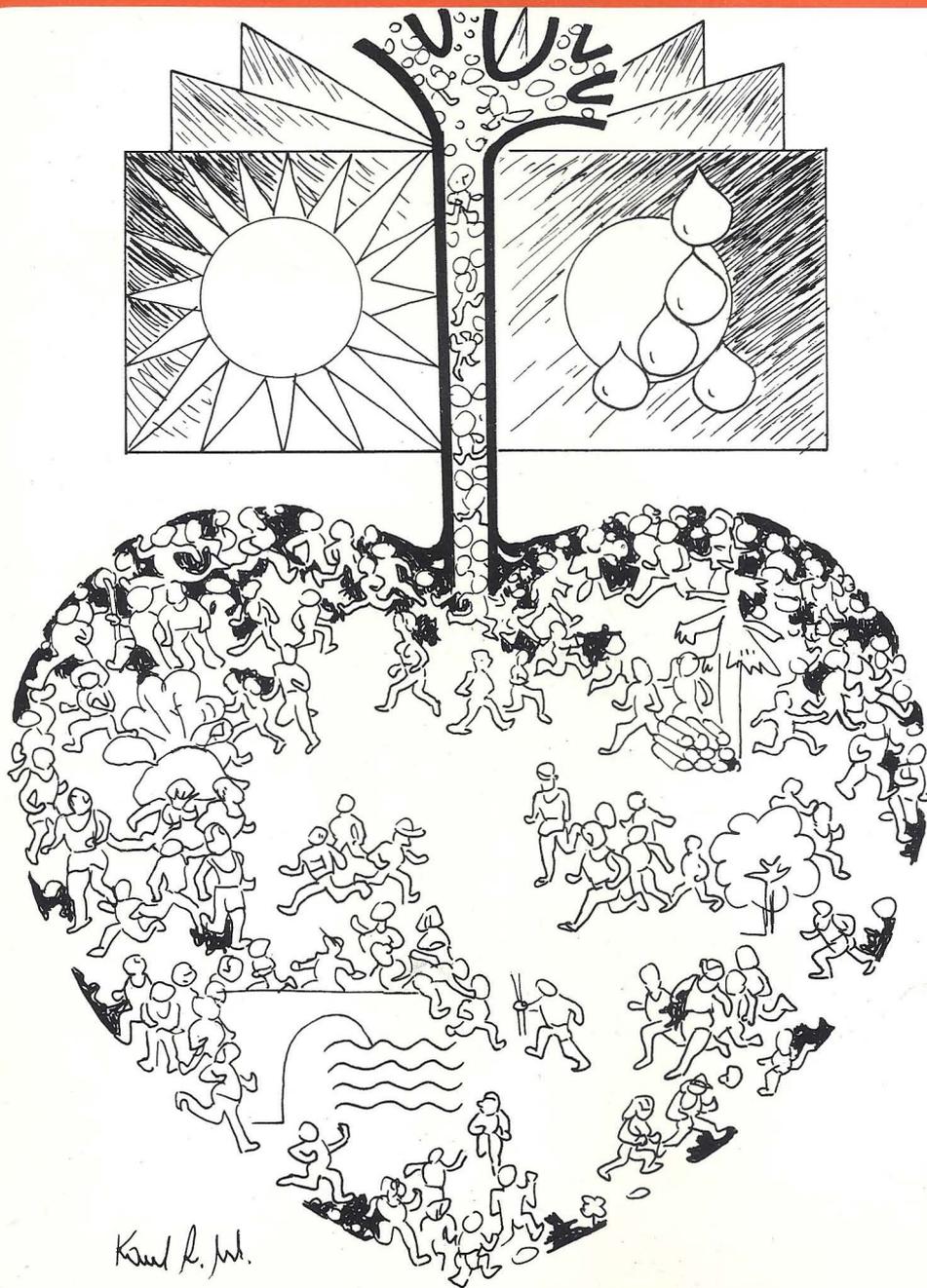


SPIRDON

revue internationale de course à pied

décembre 1973 11



Karl R. J.



La clé des champs

Quelle année ! Ce n'est que vers la fin de l'automne que Sylvain sentit combien il en avait assez de tourner en rond sur la piste en regardant le ciel ! Brusquement, sa décision fut prise : « la course à pied, c'est pas fait pour courir après son ombre ! », dit-il tout haut, et, enfonçant ses mains dans les poches de son survêtement, il claqua la lourde porte de fer que le gardien, ce jour-là, avait oublié de fermer à clé, rentra la tête dans les épaules et partit, droit devant lui, à grandes enjambées !

L'heure avancée tendait déjà la main à l'obscurité montante. Les formes prenaient, dans cet étrange combat que se livrent l'ombre et la lumière à ce moment de la journée, des teintes et des proportions inattendues.

Sans conviction, il se mit à courir, machinalement, par habitude, grimpant et dévalant les collines. Il répétait un geste quotidien devenu nécessaire pour l'âme et pour le corps. Mais là, à l'air libre, il se trouva mieux que sur le stade. Il sentit renaître en lui, presque aussitôt, le bonheur disparu.

Tout à coup, alors qu'il passait au pied d'un sapin géant, il sentit quelque chose filer entre ses jambes. Un lièvre, affolé, détalait ventre à terre, vers un nouvel abri. Il décrivit un large cercle sur la vaste prairie avant de se tapir sur le sol, bien à plat, croyant le danger écarté. Par jeu, Sylvain se mit à la poursuite du lapin sauvage, l'approcha à nouveau, presque à le toucher, l'obligeant à reprendre sa course folle sur cent ou deux cents mètres.

De longues minutes durant, ils jouèrent ainsi, à travers champs, et furent bientôt amis. Quelque chose était en train de se réveiller dans l'âme de Sylvain ; quelque chose qui devait être assoupi depuis très longtemps et qui ressemblait à l'instinct. Sans le savoir, il remontait aux sources ! A chaque foulée, en rentrant chez lui dans la nuit noire, la jouissance allumait un feu de plaisir au fond de ses entrailles.

Désormais, il ne craignait plus l'approche des jours où les taillis se recroquevillent et où les arbres dépouillés tendent d'énormes bras nouveaux vers le ciel gris et des mains suppliantes aux vents du nord.

Malgré cela, il n'allait pas prêcher sur les places publiques. Il pensait que son exemple devait suffire à convaincre ceux qui persistent à attiser la braise d'un foyer de vie artificiel.

Quotidiennement, à toute heure et par n'importe quel temps, Sylvain reprit donc son élan vers les champs et les sous-bois. Au fil des jours, il découvrait le visage pâle et serein de la solitude. Nul n'entendait son cri de souffrance à l'attaque des côtes abruptes, ni ses exclamations de joie à l'orée des clairières enneigées. Il pensait : « C'est bon, le ciel est mort, mais la lumière vient d'en bas » ! Ses vêtements étaient lourds d'humidité, il pataugeait dans la boue ; son attifement était ridicule, il avait l'air d'un dément. Qu'est-ce que ça pouvait bien lui faire : il préparait son « bel » été. Il savait que sous ses habits crottés, son cœur se fortifiait, ses muscles se tonifiaient, sa volonté s'affermissait. « C'est ça, la vie, pensait-il, on ne voit que ce qui dépasse. Mais au-dessous, il y a du solide, du construit, du travail, de la patience ! »

Yves Jeannotat

Qualité ou quantité, qu'est-ce qui paie le plus?

En course à pied, les « bosseurs » reçoivent-ils le salaire qu'ils méritent ? les mieux payés sont-ils précisément ceux qui travaillent le plus ? Au fait, le salaire reçu est-il proportionnel au nombre des heures de travail plutôt qu'à la qualité de ce travail ? on pourrait donc travailler moins et gagner plus ? Au cours de ce second article (v. SPIRIDON no 10, p. 2), Letzelter et Steinmann, de l'Université de Mayence, cherchent à répondre à toutes ces questions, qui convergent somme toute vers une seule : en demi-fond, à partir d'un certain seuil quel est l'entraînement qui paie le plus ?

D'ordinaire, quand on parle de volume d'entraînement et qu'il s'agit de disciplines différentes, on n'a pour toute référence que la durée totale de l'entraînement hebdomadaire. En demi-fond toutefois, on peut exprimer ce volume en kilomètres, du moins dans un domaine bien déterminé. Ajoutons aussitôt que celui qui s'entraîne le plus (= le plus longuement) n'est pas forcément aussi celui qui accomplit le travail le plus éprouvant.

On parle en l'occurrence d'une charge, et du caractère variable de son intensité. Or la **charge est le produit du volume par l'intensité**. (Un exemple : 20 km parcourus à une cadence-intensité de 5 min/km, et 10 x 1000 m à une cadence de 3 min/km correspondent à des charges bien différentes. N.T.). Tout reste pourtant bien relatif, car il faut préciser que les éventuelles pauses sont de longueurs différentes, et que les parcours empruntés ont un tracé qui lui aussi varie de cas en cas.

Lorsqu'on prépare un plan d'entraînement pour coureurs de demi-fond, on s'achoppe tout d'abord au problème central : **quelle proportion donner au travail aérobic et au travail anaérobic ?** Autrement dit, quelle importance accorder au travail aérobic de l'endurance par rapport à l'entraînement de l'endurance-vitesse ? Et puis l'on a aussitôt affaire à la question du dosage (selon qu'il s'agit d'interval-training ou d'une méthode à base d'endurance, avec les multiples possibilités d'application et d'interprétation que cela sous-entend). Mais quel que soit le système d'entraînement appliqué, on aura toujours dû résoudre auparavant le problème de la **relation volume-intensité**.

La chose a d'ailleurs fait l'objet d'après discussions lors d'un récent congrès consacré à la biomédecine et à l'entraînement. C'est ainsi que le professeur Mellerowicz a énergiquement mis en garde ses auditeurs contre un nouvel accroissement du volume d'entraînement. Pour lui, en demi-fond les performances seront améliorées surtout parce qu'on aura accru l'intensité de l'entraînement.

Coureur à pied = cycliste ?

Par contre, ses adversaires — et ils sont la majorité — se réfèrent le plus souvent à l'entraînement et à la compétition des coureurs cyclistes professionnels, chaque jour en selle durant 6 heures ou plus. C'est assurément oublier qu'à bicyclette tendons et ligaments sont bien moins sollicités qu'en course à pied. En effet, les coureurs à pied doivent non seulement assurer à chaque foulée leur propre locomotion, mais aussi déplacer à chaque fois la totalité du poids de leur corps, ce qui met énormément à contribution les ligaments et les tendons.

On comprend donc sans peine pourquoi l'on peut maintenant s'opposer à un accroissement du volume de l'entraînement. Surtout que depuis l'ère de Zatopek l'amélioration constante des performances a été de pair avec une énorme augmentation du volume de l'entraînement, c'est-à-dire du nombre de kilomètres ainsi parcourus. A l'époque, Zatopek lui-même semblait pourtant avoir atteint une limite, un palier. Mais dix ans plus tard les Halberg, les Snell et autres Elliot époustouflaient le monde de l'athlétisme, non seulement par leurs performances, mais par le nombre de km qu'ils parcouraient à l'entraînement. L'on se dit alors que les 160 km hebdomadaires fixés par un Lydiard, par exemple, constituaient le seuil ultime pour un coureur à pied. Or, que constate-t-on aujourd'hui ? si l'on considère l'entraînement des meilleurs coureurs du monde, ce chiffre de 160 km n'est plus un seuil, mais une simple... moyenne !

Distinguer entre le demi-fond et le fond

Précisons que la relation entre le volume d'entraînement et la performance paraît plus nette en fond qu'en demi-fond. D'où la nécessité de faire en ce domaine une nette distinction selon les disciplines. Cela signifie aussi qu'il faut dorénavant ne plus tenir compte de cette théorie de Lydiard, qui prétend que jusqu'au début de la saison de compétition les coureurs de 800 m, de 1500 m ou de marathon devraient adopter un entraînement identique. Différents travaux, de Suslov et de Münchinger notamment, montrent

eux aussi que la production d'une énergie aérobie ou anaérobie implique une nette différenciation selon qu'il s'agit du demi-fond ou du fond. De fait, il paraît inconcevable que des coureurs de 800 m — qui tirent 65 % de leur énergie de leurs capacités anaérobies — doivent jusqu'au début de la compétition s'entraîner de la même façon et dans la même mesure que des coureurs de fond, dont l'effort anaérobie n'atteint que 5 - 10 % de l'effort total.

Il n'est peut-être pas malvenu non plus de se demander s'il ne faudrait pas déjà distinguer le 800 m du 1500 m. Par exemple, l'influence de la vitesse de base sur la performance réalisée sur 800 m en fait une distance bien particulière (Fiasconaro, le recordman mondial de cette discipline — 1' 43" 7 en 1973 — est un coureur venu des déboulés du rugby, puis du long sprint du 400 m, alors que Snell — 1' 44" 3 en 1962 — était capable de courir le marathon en 2 h. 23' dit-on, et valait environ 29' sur 10 000 m. N.T.). Augmentation de l'intensité ou accroissement du volume ? on peut donc considérer le problème sous des aspects très divers.

Revenons aux coureurs de notre enquête pour constater qu'ils parcourent en moyenne 90 à 180 km par semaine (la différence entre ces deux extrêmes ne facilite pas les choses !). Examinons justement si les performances réalisées reflètent bien le nombre de kilomètres parcourus à l'entraînement.

