéran de Morat-Fribourg	16
A bout de souffle ? (Tamini)	19
Courrier	21
Classements	23
Calendrier	30

Tirage : 3500 exemplaires.

A l'abonné

A la suite d'une erreur d'aiguillage, les personnes dont l'abonnement était échu au no 6 et qui ne l'avaient pas renouvelé ont reçu également le no 9. Qu'elles veuillent bien nous en excuser. La situation des abonnements sera publiée de nouveau à cette place dès le prochain numéro.

Atteint dans sa santé en août mais surtout en septembre, Noël Tamini est obligé de limiter ses activités extra-professionnelles à la rédaction et à l'administration de SPIRIDON. Il remercie les correspondants qui continueront à lui adresser leurs communiqués, remarques et suggestions, mais ne peut plus dorénavant leur écrire à chacun en particulier.

Tous les organisateurs qui ont fixé la date de leur manifestation en 1974 sont priés de la faire connaître sans délai à la rédaction pour inscription au calendrier du prochain numéro. Merci.

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

Prix de l'abonnement annuel* : **SUISSE** : 26 francs (CCP 40-24 313, Tamini-SPIRIDON, Bâle). **BELGIQUE** : 300 francs (CCP 153.78, Agence Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau). **FRANCE** : 36 francs (CCP 1542-19 P., Ritzenthaler Strasbourg). **CSSR** : 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1 Maje c. 7, C. Budejovice). **ESPAGNE, ITALIE, PORTUGAL ET AUTRES PAYS D'EUROPE** : 28 francs suisses. **CANADA** : 9 dollars (Joël Dada, 8045 rue Champagneur apt 1, Montréal 303; tél. 514-2799556). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 37 francs suisses. (Envoi par avion seulement).

Pour tout virement bancaire : compte 133 29 963 Union de Banques Suisses, Bâle.

* On peut s'abonner plus avantageusement pour 2 ans (48 fr.s., 550 fr.b., 68 fr.fr., 17 dollars can.), mais surtout pour 5 ans : 110 fr.s., 1300 fr.b., 150 fr.fr., 40 dollars can.). Attention ! réduction de 30 % pour étudiants et juniors !

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

Illustrations des pages de couverture

Page 1 : A Copenhague en juillet dernier. Tout à droite Jipcho et Lauenborg. (Photo P. Kjaerbye-Larsen).

Page 2 : Le Danois Tom B. Hansen et le Kényen Boit, deux « bosseurs ». (Photo P. Kjaerbye-Larsen).

Page 3 : Adolf Flückiger, le « père » de Morat-Fribourg (à gauche), et Alex Zosso, le premier vainqueur, en 1933.

Page 4 : Doris Burckhalter, 19 ans, à l'arrivée de Lausanne-Echallens-Lausanne (33 km), en 1933. (Deux photos obligeamment fournies par Werner Zbinden).





— Les femmes aussi ?
— Oui mais c'était en 1933...

Je vous prie d'envoyer gratuitement
un numéro spécimen aux adresses
suivantes :

A affranchir
comme lettre



Revue internationale de course à pied

Box 257

4005 BALE (Suisse)