Les indications que nous avons recueillies vont surprendre plus d'un lecteur. Il s'avère en effet que l'on ne parvient pas à mettre en évidence une relation entre le volume d'entraînement (exprimé en km) et la performance sur 800 m ou sur 1500 m. La seule chose dont on soit certain, c'est que s'il y a corrélation, elle est minime, et elle concernerait plutôt le 1500 m que le 800 m.

De 120 à 500 km par mois

A la lecture du tableau ci-dessous, on remarque que la plupart des coureurs de demi-fond de ces dernières années parcouraient 100-120 km par semaine à l'entraînement, c'est-à-dire bien moins que les 160 km demandés par un Lydiard. Pour nous, cela montre tout simplement que la performance dépend certes du volume d'entraînement, mais dans une certaine mesure seulement.

Volume d'entraînement mensuel de quelques-uns des meilleurs coureurs de 800 m

	performance	moyenne mensuelle
Kiprugut	1' 45" 2	150 km
Moens	1' 45" 7	300 km
Courtney	1' 45" 8	120 km (!)
Kerr	1' 45" 8	150 km
Snell	1' 44" 3	500 km

On voit clairement que des coureurs de classe mondiale ont réussi les uns et les autres à réaliser des temps à peu près identiques grâce à un volume d'entraînement différent, puisqu'il

varie parfois du simple au quadruple ! Et l'on peut aussitôt supposer que l'intensité de cet entraînement variait lui aussi considérablement selon les individus. On voit également qu'on ne saurait placer tous les coureurs de demi-fond sur le même pied. Car que constate-t-on encore ? que ce sont justement les coureurs qui possèdent une bonne vitesse de base qui pratiquent un entraînement intensif mais peu volumineux. Au contraire, des coureurs moins rapides naturellement (Snell par exemple) mais plus endurants s'entraînent plus longuement.

Toni Nett l'avait déjà dit naguère : « L'entraînement doit principalement tendre à développer les qualités naturelles ».

Si l'on examine de plus près les plans d'entraînement de coureurs comme Harbig, on remarque qu'ils se sont surtout attachés à développer intensivement leurs qualités de base. C'est-à-dire la vitesse et la résistance (endurance-vitesse).

Au terme d'une vaste enquête, Baranov a lui aussi démontré que le volume d'entraînement (pour nous : le nombre de kilomètres parcourus par semaine ou par an) ne constitue pas un facteur limitatif de la performance. Baranov va même jusqu'à affirmer que de 1966 à 1968 les coureurs de demi-fond soviétiques ont parfois plus que doublé leur volume d'entraînement, sans réussir à améliorer leurs performances. Pour Baranov, d'ailleurs comme pour beaucoup d'autres, si à l'époque les performances de ces coureurs n'ont guère évolué c'est parce qu'on avait accordé trop peu d'importance à l'intensité de l'entraînement.

Volume d'entraînement mensuel des meilleurs coureurs de 1500 m, dès 1956

	performance	volume mensuel moyen, en km
Boysen	3' 44" 2	200-250
Schmidt	3' 42" 5	200-250
Delaney	3' 41" 2	200-250
Elliot	3' 35" 6	400-450
Valentin	3' 38" 7	400-450
Jungwirth	3' 38" 1	400-450
Snell	3' 37" 6	600-650

Ce tableau fait clairement apparaître une indéniable corrélation entre le volume d'entraînement et le niveau de la performance. Qu'en est-il donc ?

Le seuil à ne pas franchir

La réponse est simple : **jusqu'à un certain niveau, la performance est en relation avec le volume d'entraînement.** Plus celui-ci est important, meilleure sera en général la performance réalisée sur 800 m et sur 1500 m. **Mais pas au-delà d'un certain palier !** Il existe en effet quel que part un seuil qu'il ne vaut pas la peine de franchir. Passé ce seuil, un surcroît de kilomètres ne déterminera donc pas une amélioration des performances, ne serait-ce que parce que

Le 1500 m de 1908 à 1973

FRANCE *		BELGIQUE *		SUISSE *		Record mondial		
1908	L. de Fleurac	4:08,2	F. Delloye	4:20,0	Alberganti	4:33,2	1908 H. Wilson, GB	3:59,8
1909	M. Quilleboeuf	4:07,4	F. Delloye	4:14,6	---	---	1909	
1910	H. Arnaud	4:11,0	Sneyers	4:16,0	Alberganti	4:36,2	1910	
1911	H. Arnaud	4:04,4	F. Delloye	4:08,8	Alberganti	---	1911	
1912	H. Arnaud	4:02,8	F. Delloye	4:16,0	Gaillipand	4:31,8	1912 A. Kiviat, USA	3:55,8
1913	J. Keyser	4:04,8	F. Delloye	4:11,4	E. Nussbaum	4:26,2	1913	
1914	Ch. Denis	4:10,8	F. Delarge	4:14,4	E. Nussbaum	4:19,6	1914	
1915	---	---	---	---	---	---	1915	
1916	---	---	---	---	---	---	1916	
1917	---	---	---	---	M. Perret	4:35,2	1917 J. Zander, S	3:54,7
1918	Protais	4:12,4	---	---	Nicolas	4:42,0	1918	
1919	G. Heuet	4:08,0	J. Delarge	4:13,2	Buggenstoss	4:33,2	1919	
1920	J. Guillemot	4:02,4	Bangels	4:10,0	A. Gaschen	4:25,0	1920	
1921	L. Duquesne	4:05,9	O. Smet	4:10,8	P. Martin	4:06,4	1921	
1922	R. Pelé	4:06,4	Beekman	4:15,0	P. Martin	4:06,0	1922	
1923	R. Wirriath	4:01,8	G. Vandebroele	4:11,4	P. Martin, W. Scherrer	4:04,5	1923 J.P. Nurmi, Fin	3:53,0
1924	R. Wirriath	4:02,4	L. Fourneau	4:10,6	W. Scherrer	3:55,0	1924 J.P. Nurmi, Fin	3:52,6
1925	R. Pelé	3:58,2	L. Fourneau	4:06,0	W. Scherrer	4:02,6	1925	
1926	S. Martin	3:54,6	L. Fourneau	4:11,0	Merkel	4:16,2	1926 J.O. Peltzer, All.	3:51,0
1927	R. Wirriath	3:56,2	Coenjaerts	4:12,0	P. Martin	4:06,6	1927	
1928	J. Ladoumègue	3:52,2	Viseur	4:11,0	P. Martin	3:58,0	1928	
1929	J. Ladoumègue	3:55,4	R. Geeraert	4:06,2	Oschwald	4:08,2	1929	
1930	J. Ladoumègue	3:49,1	R. Geeraert	4:06,4	Oschwald	4:04,4	1930 J. Ladoumègue, F	3:49,2
1931	J. Ladoumègue	3:52,4	R. Geeraert	4:08,4	W. Scherrer	4:07,8	1931	
1932	R. Lecuron	3:58,6	R. Geeraert	4:06,0	Eha	4:11,4	1932	
1933	P. Chermet	3:57,6	R. Geeraert	4:03,8	Nydegger	4:08,8	1933 J.L. Beccali, I	3:49,0
1934	R. Goix	3:54,8	R. Geeraert	4:01,2	P. Martin	3:58,2	1934 W. Bonthron, USA	3:48,8
1935	R. Norman	3:53,6	R. Geeraert	3:59,4	G. Utiger, Salvisberg	4:07,0	1935	
1936	R. Goix	3:53,8	J. Mostert	3:53,0	P. Martin	4:04,6	1936 J. Lovelock, NZ	3:47,8
1937	R. Normand	3:55,2	J. Mostert	3:55,4	G. Utiger	4:03,6	1937	
1938	R. Normand	3:55,8	J. Mostert	3:50,0	P. Minder	4:01,0	1938	
1939	P. Messner	3:55,8	J. Mostert	3:52,8	F. Thommen	4:01,8	1939	
1940	Chypre	4:09,4	B. Hermans	4:05,4	F. Thommen	4:03,0	1940	
1941	R. Berthraud	3:56,6	J. Mostert	3:56,4	F. Thommen	3:59,0	1941 J.G. Hagg, S	3:47,6
1942	J. Gallet	3:55,3	J. Mostert	4:02,4	F. Thommen	3:59,8	1942 J.G. Hagg, S	3:45,8
1943	M. Hansenne, R. Pujazon	3:56,5	G. Reiff	3:54,8	G. Herren	3:58,2	1943 A. Andersson, S	3:45,0
1944	R. Pujazon	3:55,4	G. Reiff	3:59,8	C. Volkmer	4:02,4	1944 J.G. Hagg, S	3:43,0
1945	M. Hansenne	3:49,4	R. Brancart	3:58,8	M. Maurer	3:58,2	1945	
1946	M. Hansenne	3:48,5	G. Reiff	3:51,6	W. Lutz	3:59,0	1946	
1947	M. Hansenne	3:47,9	G. Reiff	3:48,4	K. Volkmer	3:58,6	1947 J.L. Strand, S	3:43,0
1948	M. Hansenne	3:48,2	G. Reiff	3:50,4	E. Waldvogel	3:59,0	1948	
1949	P. El Mabrouk	3:47,2	G. Reiff	3:45,8	A. Imfeld	3:54,8	1949	
1950	P. El Mabrouk	3:47,8	G. Reiff	3:46,6	A. Imfeld	3:54,4	1950	
1951	P. El Mabrouk	3:48,2	G. Reiff	3:49,0	A. Sutter	3:53,6	1951	
1952	P. El Mabrouk	3:46,0	G. Reiff	3:45,2	H. Thoet	3:53,2	1952 W. Lueg, RFA	3:43,0
1953	P. El Mabrouk	3:48,2	F. Herman	3:49,8	A. Sutter	3:55,6	1953	
1954	A. Vincendon	3:52,8	A. Langenus	3:51,8	A. Sutter	3:53,6	1954 W. Santee, USA	3:42,8
1955	M. Bernard	3:51,8	F. Herman	3:47,2	A. Sutter	3:54,0	1955 J. Landy, Aus	3:41,8
1956	M. Bernard	3:49,2	F. Herman	3:48,0	E. Bühler	3:52,6	1956 S. Iharos, Hon	3:40,8
1957	M. Jazy	3:43,6	R. Moens	3:44,0	E. Kleiner	3:51,2	1957 S. Tabori, Hon	3:40,8
1958	M. Jazy	3:42,5	R. Verheuen	3:43,0	E. Kleiner	3:50,6	1958 G. Nielsen, DK	3:40,8
1959	M. Jazy	3:42,1	R. Verheuen	3:47,2	W. Vonwiller	3:53,2	1959 Rozsavölgyi, Hon	3:40,5
1960	M. Jazy	3:38,4	R. Moens	3:41,4	K. Schaller	3:47,9	1960 S. O. Saloia, Fin	3:40,2
1961	M. Jazy	3:42,5	R. Verheuen	3:42,4	W. Vonwiller	3:51,1	1961 S. O. Saloia, Fin	3:40,2
1962	M. Jazy	3:38,3	J. Lambrechts	3:44,2	J. Hiestand	3:47,2	1962 H. Elliott, Aus	3:36,0
1963	M. Jazy	3:37,8	E. Allonsius	3:43,7	R. Jelinek	3:47,3	1963 H. Elliott, Aus	3:35,6
1964	M. Bernard	3:39,7	E. Allonsius	3:41,9	H. Knill, R. Jelinek	3:43,3	1964	
1965	M. Jazy	3:38,4	E. Allonsius	3:41,3	H. Knill	3:46,0	1965	
1966	M. Jazy	3:36,3	A. De Hertoghe	3:40,7	H. Knill	3:44,0	1966	
1967	J. Wadoux	3:38,4	A. De Hertoghe	3:39,5	H. Knill	3:43,6	1967 J. Ryun, USA	3:33,1
1968	J. Wadoux	3:37,9	A. De Hertoghe	3:37,1	H. Knill	3:40,8	1968	
1969	J. Wadoux	3:39,0	R. Simon	3:39,7	H. Knill	3:42,6	1969	
1970	J. Wadoux	3:34,0	A. De Hertoghe	3:38,9	A. Dolder	3:47,0	1970	
1971	J.P. Dufresne	3:38,9	A. De Hertoghe	3:39,9	H. Lang	3:44,1	1971	
1972	J.P. Dufresne	3:38,8	H. Mignon	3:39,0	F. Rügsegger	3:42,7	1972	
1973	J. Boxberger	3:36,8	A. De Hertoghe	3:38,0	R. Gysin	3:37,7	1973	

*: 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)

ce supplément kilométrique se ferait au détriment de l'intensité de l'entraînement. On peut situer ce seuil aux alentours de 120-150 km par semaine.

C'est pourquoi ce que van Aaken demandait il y a quelques temps (jusqu'à 80 km par jour !) nous semble tout à fait excessif. En effet, il faudrait tout d'abord savoir si l'organisme humain est capable de supporter sans inconvénient majeur des efforts d'une si longue durée. Et puis, pareille débauche d'endurance est indissociable d'une faible intensité d'entraînement. Van Aaken demande précisément que la fréquence pulsatoire n'excède pas 130/min, ce qui le met en flagrante opposition avec Cerutti, l'entraîneur d'Elliot, selon lequel il faut non seulement parcourir un grand nombre de kilomètres, mais le faire à une cadence relativement élevée, quelquefois même aux limites de l'épuisement.

Augmenter le nombre des séances

A la fin de ce chapitre, nous voudrions prévenir une autre erreur. Nous avons demandé à l'élite des coureurs de demi-fond allemands de s'entraîner plus fréquemment, et si possible 2 fois par jour. Il est clair en l'occurrence qu'une énorme accumulation de kilomètres ne va pas forcément permettre à l'athlète d'améliorer ses performances sur 800 m et 1500 m. D'après nos propres recherches et celles de différents auteurs, nous avons plutôt insisté sur une augmentation de l'intensité d'entraînement. Mais voilà ! cette intensification nécessite un plus grand nombre de séances. Moins longues, celles-ci permettent de courir à une cadence plus élevée. Et l'on aura ensuite le temps de récupérer suffisamment pour, à la séance suivante, adopter sans risque la cadence qui convient.

Rien n'empêche non plus un coureur de demi-fond d'appliquer d'autres formes d'entraînement (et même de renoncer à la méthode de pure endurance pendant la période de préparation) et puis d'améliorer ses performances.

La durée de l'entraînement

Par durée de l'entraînement, on entend le temps que nos coureurs (de demi-fond en l'occurrence) passent chaque jour à améliorer leurs performances. Van Aaken a là-dessus des vues futuristes. Il faut, dit-il, arriver à courir chaque jour jusqu'à 80 km à une cadence relativement lente. A 12 km/h, soit 5 min/km, cela fait une

Cross et oxygénation

en stage de Noël

du 22 décembre au 1er janvier

ouvert à tous (mais nombre de places limité !)

Frais : 180 FB par jour

Renseignements et inscriptions :

N. Loye, 9 rue du Moulin

1428 Lillois (Belgique)

Tél. 02 / 50 75 64

Inévitable mais...

Vu l'augmentation constante et sensible des frais d'impression, nous avons dû majorer d'environ 10 % les prix d'abonnement (voir en page 36)

dès le 1er janvier 1974

Cependant, pour ne rien vous cacher, amis lecteurs, nous publierons dans le numéro 12 les comptes de SPIRIDON établis au 31 décembre 1973.

durée d'entraînement de 6-7 heures. Dans la pratique toutefois, cette théorie ne se réfère à aucun cas concret, même pas à l'un de ces coureurs qui passent pour « ingurgiter » d'énormes rations de kilomètres.

En tout cas, les autres auteurs consultés proposent des chiffres bien inférieurs. Si l'on prend une moyenne, on arrive à 20 % seulement de la durée « futuriste » de van Aaken !

Pour les coureurs de demi-fond considérés dans notre enquête, la durée quotidienne d'entraînement atteint en moyenne 82 min., alors qu'elle est de 98 min. chez les sprinters. Il s'agit de la somme des minutes d'entraînement de chaque jour où l'athlète s'entraîne, qu'il y ait une ou deux séances par jour. En multipliant ce chiffre moyen par le nombre des jours d'entraînement, on trouve le volume hebdomadaire, soit 566 min. (6,9 jours x 82 min. pour les coureurs de 800 m et de 1500 m, et 470 min. (4,8 jours x 98 min.) pour les sprinters. C'est-à-dire environ 9 h. 30 pour ceux-là et 8 h. pour ceux-ci.

Cette durée moyenne d'entraînement de 82 min. est calculée à partir de trois chiffres différents :

84 min. durant la 1ère période préparatoire

86 min. durant la 2e période préparatoire

75 min. durant la période de compétition.

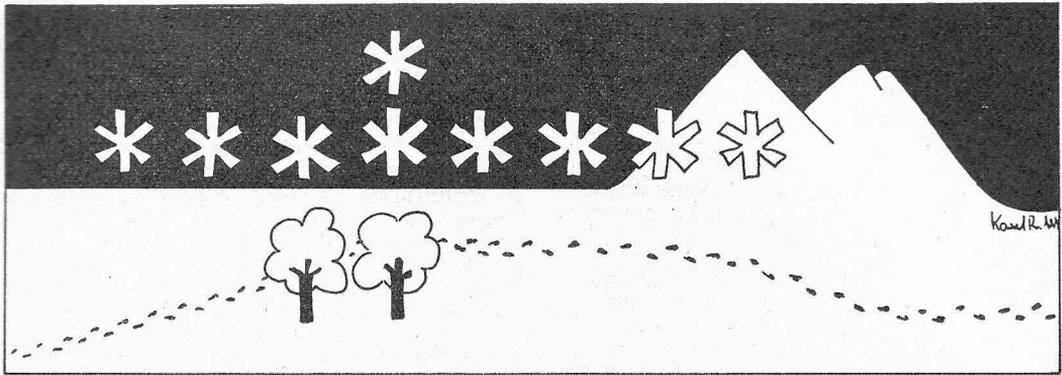
En résumé, d'après tout ce que nous en savons actuellement, une amélioration des performances procède d'une augmentation de l'intensité de l'entraînement plutôt que d'un accroissement du volume d'entraînement (nombre de kilomètres). Si l'on ne modifie pas ce volume, mais que l'on essaie d'intensifier l'entraînement, il faudra nécessairement multiplier les séances d'entraînement, au point que deux séances quotidiennes deviendront indispensables.

Par contre, il n'est pas conseillé — tout au moins en ce qui concerne le demi-fond — d'accroître le volume tout en diminuant l'intensité de l'entraînement.

Alors : augmenter l'intensité ou le volume d'entraînement ? on peut catégoriquement affirmer **qu'il n'est pas rentable de parcourir davantage de km à l'entraînement sans parallèlement accélérer la cadence de course.**

M. Letzelter et W. Steinmann

(d'après une série d'articles parus dans «Leichtathletik» et adaptés en français par Noël Tamini).



C'est à ça que je pensais en courant. Y avait bien 15 kilomètres jusqu'à la prison. Les routes étaient quasiment désertes, des lumières brillaient à toutes les maisons du village qu'on avait traversé. Parfois, Jocelyne venait jusqu'à ma hauteur, et je la voyais sourire derrière la vitre. Ah, j'étais sacrément content de courir ce soir-là !

— Amédée est tombé malade, me dit le gardien, le médecin vient de le quitter. Laissez-moi le paquet, je le lui donnerai demain matin.

— Ce soir encore, si possible, que je réponde au gardien.

J'étais bien triste en quittant la prison. Mais c'était normal : pas de joie pour Amédée, pas de joie pour moi non plus, pas vrai. Bien sûr qu'il l'aurait son paquet, mais ce ne serait pas pareil, ni pour lui ni pour moi. Bah, c'est la vie... (J'appris quelques jours plus tard qu'Amédée avait tenté de se suicider, juste deux heures avant que j'arrive).

Non, pas question de rentrer en voiture. Jocelyne le savait bien d'ailleurs. Pas de problème avec elle de ce côté-là, car elle aimait bien la course et mes copains les coureurs. Maintenant qu'elle connaissait d'autres femmes de coureurs à pied, elle se sentait beaucoup moins seule le jour de la compétition. Et même une fois, une fois que je regardais courir une jolie fille, elle m'avait dit qu'elle s'y mettrait un jour elle aussi. Mais souvent femme varie, c'est bien connu.

On a du temps pour penser quand on court. Et moi je pensais maintenant à Amédée, seul dans son plumard, sans le moindre arbre de Noël. Et aussi à tous les autres gars de la prison. C'est pas que je sois de nature triste, bien au contraire. Peut-être simplement qu'il y a des fois où l'on se

sent plus sensible que d'habitude. Après tout, un soir de Noël on a bien le droit...

On a donc traversé de nouveau le petit village. Il faisait un froid sec, oui bien sûr, mais on se protège plus facilement du froid que du chaud, pas vrai !

Quand je cours, moi je regarde pas tellement autour de moi. Juste à quelques mètres, pour savoir où je pose le pied. De temps en temps, je lève le nez vers le lointain, mais rien de plus.

Justement, voilà-t-il pas qu'à l'avant-dernière maison du village j'entends venir comme un cri rauque, répété. Un animal ? Une personne ? Je m'arrête pour en avoir le cœur net. Ça sortait d'une porte entrebâillée. J'y vais, je regarde :

— Oh merde, que je fais, pauvre femme !

Car il y avait une femme étendue sur l'escalier. Et à la lumière des phares, j'ai vu qu'elle était vieille. Elle nous regardait maintenant tous deux, fixement, le souffle court, avec encore un peu de crainte dans les yeux.

Ce qui s'était passé ? Je m'en vais vous le dire. Seule chez elle, la pauvre vieille, quasiment impotente, s'était préparé un tout petit souper de Noël. Et soudain la lumière avait disparu. D'un seul coup. Un Noël sans lumière, vous voyez ça d'ici ? Et fallait que ça arrive précisément chez une vieille femme toute seule !

Les fusibles, bien sûr. Et elle le savait bien, elle en avait même en réserve ! Mais ces trucs-là sont fichés si haut à la paroi : comment les remplacer vous-même quand vous êtes une vieille femme impotente ? Ordinairement, qu'elle nous dit, ce sont les ouvriers italiens du dessus qui lui apportent ce qui lui faut. Des types terriblement gentils, à ce qu'il paraît. Mais ils étaient retournés dans leur pays deux jours plus tôt.

Pendant que Jocelyne s'occupait de la vieille dame, moi je suis rentré chez nous. Et je suis revenu avec tout ce qu'on avait prévu pour nous deux.

La grand-mère n'y comprenait plus rien. Alors, Jocelyne lui a expliqué que tout ça c'était pour elle, et que si elle voulait on allait fêter Noël tous les trois ensemble ici chez elle.

Moi vous savez, j'ai pas la larme facile. Mais quand j'en ai vu rouler sur le visage ridé, quand j'ai vu se mouiller les beaux yeux de Jocelyne, j'ai senti mon menton devenir lourd, lourd...

— Serait peut-être bon que je contrôle encore les fusibles, que je leur ai dit.

Dehors, ça carillonnait pour la messe de minuit.

Noël Tamini

Illustration de Karel R. Matejovsky

Grâce aux yeux de mes copains

par **Harry Cordello**

Ma position, j'en conviens, est un peu surprenante : je suis tout ce qu'il y a de plus aveugle et (mais sur ce terrain-là beaucoup ne me suivent pas) j'aime participer à des courses de fond...

De fait, mon rêve s'est souvent réalisé parce que j'avais réussi en effet à trouver un partenaire, et à m'adapter à la cadence de ses foulées. Nous nous entraînions ensemble à San Francisco ; mais ça fait maintenant plus d'un an que mon copain s'est blessé. Il arriva donc forcément ce que je craignais : je me trouvais au départ d'une compétition — et parfois même à quelques secondes du départ — sans savoir qui serait mon partenaire !

Ma technique d'accompagnement est toute simple, d'ailleurs tant pour mon partenaire que pour moi. Pourtant, je ne l'adopterais pas si elle m'amenait à déranger, à contrarier un autre coureur.

L'an dernier, en préparant le marathon de Boston, je dénichai un bon coureur qui voulait faire avec moi ce marathon traditionnel. Il acceptait ni plus ni moins de sacrifier ses propres chances pour essayer de me faire franchir la ligne d'arrivée en 3 h. 15 environ. Mais dix jours à peine avant de prendre l'avion, voilà que mon copain me téléphone pour m'annoncer qu'il était aux prises avec un fort refroidissement. D'ailleurs, cela empira encore les jours suivants. Or, j'avais déjà mon billet d'avion ; il était maintenant trop tard pour annuler la réservation.

Quand je pris l'avion, j'étais pas très sûr de moi, plutôt pessimiste même. J'étais donc en route pour Boston, j'allais traverser ce continent où tout ce qui dit succès dit tout naturellement aussi vitesse ! Pour moi, à Boston il s'agissait seulement de franchir une « limite » ; de briser la « barrière » des 3 h. 30 !

On sait que la course se déroule toujours un lundi ; or, le dimanche matin, je n'avais pas encore de partenaire. A l'hôtel, je liai alors conversation avec Larry Fox, un Californien du sud. Nous avons déjà couru ensemble une année plus tôt. Larry était plutôt mal à l'aise, car il ne se sentait pas capable de me « tirer » à la cadence souhaitable, de me faire grimper le Heart-Break-Hill (la montée la plus dure de ce marathon, car la dénivellation est de 75 m en 6-7 km), et puis de me faire franchir la ligne d'arrivée en 3 h. 30.

Il y avait là près de nous Al Corwin et George Bono, eux aussi venus de la Californie du sud. Al Corwin s'offrit alors spontanément à être mon guide. Et George Bono d'ajouter qu'il ferait la course avec nous « au cas où... on ne sait jamais ! » Un peu de trot autour de la place de l'hôtel, et je me persuadai que d'une manière ou d'une autre nous réussirions.

Le marathon de Boston est une course « d'un point à un autre », d'Hopkinton à Boston. Al et moi, nous démarrons comme de vieux routiniers, bien accordés l'un à l'autre... avec pour toute routine un seul et unique test ! Nous arrivons facilement au Wellsley Girl's College, à la mi-parcours ; ensuite, il sembla même que chaque mile nous devenait plus facile.

Les difficultés commencèrent pourtant vers le 25e km. Pas pour moi, mais pour Al, qui se plaignit tout à coup d'un douloureux point de côté. George prit aussitôt la relève, en pleine course, en plein dans la masse des coureurs. Sans avoir du tout « répété » auparavant, il se trouvait donc avec moi « sur la scène ». Mais Al revint bientôt à nos côtés. Nous courions avec la plus grande confiance l'un envers l'autre. De nouveau gêné par une douleur au côté, Al fut obligé de ralentir la cadence. Et George de se porter à mon secours.

Nous approchions du 29e km, là où débute le fameux Heart-Break-Hill (« colline Brise-Cœur »). Il ne me semblait pas que nous avions déjà 28 km derrière nous. Tout tournait bien, à une moyenne de 7'03" par mile (4'20" par km). Mais Al n'était pas au bout de ses peines ; cette fois-ci, ça paraissait même encore plus douloureux qu'auparavant. A tel point que pour ne pas m'éloigner de lui, je dus moi aussi marcher. George ne me quittait pas toutefois, m'aidant de son mieux. A ce train-là pourtant, nous perdions toute chance de réussir 3 h. 15, mon secret espoir. Et même, George se souciait davantage de terminer l'épreuve que de réaliser une performance.

Je sais maintenant que c'est bel et bien à son propre courage que je dois d'avoir moi-même terminé ce marathon. L'année précédente, j'avais couru la distance en 3 h. 30'33" ; je fus donc bien content de réussir 3 h. 26'35"*. Je sais

* Cette année, malgré la chaleur Harry Cordello a réussi 3 h. 25'35".



Harry Cordello à l'arrivée du marathon de Boston

Un voyage aux Etats-Unis... ...le marathon de Boston...

Deux rêves réalisés grâce au voyage organisé par les revues CONDITION+SPIRIDON

A BOSTON avec SPIRIDON le 15 avril (lundi de Pâques)

pour 777 DM (env. 950 FS, 1300 FF,
11 500 FB)

Départ (de Bruxelles) le jeudi 11 avril
Retour (à Bruxelles) le jeudi 18 avril
Le prix comprend le voyage, 2 nuits à l'hôtel à New York, 5 nuits à Boston, tours de ville, etc.

Accompagnants ou coureurs*, vous avez jusqu'au **10 janvier** pour vous inscrire auprès de :

M. Steffny, Postfach 8901, D-4 Düsseldorf

Attention : l'avion (réservé aux abonnés) n'a que 120 places. Or, 50 abonnés à CONDITION sont déjà inscrits !

* Départ de la course (féminines y compris) à 12 heures ; fermeture du contrôle à 15 h. 30.

Dans le numéro de février : historique de l'épreuve (organisée dès 1897 !) et profil du parcours.

pertinemment que sans moi George aurait pu réaliser un bien meilleur temps. Lui, il ne voulait même pas en convenir ! En fait, chacun de nous aurait pu faire bien mieux si Al tout d'abord, puis moi-même, nous n'avions pas été handicapés par ces douleurs. Heureusement d'ailleurs que Al réussit lui aussi à faire moins de 3 h. 30.

On ne traverse pas tout le continent américain pour courir un marathon sans sa petite idée derrière la tête. Je suis donc certain que tant Al Corwin que George Bono n'auraient pas pris l'avion dans le seul but de servir de guide à un coureur... qui n'a pu que perturber leur propre course. Il était trop facile, d'un simple « merci beaucoup ! », de les remercier de leur empressement, de leurs efforts en vue de résoudre mon problème. Pour moi, c'est quelque chose pourtant que d'avoir couru avec eux deux, et d'avoir grâce à eux, passé le cap des 3 h. 30.

Je dicte cet article surtout parce que je voudrais qu'ils comprennent bien ce que je leur dois.

Certes, je ne suis pas le premier aveugle à avoir terminé le marathon de Boston ; je suis quand même le premier à l'avoir fait en moins de 3 h. 30. Et je sais maintenant que la « barrière » des 3 h. sera pour bientôt. Ce que je sais plus que tout c'est que je ne la franchirai que grâce à la serviabilité d'autres coureurs, d'autres compagnons de route. Grâce à de sacrés gailards comme Al Corwin et George Bono !

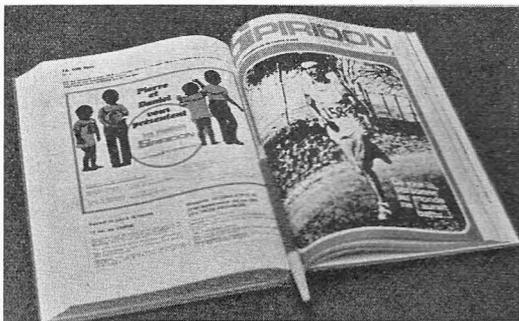
(Tiré de « CONDITION » et adapté de l'allemand par N.T.)

Sachez...

...que vous découvrirez un stand SPIRIDON lors du Cross du Figaro (15 et 16 décembre). Et que les Espinet, Seigneuric, Tamini, Belkacem, Bourquin et d'autres amis de SPIRIDON s'appliqueront à faire connaître notre revue à tous les participants au fameux cross. Si vous lisez ces lignes assez tôt pour cela, venez-y — lecteurs de Paris ou des environs — nous offrir votre aide : toutes les « bonnes volontés » seront les bienvenues.

...que vous pouvez dès maintenant faire relier votre collection de SPIRIDON. Si vous désirez les placer vous-même à l'intérieur d'une reliure mobile pourvue de tiges métalliques, commandez ce classeur à : « Classeur SPIRIDON », Cherix et Filanosa, av. Viollier 3, 1260 Nyon (Suisse). Prix : env. 12.— F.S., plus les frais d'envoi. Confection dès 50 commandes.

...que si vous préférez la solidité d'une véritable reliure (notre photo), adressez les 11 premiers numéros de SPIRIDON (1972 + 1973) pour le 31 janvier 1974 à M. H. Edelmann, Untergasse 38, 2500 Biel-Bienne (Suisse). Un mois plus tard, vous recevrez un vrai livre à couverture orange, au prix d'environ 25.— FS plus frais d'envoi. Confection dès 50 commandes.



...que vous pouvez encore vous procurer tel ou tel numéro qui manquerait à votre collection. Les commander directement à la rédaction (SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle) au prix de 4.— FS/5,50 FF/50 FB pour les numéros 1 à 5, et de 5.— FS/ 7.— FF/60 FB pour les numéros ultérieurs. Mais... hâtez-vous !

...que la firme Tilt a majoré sensiblement le prix de ses articles dès le 1er septembre. Pour ne pas nous condamner nous-mêmes à majorer le prix des T-shirts SPIRIDON, nous avons fait supprimer l'inscription dorsale « courez tous avec nous », qui figurera dorénavant sur la poitrine. Nos efforts tendent vers une baisse générale des prix pratiqués pour la Suisse, ceux-ci nous paraissent trop élevés. Amis suisses, ne vous étonnez donc pas de recevoir dorénavant une facture plus petite que prévue. Des maillots et T-shirts « ancienne formule » vous seront quand même adressés si vous le désirez expressément (supplément de prix : 15 %).

...qu'Alain Zuber, 51 avenue d'Aire, 1203 Genève, est le nouveau responsable de la diffusion des maillots, T-shirts, etc. pour la Suisse. C'est d'ailleurs grâce à son initiative que vous pouvez vous procurer ces bandes lumineuses (brassards et chevillères) si recherchées et si précieuses. Adresses : Zuber pour la Suisse, Seigneuric pour la France, et Liégeois pour la Belgique (voir page 36).

...que les seyants blousons coupe-vent (de couleur rouge, avec en blanc l'emblème SPIRIDON) ont fait une entrée remarquée parmi les cohortes de coureurs et de supporters. Pour en obtenir, il vous suffit de les commander à Zuber (Suisse), Seigneuric (France) ou Liégeois (Belgique). Préciser votre taille (0x1 à 6x7). Prix : 60 FS/80 FF/700 FB, et donc baisse pour la France et la Belgique.

...que vous facilitez grandement la tâche de la rédaction en indiquant vos changements d'adresse à Cherix et Filanosa, av. Viollier 3, 1260 Nyon.

...que nous vous savons gré de toujours nous préciser lors de vos versements : Réabonnement ou Nouvel abonné, ou autre chose s'il y a lieu. Du même coup, vous

éliminez la cause de certaines erreurs survenant lors des rappels et des avis d'interruption. Merci... aussi pour vous !

...qu'en achetant des souliers EB non seulement vous offrez à vos pieds — et à vos jambes ! — les chaussures idéales, mais vous soutenez financièrement votre revue.

...que Christian Liégeois dispose d'un certain nombre de souliers EB destinés aux coureurs belges : MARATHON No 6 1/2 et 11 1/2 ; LONG JOG No 6 1/2, 7 1/2, 8, 9, 10, 10 1/2 ; INTERVAL No 7 ; LYDIARD No 7 1/2 ; UNIVERSAL No 6, 7 et 7 1/2 ; LONG JOG PERLON No 8 1/2. Des pourparlers sont en cours afin que la fabrique allemande livre également des souliers EB régulièrement à Seigneuric (pour la France) et à Liégeois (pour la Belgique).

...que nous canalisons l'organisation du voyage à Hluboka (Tchécoslovaquie) des 26-29 avril 1974. Que tous les intéressés veuillent bien nous faire part sans retard de leur intention, quel que soit le mode de locomotion qu'ils choisissent (préciser : train, voiture, avion). Il règne à la course de Hluboka une ambiance à nulle autre pareille, qui justifie à elle seule le déplacement. — Nous exprimons ici publiquement nos condoléances à M. Nedobity, le dynamique organisateur, qui en octobre dernier a perdu son épouse, une femme toute de prévenance, de gentillesse et de savoir-faire, enlevée par un cancer à l'âge de 56 ans. M. Nedobity a quand même gardé le courage de se remettre à l'ouvrage pour vous accueillir le 28 avril prochain.

...que nous disposons d'un grand nombre de photos (13 x 18 cm) réalisées à Marvejois-Mende, Vissoie, Morat-Fribourg, Sierre-Montana et au marathon de Neuf-Brisach. Ne bénéficiant pas encore de notre propre laboratoire, nous vous les vendons actuellement au prix de 5 FS/7 FF/60 FB l'unité. S'adresser à la rédaction de SPIRIDON.

...que le service « Entraide-SPIRIDON » fonctionne. Ainsi donc, si vous acceptez d'accueillir un ou plusieurs coureurs à l'occasion de telle course, si vous disposez d'une ou plusieurs places dans votre voiture et que vous ne voulez pas vous rendre seul à telle course, si encore vous n'êtes pas « motorisé » et que vous désirez quand même participer à telle épreuve éloignée de votre lieu de domicile, songez au service « Entraide-SPIRIDON », et écrivez directement à la rédaction, ou à François de Barbeyrac, 44, rue de Lorraine, 11000 Carcassonne (France).

...que Michel Pinson, 72 bis rue de l'Eglise, La Maladrerie, F-14000 Caen, nous pose le problème suivant : « M. Emile Beaume, dit Brillant, (décédé en août 1940) aurait effectué à la marche ce que les organisateurs nommèrent le « Tour d'Europe à pieds ». — Parti d'Alger le 5 janvier 1898, il parcourut successivement l'Algérie, l'Espagne, la France, l'Allemagne, la Pologne, la Russie, la Roumanie, la Bulgarie, la Serbie, la Bosnie, l'Herzégovine, la Dalmatie, le Monténégro, l'Italie, la Tunisie, revenant à Alger le 24 avril 1899. — Le fils d'Emile Beaume possède 2 carnets de contrôle (cachets de gendarmeries, mairies, ambassades) relatant le passage de son père dans ces différents pays.

Sa famille désirerait obtenir des extraits de presse, lettres de fédérations, photocopies, livres ou revues au sujet de l'exploit accompli par Emile Beaume, dit Brillant, en 1898-1899.

Précisons qu'en 1905-1906, E. Beaume était correspondant de « L'Auto » et de « L'Algérie sportive ». Il était aussi secrétaire régional du Comité régional de l'USFAT (Union des sociétés sportives) à Constantine. Passionnés d'histoire sportive, si vos recherches aboutissent à quelque renseignement, si minime soit-il, faites-en part à M. Pinson ou à la rédaction de SPIRIDON. Merci.

...que le rédacteur de SPIRIDON remercie cordialement tous ceux et celles qui ont pris des nouvelles de sa santé, maintenant quasi excellente. A l'intention particulière des lecteurs qui désirent en savoir davantage, il précise qu'il a été hospitalisé à la mi-septembre pour des séquelles d'un accident de montagne survenu un an plus tôt. L'accident s'était produit au Pas d'Enclen sur le parcours Salvan - Col d'Emaney - Champéry, en Valais, 10 minutes après que Tamini eut déposé à la Cabane de Susanne quelques exemplaires de SPIRIDON à l'intention des participants au Tour des Dents-du-Midi.

A propos, dès le 31 mars 1974, la rédaction de SPIRIDON possèdera une adresse toute neuve : Chalet du Midi, CH-1922 Salvan, où Noël Tamini exercera dorénavant sa profession de traducteur.

Abebe Bikila (10.9.60-23.10.73)

Le jour du marathon des Jeux de Rome :

Le marathon a beaucoup évolué depuis quelques années : il ne s'agit plus d'une épreuve réservée aux athlètes modestes incapables de briller sur la cendrée. Zatopek fut le premier à démontrer qu'un coureur bien entraîné pouvait sans danger accomplir de grands exploits sur les longues distances. Son exemple fut suivi notamment par Mimoun, et depuis cette date (1956), nombreux sont les spécialistes du 5000 m et du 10 000 m qui ont tenté leur chance sur les pavés et l'asphalte des routes. Ils seront plusieurs au départ, ce soir, à avoir réussi près de 14' au 5000 m et de 29' au 10 000 m, et même moins. (...) L'athlète qui l'emportera devra être rompu à la chaleur, qui sera encore intense, même après le coucher du soleil : les hommes du Nord souffriront, et il est généralement admis que les Finlandais ne joueront encore une fois qu'un rôle fort effacé dans ce débat.

Pistards ou véritables marathoniens ? Telle est donc la question que l'on se pose avant le grand départ (...). Nous penchons pour une course rapide : dans ce cas la sélection s'opérera dès le premier quart de l'épreuve, et la lutte se circonscrit vraisemblablement entre Power, Suarez, Rhadi, Popov, Rumjantsev, Vorobjev, Vandendriessche, auxquels peuvent s'accrocher plus ou moins longtemps quelques athlètes moins confirmés, et notamment les Asiatiques. Le titre devrait finalement se jouer entre les quatre premiers nommés (...). Il y a fort à parier, connaissant le tempérament du sergent du 4e R.T.M., que Rhadi émergera dès le coup de pistolet pour tenter d'imposer son allure personnelle. Reste à savoir si Rhadi, qui n'a encore jamais couru de marathon, tiendra jusqu'au bout sans donner prise à la défaillance. (...)

R. Parienté, « L'Equipe » du 10 septembre 1960.

marathon, Rome, 10 septembre 1960

1. Abebe Bikila, Ethiopie	RO	2 h. 15 : 16,2
2. Rhadi Ben Abdesslem, Maroc		2 h. 15 : 41,6
3. Barry Magee, Nouvelle-Zélande		2 h. 17 : 18,2
4. Konstantin Vorobjev, URSS		2 h. 19 : 09,0
5. Sergei Popov, URSS		2 h. 19 : 18,8
6. Thyge Tøgersen, Danemark		2 h. 21 : 03,0
7. Abebe Wagkira, Ethiopie		2 h. 21 : 09,4
8. Bakir Benaïssa, Maroc		2 h. 21 : 21,4
9. Osvaldo Suarez, Argentine		2 h. 21 : 26,6
10. Franjo Skrinjar, Yougoslavie		2 h. 21 : 40,2
11. Nikolai Rumjanzev, URSS		2 h. 21 : 49,4
12. Franjo Mihalic, Yougoslavie		2 h. 21 : 52,6
13. Keith James, Afrique du Sud		2 h. 22 : 58,0
14. Pavel Kantorek, Tchécoslovaquie		2 h. 22 : 59,8
15. Gumersindo Gomez, Argentine		2 h. 23 : 00,0
16. Jeff Julian, Nouvelle-Zélande		2 h. 24 : 50,6
17. John Kelley, Etats-Unis		2 h. 24 : 58,0
18. Eino Oksanen, Finlande		2 h. 26 : 38
19. Arthur Kelly, Grande-Bretagne		2 h. 27 : 26
20. Tor Torgersen, Norvège		2 h. 27 : 30
21. Brian Kilby, Grande-Bretagne		2 h. 28 : 55
22. Kurao Hiroshima, Japon		2 h. 29 : 40
23. Kazumi Watanabe, Japon		2 h. 29 : 45
24. Alain Mimoun, France		2 h. 31 : 20
25. Paul Genève, France		2 h. 31 : 20
26. Francesco Perrone, Italie		2 h. 31 : 32
27. Silvio de Florentis, Italie		2 h. 31 : 54
28. Arthur Wittwer, Suisse		2 h. 34 : 37
29. Nobuyoshi Sadanaga, Japon		2 h. 35 : 11
30. Adolf Gruber, Autriche		2 h. 37 : 40
31. Antti Viskari, Finlande		2 h. 38 : 06
62 classés.		

Sensationnelle, la nouvelle le fut pour tout le monde... sauf pour Olli Niskanen, un entraîneur finlandais établi en Ethiopie, et qui souriait du simple sourire du

connaisseur. Car lui seul savait les performances dont était capable cet Abebe Bikila qu'il avait découvert. Sur les hauts plateaux éthiopiens (à plus de 2400 m d'altitude) Bikila n'avait-il pas réussi à courir les 42 km 195 d'un difficile marathon en 2 h. 21' 23" ! Pour Niskanen cela suffisait à faire de ce coureur bien davantage qu'un outsider au départ du marathon des Jeux.

E. zur Megede,
« Die Geschichte der olympischen Leichtathletik »,
2. Band

De fait, pendant 20 kilomètres, le Franco-Marocain contrôla parfaitement la course. Nous avions cependant noté derrière lui la présence d'une silhouette inconnue, courant pieds nus et portant le numéro de dossard 11 sur un maillot vert.

Il n'avait pas été facile d'identifier cet athlète : son nom n'avait été cité nulle part dans les pronostics, et l'on n'avait encore jamais entendu parler de lui avant ces Jeux. Il nous revint alors en mémoire que, dans la petite plaquette éditée par le Comité olympique éthiopien, une performance avait retenu notre attention : 2 h. 17' sur le marathon à Addis-Abéba, ville située à 2600 m d'altitude. La performance nous avait paru tellement incroyable à cette altitude, que nous l'avions tenue pour imaginaire. En face des chiffres, un nom aux consonances mystérieuses, Abebe, dont nous saurions plus tard qu'il s'agissait d'un prénom.

Au kilomètre 30, Abebe était toujours sur les talons du vaillant Rhadi. Mieux même, il passait en tête de sa foulée trotte-menus, et dans les derniers hectomètres lâchait le tirailleur du 5e TRM en réalisant, temps jugés alors prodigieux, 2 h. 15' 16" 2.

Ce fut, avec la révélation de Snell sur 800 m, la plus surprenante victoire des Jeux de Rome. On apprit alors que Abebe se nommait en réalité Bikila, qu'il supposait être âgé de vingt-huit ans, qu'il était sergent de la garde du Négus depuis plusieurs années, qu'il courait seulement depuis 1957, et qu'il recevait les conseils d'un entraîneur suédois, Onni Niskanen.

R. Parienté, « L'Equipe » des 27-28 octobre 1973

A Tokyo quatre ans plus tard :

C'est la première fois dans l'histoire des Jeux olympiques qu'un coureur enlève deux titres consécutifs dans le marathon. Emil Zatopek lui-même a été étonné de ce résultat, qui ne croyait nullement aux chances de Bikila. Il est vrai que l'Ethiopien était arrivé à Tokyo en forme assez moyenne. Il relevait en effet d'une opération de l'appendice (il avait été opéré le 11 septembre) et avait dû suspendre son entraînement pendant deux semaines. (...)

Comment l'Ethiopien a-t-il construit sa victoire ?

5 km : Bikila passe en 16e position après un départ volontairement très lent (à 80 m de Clarke au bout d'un tour de piste). Temps : 15' 19". Il a alors devant lui notamment : Clarke 15' 06", l'Irlandais Hogan 15' 06" et de nombreux coureurs qui vont s'effondrer au fil des kilomètres.

10 km : Bikila est chronométré en 30' 14". Il a rejoint Clarke et Hogan. Tous trois précèdent un second groupe de concurrents d'environ 30". Tsuburaya, le Japonais parti plus sagement encore (15' 31" aux 5 km) passe en 31' 07", devant Heatley, futur deuxième, 31' 33".

15 km : Bikila a pris la tête. Clarke tient toujours, mais plus pour longtemps. Hogan s'accroche. Temps : 45' 35", soit trois fois 15' 12" ! Tsuburaya, 46' 51", est maintenant à 1' 16" ; Heatley 47' 40", à 49" du Japonais.

20 km : Clarke a été lâché. Il est à 150 m de Bikila, dans la foulée duquel Hogan tient encore, pour quelques hectomètres, avant de s'effondrer. 1 h. 00' 58".

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 rapidement 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 antidérapante) 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.

Le Japonais passe en 1 h. 02' 46". Heatley, qui s'est rapproché, en 1 h. 03' 34". Mais entre les deux hommes il y a l'inattendu Hongrois Sütö.
25 km : 1 h. 16' 40" pour Bikila, 1 h. 18' 44" pour Tsuburaya, 1 h. 19' 35" pour Heatley.
30 km : 1 h. 32' 50" pour l'Ethiopien ; 1 h. 34' 59" pour le Japonais et 1 h. 35' 55" pour Heatley.
35 km : 1 h. 49' 01" pour Bikila, 1 h. 51' 44" pour Tsuburaya qui a encore perdu du terrain, 1 h. 52' 13" pour Heatley qui s'est considérablement rapproché.
40 km : 2 h. 05' 10" pour Bikila ; 2 h. 08' 02" pour Tsuburaya. Heatley, en proie à une sévère défaillance, ne passe qu'en 2 h. 09' 34".

Bikila termine sans fatigue ses deux kilomètres et quelques mètres en 7' 01" 2 ; Heatley pour sa part les avale en 6' 45" contre 8' 20" seulement à Tsuburaya, battu dans le dernier tour pour la seconde place.

R. Parienté, « Sports olympiques », 28.10 - 3.11.64

marathon, Tokyo, 21 octobre 1964

1. Abebe Bikila, Ethiopie	RO	2 h. 12 : 11,2
2. Basil Heatley, Grande-Bretagne		2 h. 16 : 19,2
3. Kokichi Tsuburaya, Japon		2 h. 16 : 22,8
4. Brian Kilby, Grande-Bretagne		2 h. 17 : 02,4
5. Jozsef Sütö, Hongrie		2 h. 17 : 55,8
6. Leonard Edelen, Etats-Unis		2 h. 18 : 12,4
7. Aurèle Vandendriessche, Belgique		2 h. 18 : 42,6
8. Kenji Kimihara, Japon		2 h. 19 : 49,0
9. Ronald Clarke, Australie		2 h. 20 : 26,8
10. Demissie Wolde, Ethiopie		2 h. 21 : 25,2
11. Sang-Hoon Lee, Corée du Sud		2 h. 22 : 02,8
12. Bakir Benaissa, Maroc		2 h. 22 : 27,0
13. Eino Oksanen, Finlande		2 h. 22 : 36,0
14. William Mills, Etats-Unis		2 h. 22 : 55,4
15. Toru Terasawa, Japon		2 h. 23 : 09,0
16. Yun-Bum Kim, Corée du Sud		2 h. 24 : 40,6
17. Giorgio Jegher, Italie		2 h. 24 : 45,2
18. Vaclav Chudomel, Tchécoslov.		2 h. 24 : 46,8
19. Ronald Hill, Grande-Bretagne		2 h. 25 : 34,4
20. Paavo K. Pystynen, Finlande		2 h. 26 : 00,6
24. Heinrich Hagen, Allemagne		2 h. 26 : 39,8
25. Pavel Kantorek, Tchécoslovaquie		2 h. 26 : 47,2
29. Jeff Julian, Nouvelle-Zélande		2 h. 27 : 57,6
32. Guido Vögele, Suisse		2 h. 29 : 17,8
34. Jean Aniset, Luxembourg		2 h. 29 : 52,6
35. Sumbwegam, Malaisie		2 h. 30 : 35,8
38. Gerhard Hönicke, Allemagne		2 h. 33 : 23,0
40. Antonio Ambu, Italie		2 h. 34 : 37,6
41. Oskar Leupi, Suisse		2 h. 35 : 05,4
44. A.R. Aldegalega, Portugal		2 h. 38 : 02,2
49. Naftali Temu (!), Kenya		2 h. 40 : 46,6
58 classés		

Onni Niskanen avait ouvert les carnets de note où étaient enregistrés au jour le jour les temps réalisés par Bikila.

« Je n'ai jamais vu de coureur aussi doué naturellement pour l'effort prolongé, me dit le Suédois. C'est bien simple, c'est tout juste si ses pulsations cardiaques augmentent, malgré l'altitude. Il s'agit d'un cas sûrement exceptionnel. Bikila n'est jamais fatigué. Et c'est tout juste s'il éprouve le besoin de boire un verre d'eau après une séance d'entraînement. »

Laconique, l'Ethiopien nous écoutait, un mince sourire sur les lèvres. (...)

M. Hansenne, « L'Equipe » des 27 et 28 octobre 1973

Accoutumé à produire des efforts en altitude, servi par une faible corpulence (176 cm pour 58 kilos) limitant considérablement l'accélération de ses pulsations, il paraissait promis à une troisième victoire olympique à Mexico. Une blessure mal guérie à un genou ruina ses chances de succès. Contrainé à l'abandon, il fut, quelques semaines après son retour du Mexique, en février 1969, victime d'un grave accident de la route en rase campagne. Il avait perdu le contrôle de la voiture que l'armée lui avait offerte.

La nuque brisée, il rûla toute une nuit dans un fossé. Dès lors, lui qui avait atteint les sommets de la beauté dans le domaine de la course à pied, il ne vécut plus que comme un Picasso aveugle ou un Menuhin manchot. Les jambes mortes, il ne quittait plus son fauteuil roulant de paralytique. S'il avait appris à émettre un pauvre sourire, à tendre la main et à remercier, son fier regard s'était voilé à jamais d'une insondable tristesse. (...)

R. Pointu, « Le Monde » du 3 novembre 1973

LIVAROT, NAZAIRE, JULES :

La vie c'est un drôle de marathon
On sait quand on commence
On ne sait pas quand on arrive
Quand on part on est heureux
Au bout de la course, comment s'ra-t-on ?
La vie c'est un drôle de marathon.
Le bonheur n'est plus la question
Il y a bien longtemps
Qu'on l'a perdu de vue.

Ce qui compte c'est d'être mort ou vivant
Quand on n'court, on meurt, dans l'marathon.

Claude Confortès, « Le marathon » (Gallimard, 1973)

Classements

Courses sur piste

800 m fém., Athènes, 24 août

Jeux balkaniques (95000 spect. en 3 jours.)

1. Svetla Zlateva, Bulgarie	1:57,48RM
(a.rec.mondial: 1:56,5, H. Falck, 1971)	
2. Jordanova, Bulgarie	2:01,42
3. N. Andrei, Roumanie	2:05,26
4. Urankar, Yougoslavie	2:06,81
5. Rafira, Roumanie	2:07,54
6. Vera Nicolic, Yougoslavie	2:12,67

Aux 400 m: Zlateva (56"5)

EVOLUTION DU RECORD MONDIAL

3:04,9	E. Sundberg, Suède	1914
2:50,8	E. Dahl, Suède	1914
2:50,8	B. Hjulhammar, Suède	1914
2:30,2	L. Bréard, France	1921
2:30,4	G. Lenoir, France	1922
2:23,8	L. Batschauer, Allemagne	1927
2:20,4	I. Gentzel, Suède	1928
2:19,6	L. Radke-Batschauer, All.	1928
2:19,2	I. Gentzel, Suède	1928

officialisé des		
*2:16,8	L. Radke-Batschauer, All.	1928
2:16,8	M. Dollinger, Allemagne	1931
2:13,8	M. Wretman, Suède	1934
2:12,0	J. Vassilevja, URSS	1943
*2:15,9	A. Larsson, Suède	1944
*2:14,8	A. Larsson, Suède	1945
*2:13,8	A. Larsson, Suède	1945
*2:13,0	J. Vassilevja, URSS	1950
*2:12,2	V. Pomogajeva, URSS	1951
*2:12,0	N. Pletnjova, URSS	1951
2:11,7	P. Solopova, URSS	1952
*2:08,5	N. Pletnjova, URSS	1952
2:08,2	N. Otkalenko-Pletnjova, URSS	1953
*2:07,3	N. Otkalenko, URSS	1953
*2:06,6	N. Otkalenko, URSS	1954
2:06,4	N. Otkalenko, URSS	1955
*2:05,0	N. Otkalenko, URSS	1955
*2:04,3	L. Lyssenko, URSS	1960
*2:04,3	L. Schevzova-Lyssenko, URSS	1960
*2:01,2	D. Willis, Australie	1962
*2:01,1	A. Packer, Grande-Bretagne	1964
2:01,0	J. Pollock, Australie	1967
*2:00,5	V. Nikolic, Yougoslavie	1968
*1:58,5	H. Falck, RFA	1971
1:57,5	S. Zlateva, Bulgarie	1973

*: reconnu par l'IAAF

2 miles, Londres, 27 août

1. B. Foster	8:13,8RM
(a.rec.mondial: 8:14,0, Viren, 72)	
2. C. Stewart	8:33,0

EVOLUTION DU RECORD MONDIAL

9:09,6	Alf Shrubbs, GB	1904
8:59,6	Paavo Nurmi, Finlande	1931
8:42,8	Gunder Hägg, Suède	1944
8:40,4	Gaston Reiff, Belgique	1952
8:33,4	Sandor Iharos, Hongrie	1955
8:32,0	Albert Thomas, Australie	1958
8:30,0	Murray Halberg, NZ	1961
8:29,8	Jim Beatty, USA	1962
8:29,6	Michel Jazy, France	1963
8:26,4	Bob Schul, USA	1964
8:22,6	Michel Jazy, France	1965
8:19,8	Ron Clarke, Australie	1967
8:19,6	Ron Clarke, Australie	1968
8:17,8	Emiel Puttemans, Belgique	1971
8:14,0	Lasse Viren, Finlande	1972
(en salle: 8:13,2 Puttemans, 1973)		
8:13,8	Brendan Foster, GB	1973

7es Jeux du SEAP, Singapour, 2+3 sept.

55000 spectateurs

800 m	
1. J. Crampton, Birmanie	1:51,4
1500 m	
1. J. Crampton, Birmanie	3:52,8
5000 m	
1. A. Than, Birmanie	14:55,0RN

10.000 m	
1. A. Than, Birmanie	31:02,8RN

3000 m steeple	
1. A. Than, Birmanie	9:14,2

Marathon	
1. Ko'Ko, Birmanie	2:28:04
2. H. Tein, Birmanie	2:32:34

800 m féminin	
1. M. Mar Min, Birmanie	2:12,7RN

1500 m féminin	
1. Nu Nu Yeh, Birmanie	4:38,2RN

Jeux panarabiques, Beyrouth, 5-7.9.	
800 m	
1. M. Abou Dunia, Egypte	1:56,2

1500 m	
1. M. Abou Dunia, Egypte	4:01,6

3000 m	
1. M. Abou Dunia, Egypte	8:42,2

1 heure, Vilvoorde, B, 6 septembre	
1. Edmond Van Ranst, Beerschot, 18,696km	
2. Luc Gyselincq, Vierzele, 18,083km	
3. Wuyts, Boechout, 18,004km	

Championnats canadiens seniors	
Burnaby (Vancouver) 8+9 septembre	
1500 m	
1. P. Craig, Ontario	3:47,58
2. L. Groarke, Alberta, 19	3:47,45
7. G. Mercer, Québec	3:56,74

5000 m	
1. D. Shaughnessy, Ontario	14:14,09
2. L. Groarke, Alberta, 19	14:20,42
3. G. McLaren, Ontario	14:26,93

10.000 m	
1. D. Shaughnessy, Ontario	29:39,32
2. J. Howard, Col. Brit.	29:45,99
3. T. Drayton, Ontario	29:48,45

3000 m steeple	
1. G. Hutchison, Col. Brit.	8:57,91
1500 m féminin	
1. G. Reiser, Ontario, 18	4:15,56
2. T. Wright, Col. Brit.	4:18,21

10.000 m, Bruxelles, 14 septembre	
1. Willy Polleunis, DCL	28:07,6
2. Victor Mora, Colombie	28:08,8RN
3. Marc Smet, Sgola	28:16,6
4. Rombaux, ACB	29:01,2
5. Pierre Liardet, France	29:08,4
6. Parmentier, Hek.	29:18,8

3000 m steeple, Bruxelles, 14 septembre	
1. Bucheit, France	8:23,6RN
2. Leyens, Malm	8:48,8

10.000 m, Helsinki, 15 septembre	
Match Finlande - URSS - RDA; 20.000 spectateurs le samedi + 35.000 le dim.	
1. L. Viren, Finlande	28:48,07
2. S. Nikkari, Finlande	28:48,48
3. K.H. Leiteritz, RDA	28:49,73
4. P. Andrejev, URSS	28:52,25
5. J. Krebs, RDA	28:54,83
6. R. Sharafetdinov, URSS	29:08,23
7. E. Lesse, RDA	29:12,06
8. S. Tuominen, Finlande	29:20,04

5000 m, Helsinki, 16 septembre	
1. P. Paivarinta, Finlande	13:28,51
2. M. Zhelobovskij, URSS	13:29,08
3. M. Kuschmann, RDA	13:29,66
4. N. Sviridov, URSS	13:30,27
5. R. Ala-Korpi, Finlande	13:30,27
6. V. Zotov, URSS	13:31,55
7. W. Scholz, RDA	13:33,91
8. A. Ristimäki, Finlande	13:39,27

10.000 m, Uppsala, S, 3 octobre	
5. Thedde Jensen (1907?)	37:44,6

10.000 m, Londres, 6 octobre	
1. D. Black	27:55,5
2. Simmons	28:01,5
3. Ford	28:10,0
4. Jansky, CSSR	28:24,4

5. C. Stewart	28:27,0
6. Lane	28:30,6
7. Tagg	28:33,3
8. Clark	28:33,5
9. Freary	28:37,8

1 heure, Bruxelles, 9 octobre	
1. E. Rombaux, Blankenberge	19km787
2. A. Van Holsbeck, Anderl.	19km112
3. P. Slachmuylders, Merksem	19km050
4. L. Bock, Luxembourg	18km734
5. Leleu, Mechelen	18km654
6. B. Daune, B.Wallon	18km487
7. M. Peiren, Vorst	18km479
8. P. Coulon, Sp.Vilvoorde	18km457
9. H. Kosmala, Luxembourg	18km041
10. Schepetlevane, Bertrix	18km004
11. Monseur, B.Wallon, vétéran	17km892

(Gyselincq + Liégeois)	
------------------------	--

1 heure, Longjumeau, F, 13 octobre	
1. J.M. Charbonnel, AS	18km493
2. Cunière, USOAM	18km341
29 classés	(Gilbert)

45 min. juniors, 19 classés	
1. Ramos, ASA	13km095
30 min. cadets, 29 classés	
1. Căpy, CCT	8km933

25.000 m, Jyväskylä, Fin, 14 octobre	
Temp. + 30°C; légère chute de neige	
1. Seppo Nikkari	1:14:55,6RM
1000 m (2:52,0), 3000 m (8:53,6),	
5000 m (14:52,8), 10.000 m (29:40,2),	
15.000 m (44:41,6), 10 miles (47:58,6),	
20.000 m (59:46,4), 1 heure (20km092),	
15 miles (1:12:48,2 - RM)	
2. Raimo Nerg	1:21:16

EVOLUTION DU RECORD MONDIAL		
1:26:29,4	H. Kolehmainen, Fin	1920
1:25:19,9	Kolehmainen	1922
1:25:14,0	I. Rökkö, Finlande	1928
1:24:24,0	M. Marttelin, Finlande	1928
1:23:45,8	E. Harper, GB	1929
1:22:28,8	Marttelin	1930
1:21:27,0	E. Tamila, Finlande	1939
1:20:14,0	M. Hietanen, Finlande	1948
1:19:11,8	E. Zatopek, CSSR	1952
1:17:34,0	A. Ivanov, URSS	1955
1:16:36,4	Zatopek	1955
1:15:22,6	Ron Hill, GB	1965
1:14:55,6	S. Nikkari, Finlande	1973

1 heure, Colombes, F, 14 octobre	
1. L. Rault*, Plouguenaet	20km305RN
2. L. Philipp, RFA	20km237RN
3. J. Alder, Grande-Bretagne	19km740
4. Holden, Grande-Bretagne	19km160
5. Gomez, Poitiers	19km006
6. Margerit, Lyon	18km895
7. Sedic, ULAC	18km249

Course B	
1. Guillaume, CSA	18km635
2. Mounes, COSF	18km601
3. Warlaumont, UA	18km543
4. Terrouinard, USLM	18km500
5. Thomas, FGL	18km129

*Né en 1936, Rault a réussi ses meilleurs performances en 1971 (28:20,4 sur 10.000 m) et en 1972 (13:38,6 sur 5000 m).	
--	--

6 heures, St-Denis, F, 10 novembre	
80km/85* Barbier, Amiens, 24	
78km977	Languille, Gonesse, 25
78km365	Curdy, ASPV, 46
76km653	Leptotier, Chartres, 20
73km346	Seigneuric, St-Denis, 26
73km059	Martinet, Orsay, 33
68km848	Espinet, Vincennes, 23
61km041	Letellier, ASPV, 61

20 partants, 8 classés (Languille)	
* Barbier est un étudiant; il prépare, l'agrégation en géographie. Perchiste (3 m 80) à ses heures, il s'est mis au marathon en 1971 (2:59:07), réussissant 2:34:02 en 1973.	
C'est l'entraîneur de Chantal Langlace.	

Marathons

Marathon, Magdeburg, RDA, 1er sept.

Champ. national de fond	
1. Joachim Truppel	2:17:09
2. Eckhard Lesse	2:17:51
3. Ronald Schwert	2:19:43
4. Bernd Arnold	2:21:14
19 classés en 2:52	
35 km, juniors	
1. Dietmar Bittermann	2:00:32
20 km, cadets A	
1. Hans Schultze	1:04:31
15 km, cadets B	
1. Frank Tillack	49:05
7km500, scolaires	
1. Peter Keller	25:36
("Leichtathlet")	

Marathon, Bonnetable, F, 17 septembre

Champ. national. Départ à 17 h; température agréable. Parcours quasiment plat (côte au 30^e km). L'épreuve a paru beaucoup intéresser le public.

1. Kolbeck, Strasbourg, 29	2:18:19
2. Caraby, Petit Quevilly, 33	2:21:18
3. Jacquemin, Reims, 30	2:23:19
4. Leroy, Liévin, 23	2:23:56
5. Margerit, Lyon, 28	2:24:17
6. Fosse, Rouen, 31	2:25:38
7. Alcade, Béziers, 40	2:28:27
8. Lacour, Clermont, 33	2:29:06
9. Lubet, Bordeaux, 29	2:31:03
10. Benoît, Montpellier, 25	2:32:19
11. Kheddar, AS Montferand, 36	2:35:30
12. Murat, St-Etienne, 28	2:35:30
13. B. Sehedic, Quimper, 24	2:36:50
14. Pechon, Viry-Châtillon, 26	2:37:14
15. Mounes, St-Etienne	2:37:22
16. Gasch, Clermont	2:38:47
17. Pintado, St-Médard	2:38:57
18. Poncet, Clermont	2:39:34
19. Gobin, S. Niortais	2:39:39
20. Reffray, Marseille, 26	2:39:47
21. Bouissière, Athis Mons	2:40:34
22. Moissonnier, Lyon	2:41:49
23. Barbier, Amiens, 29	2:42:01
24. Behaguel, US Métro	2:42:06
25. Rascalou, US Métro, 39	2:42:18
26. Glowacki, Périgueux, 35	2:42:55
27. Boblet, Bonnetable, 30	2:44:04
28. Silvère, Vitrelle	2:44:16
29. Anweiler, Le Postillonne	2:45:14
30. Laugier, Toulon	2:45:17
31. Petit Armand, Dijon	2:45:58
32. Guillet, Lille	2:45:59
33. Barges, Gonesse	2:46:07
34. Erbeaux, Paris	2:47:17
35. Duval, Etampes	2:47:49
36. Gailliez, Waziers	2:48:04
37. Boussat, Metz, 31	2:48:15
38. Didime, Guenange	2:48:26
39. Pescher, Migne-Auxances	2:48:59
40. Espinet, Vincennes, 23	2:49:01
41. Stoll, Strasbourg	2:49:22
42. Bourdin, Vierzon	2:51:38
puis Chamanau, François, Jan, Iaeck, Meunier (2:53:12), Héreau, Cherrick, Mazet (2:55:31), Cordelette, Houery, Colmard (2:57:57), Masson, Languille (3:00:06), ...	
60. Duquesnoy*, Bonnetable, 54	3:02:54
182 qualifiés engagés, 125 partants, 87 arrivés (Espinet)	
*Principal du C.E.S. voisin de Conneré, M. Louis Duquesnoy a fait des débuts tardifs. Il avait remis depuis longtemps ses chaussures à crampons de footballer, lorsqu'il découvrit, voici cinq ou six ans, les bienfaits de la course à pied. Il commença à s'entraîner régulièrement avant de prendre part, l'année dernière, à son premier marathon en 3h10min. (R. Pointu, "Le Monde")	

Mi-parcours: Kolbeck (1:08:27), Leroy (1:09:58), Kheddar (1:10:34), Caraby (1:11:15)

Marathon, Monteria, Col., 3 septembre

dans le cadre des champ. nationaux d'athlétisme - Temp. 35° C.

"Comme d'habitude, les athlètes étaient logés dans des baraques à 30 km de la ville; nourriture insuffisante et passable. Comme par hasard, les dirigeants logeaient dans le meilleur hôtel de la ville." (Savoy)

1. Santiago Baron	2:16:11
2. Hector Rodriguez	2:17:18
3. Martin Pabon	2:18:18
Marathon, Perth, Aus, 8 septembre	
17° C; 2 boucles et 34 virages	
1er mile: 4:29 (Clayton + Farrington)	
5 miles: 24:40; 10 miles: 49:23; aux 13 miles (20km920), Clayton et Farrington passent encore ensemble en 1:04:07! Farrington, épuisé, abandonne peu après les 20 miles (1:39:45)	
1. Derek Clayton	2:12:07,6
2. Brenton Norman	2:14:33
3. John Stanley	2:20:50

Marathon, Condom, F, 9 septembre

Parcours difficile, forte chaleur

1. Alcade	2:53:09
2. Pintado	3:04:13
3. Berge	3:08:02
4. Sébastien	3:21:20
5. Andrivon	3:31:00
48 partants, 17 classés (Seigneuric)	

Marathon, Berchem, B, 15 septembre

Champ. national. Départ à 16 h par 27° C; parcours plat (1 petite boucle + 2 grandes boucles).

"De tijd van Stevens, écrit Bob Geuens dans "Het Lautste Nieuws", mag er zijn, maar hier dient toch enig voorbehoud gemaakt, want als een Berchemse politienman de waarheid sprak, hebben de atleten omstreeks de 20ste km een weg-vergissing begaan." Ce qui veut dire: Le temps de Stevens appelle tout de même certaines réserves, car selon un policier de Berchem, les athlètes se seraient trompés de parcours aux environs du 20e km.

1. G. Margerit, France	2:17:26
2. Sheridan, Eire	2:18:16
3. B. O'Shea, Eire	2:18:32
4. Stevens, Marnix	2:18:56
5. E. Leroy, France	2:22:48
6. Slachmuylders, Olse	2:23:04
7. D. Duprix, O.E.Halle	2:23:11
8. R. De Saever, A.Renaix	2:24:25
9. W. Vergisson, O.Brugge	2:26:53
10. F. Verdickt, Vierzele	2:31:14
11. F. Beirens, Olse	2:31:36
12. J.P. Keizer, Pays-Bas	2:33:35
13. W. Dunne, Eire	2:34:49
14. W. Peeters, Charleroi	2:35:52
15. R. Monseur, Brab.Wallon	2:40:14
16. N. Loye, Brab.Wallon	2:43:05
17. H. Peeters, Wespelaer	2:46:12
18. L. Vink, Pays-Bas	2:46:45
19. Wauters, T.C.Mech	2:48:40
20. F. Schosse, Seresien	2:48:51
21. H. De Hoef, U. Lorraine	2:51:07
22. H. DenBoer, Pays-Bas	2:52:22
23. P. Verlinden, Sgola	2:52:27
24. J. Vanleuzen, A.V.Edom	2:54:14
25. H. Seegers, RFA	2:54:53
26. R. Schelfhout, Olympia	2:55:12
27. Struycken, Ze Bat.Kom.	2:58:12
28. W. Berth, Arag.	2:59:23
29. A. De Ryck, Vierzele	3:02:36
puis Van Capellen, De Haes, Gaeremijn, Merveille, Gorter, etc.	
95 partants, 48 classés, dont 42 en 3:15 (temps limite).	
15e km: Slachmuylders, Stevens, Van Renterghem, E. Gyselincq, Pollet, Leroy (49:00), Margerit (49:20), Duprix (49:35), Sheridan (50:10), Peiren, van Ranst, De Saever, O'Shea (51:15)	

21km100: Slachmuylders et Stevens (1:07:25), van Renterghem (1:07:35), Pollet (1:07:50), Leroy (1:08:00), Margerit (1:08:15), Sheridan (1:09:05) (Gérard + Loye + E. Gyselincq)

Marathon, St.John's Newf., Can., 15.9.

Champ. national. - Temp. 50-55° F	
1. J. Drayton, Ontario, 28	2:13:26,7
2. B. Armstrong, Ontario, 25	2:13:39
3. T. Howard, B.C., 26	2:18:59
4. B. Moore, Ontario, 33	2:19:11
5. W. Schamberger, B.C., 28	2:20:05
6. B. Shaw, B.C., 28	2:20:14
7. N. Patenaude, Ontario, 28	2:21:43
8. P. Lever, Ontario, 27	2:23:36
9. C. Christenson, B.C., 26	2:24:42
10. B. Stockhouse, Alberta, 25	2:25:03
11. B. Herriott, Alberta, 32	2:26:59
12. D. Landriault, Ontario, 21	2:27:11
16. R. Bourrier, Manitoba, 17!	2:31:15
20. M. Doré, Québec	2:58:57
29 partants, 22 classés (Patenaude + Götze)	

Marathon, Helsinki, 15 septembre

Champ. national. Départ à 17h15; pluie (+ 3 à -6° C); 14 x 3 km

1. Reino Paukkonen	2:14:14
2. Vilho Paajanen	2:15:40
3. Runtantsev, URSS	2:16:16
4. Matti Vuorenmaa	2:17:13
5. Paavo Hyvönen	2:21:32
6. Tapio Ollikainen	2:21:35
7. Pentti Rummako	2:22:38
8. Seppo Helenius, 20	2:23:02
40 partants, 18 classés en 2:40, temps limite (Balmer)	

Marathon, Eschborn, RFA, 16 septembre

Champ. national. - Dép. à 15h30 (!) par forte chaleur

Temps de qualification: 3:00	
1. Lutz Philipp	2:24:39
2. W.D. Poschmann, 22	2:25:24
3. C. Schneider-Strittmatter	2:26:18
4. J. Schirmer	2:29:17
5. W. Diederichs	2:29:24
6. G. Bastian	2:29:50
7. H. Gulyas	2:30:03
8. W. Roggenbach	2:30:52
9. W. Weba, 49	2:31:31
204 partants, 97 classés (dont 88 dans le temps limite de 3:15)	

Marathon, Danemark, 30 septembre

Temps idéal

1. Bent Skinbjerg	2:27:44
16. Svend Knudstrup, 16	2:47:21
... Knudstrup, 1959!	3:02:45
... Nina Knudstrup, 1959!	3:16:39
... Lena Troelsen	3:24:22
... Ulla Munch-Jensen	3:27:25
235 classés dont 7 féminines (Werge)	

Marathon, New York, 30 septembre

Ter prix: voyage au marathon d'Athènes

1. Tom Fleming, 22	2:21:54
2. Norbert Sander, 31	2:23:38
12. Mike Scarborough, 18	2:36:38
27. Ted Corbett, 53	2:45:29
53. Nina Kuscsik, 33	2:57:07
128. Katherine Switzer, 26	3:16:02
257 classés, dont 5 féminines (Sander)	
Marathon, Kosice, CSSR, 7 octobre	
Temp.: 26° C	
1. V. Mojsjev, 32, URSS	2:19:01
2. H.J. Truppel, 22, RDA	2:20:44
3. V. Silajev, 31, URSS	2:20:57
4. F. Szekeres, 25, Hongrie	2:21:16
5. B. Arnold, 24, RDA	2:21:29
6. J. Velikorodnych, 31, URSS	2:22:11
7. R. Schwert, 24, RDA	2:22:22
8. M. Kuschnann, 23, RDA	2:23:08
9. M. Vuorenmaa, 32, Finlande	2:23:16
10. P.O. Malmqvist, 29, Suède	2:23:41
11. R. Dawns, 36, USA	2:24:20

12. D. McGann, 28, Eire	2:25:12
13. L.B. Rehn, 31, Suède	2:25:32
14. V. Cyrenov, 32, URSS	2:25:51
15. H.I. Jonsson, 31, Suède	2:25:55
16. E. Legowski, 26, Pologne	2:27:02
17. D.C. Walsh, 25, Eire	2:27:02
18. D.E. Kennedy, 26, USA	2:27:12
19. J. Jensen, 29, Danemark	2:27:19
20. W. Van Renterghem, 29, B	2:27:30
21. L. Kocian, 31, CSSR	2:27:49
22. E. Stawiarz, 33, Pologne	2:28:16
26. I. Akçay, 31, Turquie	2:30:13
27. P. Hyvönen, 30, Finlande	2:30:42
28. A. Boychuk, 32, Canada	2:31:03
41. K. Verhoef, 23, Pays-Bas	2:37:04
45. K. Orzel, 30, Pologne	2:39:05
48. L. Mecser, 31, Hongrie	2:40:19
51. P. Helmer, 26, Danemark	2:41:10
58. E. Leroy, 30, France	2:43:12
59. J. Sramek, 32, CSSR	2:43:23
69. K. Hemelind, 47, Suède	2:48:31
78. J. Vrana, 31, CSSR	2:53:12
82. V. Cumpelik, 34, CSSR	2:56:21
84. A. Jacquemin, 30, France	2:58:15
85. J. Nechvatal, 38, CSSR	2:58:35
101. M. Sladek, 34, CSSR	3:12:31

abandons de Farrington, Craven, Morrison, Kijne, F. Schneider, Wawrzuta, Ciboch, etc.
126 partants, 103 classés

Marathon, Berlin, 14 octobre

1. U. Huttmacher	2:19:31
2. T. Larsen	2:25:13
13. Bodo Tümmler	2:34:55

Marathon, Donaueschingen, RFA, 14.10.

1920 inscrits (dont 103 féminines), 1786 partants (89), 1700 classés (86)

1. Hans Gulyas	2:27:16
2. Peter Reiher	2:30:55
3. Wolfgang Kelsch	2:33:37
4. Hansj. Columberg	2:34:25
5. Fr. Hechenbichler	2:35:57
6. André Lacour, France	2:36:43
7. Friedrich Kohler	2:37:19
8. Udo Engelbrecht	2:37:29
9. Horst Schünemann	2:39:12
10. Christian Gasch, France	2:39:53
17. Kurt Hugentobler, CH	2:44:52
23. Henri Poncet, France	2:48:14
38. Hans Hofstetter, CH	2:55:24
40. Yvan Desloovere, Belgique	2:56:01
42. Peter Lanz, CH	2:56:29
44. Martin Fatz, CH	2:57:01
46. Christian Koehl, CH	2:57:31
51. Gregor Cina, CH	2:58:22

Vétérans I (40-49 ans)

1. Fred Clarke, USA	2:37:46
2. Josef Hagen, Autriche	2:40:54
5. Hans Borer, Suisse	2:43:45
7. Jean Zürcher, Suisse	2:53:18
10. Hermann Fahrion, Suisse	2:58:32
11. Emil Morscher, Suisse	3:00:16
12. Kurt Voegeli, Suisse	3:03:13
21. André Vaillant, France	3:10:06

Vétérans II (50-59 ans)

1. Lennart Nordstroem, Suède	2:52:46
4. Jos. De Berger, Belgique	3:10:28

Vétérans III (60 ans et plus)

1. Robert Protzel, RFA	3:25:43
2. Henri Michon, France	3:31:21
4. Ernst Oberholzer, Suisse	3:35:37

Féminines

1. Gabriela Schiess, Suisse (125e au classement général)	3:09:02
2. Renate Kientinger, RFA	3:21:08
3. Irmgard Dobrowlny, Autriche	3:21:17
4. Denise Aerni, Suisse	3:28:08
5. Gerhild Kiermerer, RFA	3:28:48
12. Ida Mugeli, Suisse	3:53:29

67 coureurs à moins de 3h; 330 à moins de 3:30; 692 à moins de 4 h (R. Hall)

Marathon, Steinwiesen, RFA, 20 octobre

1. L. Philipp	2:16:16
2. H. Landskron	2:22:04
3. Pscherer	2:23:23

Marathon, Paderno D., I, 21 octobre

1. Risti	2:16:37
2. Brutti	2:17:02
3. Amante	2:17:18
4. Musso	2:18:33

Marathon, Essen, RFA, 27 octobre

Temps frais et ensoleillé; 200 part.

1. W. Immen, 42	2:19:37
2. A. Bremm	2:24:16

Marathon, Achern, RFA, 27 octobre

1. Hans Gulyas	2:21:16R
2. Gernot Bastian	2:23:33

Marathon, Harlow, GB, 28 octobre

Champ. national; près de 300 partants

1. I. Thompson, Luton	2:12:40
2. R. Hill, Bolton U.	2:13:22
3. C. Kirkham, Coventry G.	2:15:25
4. M. Thomas, Thames V.	2:15:58
5. M. Coleby, Darlington	2:16:18
6. M. Critchley, Caïrdiff	2:17:02
7. Domleo	2:17:24
8. McLaughlin	2:17:40
9. Edmunds	2:18:11
10. Kenyon	2:18:29
11. R. Brown	2:18:39
12. Leigh	2:19:42
13. Richardson	2:20:43
14. Wilde	2:20:50
197. Bridget Cushen	3:37:24

51 coureurs à moins de 2:30

Thompson (1949) était presque inconnu en Grande-Bretagne; il avait réussi jusqu'ici 14:05,4 sur 5000 m en 1971, 30:11,0 sur 10.000 m en 1973, et 49:49 sur 10 miles route en août dernier (6e derrière Simmons, 48:20, et Johnston, 49:00), ce qui incita son club à l'inscrire pour le marathon national. Thompson s'entraîne dès lors plus long (dont plusieurs tests sur 30 miles). Il espérait réussir... 2:20! - Temps de passage: 31:35 aux 10 km et 1:02:36 aux 20 km. 8 coureurs, dont Johnston, passent ensemble aux 25 km, puis Thompson attaque, et seul Hill lui résiste (1:34:45 aux 30 km), concédant toutefois 40" au 35e km. Derrière 10 km: 30:33. Fatigué par Sedan-Charleville, Johnston abandonne au 34e km, de même que Faircloth, Simmons, Tagg et Alder.

Marathon, N.Brisach, F, 28 octobre

Sous le patronage de SPTRIDON. - Départ à 11 h, temps idéal; parcours aller-retour, totalement plat (sauf sur un pont)

1. U. Schüpbach, Suisse, 28	2:24:48R
2. P. Pechon, ES Vitry, 26	2:25:52
3. B. Schüll, Suisse, 22	2:28:01
4. J.M. Ancion, Belgique, 21	2:29:25
5. P. Barbier, UC Amiens, 24	2:34:02
6. G. Schepetlevane, B, 32	2:34:09
7. H. Hasler, Suisse, 35	2:34:37
8. A. Petitarmand, Dijon, 36	2:34:49
9. P. Theytz, Suisse, 28	2:36:03
10. H. Schuenemann, RFA, 37	2:36:48
11. H. Kosmala, Lux, 30	2:37:47
12. R. Verbraeken, Bel, 29	2:39:04
13. M. Chamanau, Drancy, 36	2:39:11
14. J. Schoving, St-Avoid, 29	2:39:51
15. J. Bouissière, Athis-Mons	2:40:04
16. B. Charlaix, Lyon, 21	2:40:46
17. G. François, Malakoff, 27	2:41:16
18. M. Boyer, Vitry, 27	2:41:25
19. A. Hejda, Suisse, 28	2:42:29
20. J. Le Potier, Chartres, 20	2:43:01
21. K.H. Moog, RFA, 22	2:43:02
22. P. Hirtzlin, N.Brisach, 21	2:43:16
23. C. Georget, Suisse, 33	2:43:47
24. R. Silvére, Vitrolles S.	2:43:58
25. M. Languille, Gonesse, 25	2:44:30
26. J.P. Barges, Gonesse, 32	2:44:53
27. U. Krugler, RFA, 36	2:44:58
28. G. Reymond, Suisse, 32	2:46:06

29. B. Vinot, Epernay, 30	2:47:12
30. R. Wolfesperger, Forbach	2:47:51
31. J.M. Stoll, Strasbourg, 26	2:47:58
32. R. Unteraehner, 26, Suisse	2:48:27
33. A. Lunzenfinter, R'hoffen	2:48:52
34. J.F. Bragard, St-Avoid, 34	2:49:21
35. R. Gilliard, Suisse, 39	2:49:49
36. G. Stoll, Strasbourg, 22	2:50:09
37. L. Cattin, Suisse, 35	2:51:12
38. R. Herren, Suisse, 26	2:51:24
39. M. Peschang, Viry-Chatil.	2:51:38
40. J. Lamorlette, B.Homécourt	2:51:45
41. J.C. Reffray, Marseille, 26	2:52:24
42. H. Raatz, RFA	2:52:46
43. B. Guilbert, Paris	2:52:48
44. J.J. Pierre, Meaux	2:53:11
45. R. Markstaller, Suisse	2:53:16
46. M. Pionnier, Troyes	2:53:50
47. G. Martinier, Metz	2:54:11
48. P. Jeanne, Paris	2:54:26
49. M. Baudoin, Alençon	2:54:39
50. V. Van Däniken, Suisse	2:54:42
51. J.F. Ansermet, Suisse	2:54:48
52. J. Klein, Oursel	2:55:07
53. P. François, Fourmies	2:55:13
54. D. Wasem, Suisse	2:55:34
55. G. Gauthe, Florentin	2:56:07
56. P. Bureau, France-Soir	2:56:44
57. P. Herrmann, RFA	2:57:43
58. J.C. Dupret, Argenteuil	2:57:47
59. Neuschwanger, S'guemines	2:57:51
60. J.M. Simonin, Dombach	2:57:56
61. C. Bader, Ertein	2:58:20
62. J.P. Marchand, Héricourt	2:58:44
63. R. Georgier, Strasbourg	2:58:58
64. R. Pillier, Suisse	2:59:05
65. G. Teuma, Nice	2:59:28
66. B. Moser, Suisse	2:59:33
67. J.R. Feuz, Suisse	2:59:51
68. J.J. Joris, Suisse	3:00:08

Vétérans I (40-49 ans)

1. H. Borer, Suisse, 45	2:41:33
2. W. Pokar, RFA, 40	2:47:27
3. J. Zürcher, Suisse, 45	2:47:42
4. J. Curty, Paris, 46	2:48:04
5. J.P. Morgenroth, Mulhouse	2:49:00
6. H. Fahrion, Suisse, 47	2:49:04
7. F. Kail, Luxembourg, 44	2:50:29
8. E. Lautenschlager, RFA, 44	2:51:49
9. S. Michaut, Viry-Chat., 43	2:52:38
10. E. Weissgerber, RFA	2:54:17
11. K. Voegeli, Suisse, 47	2:55:26
12. S. Gottardo, Italie	2:57:06
13. G. Reinbold, Rouffach	2:59:45
14. R. Villeneuve, Paris	3:01:20
15. A. Veillard, M.Alfort	3:02:54
16. J. Miraben, CA Brentin	3:05:51
17. E. Cabecke, Billancourt	3:13:12

Vétérans II (50-59 ans)

1. J.D. Desmuetes, Suisse	3:09:06
2. P. Lacorre, Aubervilliers	3:15:50
3. P. Boimond, Suisse	3:16:36
4. C. Lepresle, Paris	3:18:46
5. H. Meier, Suisse	3:21:04

Vétérans III (60 ans et plus)

1. G. Letellier, Paris	3:30:35
------------------------	---------

Féminines

1. C. Langlère, Amiens, 18	3:10:44
2. I. Bracco, Suisse, 34	3:21:21
3. D. Seigneuric, St-Denis, 24	3:54:26

Au total 267 partants, 236 classés, dont 206 en moins de 4 h

Marathon fém., Waldniel, RFA, 28.10.

Temps idéal; dép. à 12 h, par 110 C; organisateur: Dr van Aaken

1. Chr. Kofferschläger, 24	*2:59:25,6
2. Manuela Preuss	3:03:00
3. Lydia Ritter	3:06:39
4. Irmgard Detmers	3:20:08
5. Sigrun Schumacher	3:27:54
6. L. Kalweith-Marloth	3:28:30
7. Maxi Teichmann, 19	3:31:52
8. Irmgard Grau	3:34:18
9. Christel Vollmerhausen	3:40:52
10. Regina Schiek	3:42:40
11. Ina Wester	3:45:55
12. Elfriede Schröder	3:47:13

13. Evamaria Westphal, 54!	3:47:34
14. Lydia Diehl	3:49:55
15. Marlene Spira	3:52:48
16. Barbara Herbst	3:59:01
19. Edith Holdener, CH	4:19:47
* 1:34:18 à mi-parcours	
25 classées (Steffny)	
2 ^e édition: 22.9.1974	

Marathon, Budapest, 28 octobre

1. Babinyez	2:17:44
2. F. Szekeres	2:18:14
3. F. Gottert, RDA	2:21:14

Autres courses sur route

58 km 081, Kincardine-Forth, GB, 25.8.

"Two Bridges Road Race"

1. Cavin Woodward	*3:25:51
2. Mick Orton	3:31:48
5. Willie Russell, vétéran	3:46:33
* 2:27:06 au marathon	
29 classés (Caviglioli)	

50 km, Clelles (Trièves), F, 26.8.

à allure libre

1. Cutivet, Rives	3:55
2. Loeffel, Voiron	4:35
85 partants (G. Roig)	

20 km, Wieze, B, 1^{er} septembre

1. Vel'korodnych, URSS	1:08:00
2. Merkushin, URSS	1:08:00
3. Jos Pollet, Aalst	1:11:15
4. P. Slachmuylders, Merksem	1:13:45
5. Rottiers Lebbeke (Gyselincq)	

21 km, Thoune, CH, 1^{er} septembre

1. A. Portmann, Fribourg	1:10:40
2. W. Berger, Berne	1:11:37
3. D. Siegenthaler, Berne	1:11:37
6. H. Borer, Bâle, 45	1:14:54
31 classés (Gehri)	

27 km 200, Thoune, CH, 2 septembre

1. H. Kunisch, Thoune	1:42:27
2. H. Glur, Ostermundigen	1:46:30
56 classés (Gehri)	

20 km, Thoune, CH, 2 septembre

1. F. Etter, Cheseaux, vét. I	1:23:40
2. H. Lachat, Bienne	1:24:30
10.P. Graf, Fribourg, vét. II	1:30:20
56 classés (Gehri)	

17,5 km, Hulste, B, 3 septembre

Dép. 18.15 h; 34 partants

1. G. Van Laere, Ajax	54:52
2. E. De Meyer, Waregem	55:24
3. L. Gyselincq, Vlierzele	55:32
4. De Mynch, M. Izegem	55:46
5. Moriaux, Ninove	57:22
32 classés (Van Laere)	

100 km, Unna, RFA, 8-9 septembre

1. Adolf Bremm, 37	6:59:14
2. Jürgen Bergmann, 35	7:36:15
3. John Berry, GB	7:37:11
4. Reinhold Serafin, 39	8:07:33
5. Martin Pafel, 39	8:15:30
6. Lothar Hornig, 33	8:32:25
7. Siegfried Stadler, 31	8:33:09
8. Eberhard Piske, 32	8:36:56
9. Wolfgang Fuchshuber, 38	8:42:56
10. Helmut Wäge, 51	8:43:43
12. Kurt Schäfer, 52	8:47:58
15. H. Friedrich Backes, 46	8:59:21
28. Johann Kirchweh, 62!	9:37:34
67. Arno Rudnik, 65!	10:42:28
245. Adolf Weidmann, 72	14:28:56
551. Wilhelm Grünwald, 78	16:53:31
849 classés (Pionnier)	

Féminines (30 classées)

1. Edith Holdener, CH, 41	
et E. Fendt, Autriche, 42	10:28:37
3. E. Maria Westphal, 55	11:09:26
4. Annick Le Cossec, F, 20	13:11:12
5. Adriana Dirven, NL, 38	13:12:51

Env. 20 km, Haacht, B, 9 septembre

Dép. à 16 h; 4 boucles

1. Marc Smet, Sgola	1:02:08
2. O. Van Noten, Wespelaar	1:05:36
3. D. Brosko, Dilbeek	1:06:28
4. H. Peeters, Wespelaar	1:06:44
5. R. Verbraeken, O.Merksem	1:07:12
8. E. De Meyer, + 40	1:10:11
12. R. Monseur, + 40	1:11:40
61 classés (Loye)	

17 km, Reiden, CH, 15 septembre

1. W. Dössegger, Niederlenz	53:37
2. P. Strebel, Lucerne	55:04
3. K. Scheiber, Ebikon	56:21
4. J. Setz, Werthenstein	57:54
5. G. Matter, Jengehof	58:05
6. A. von Wartburg, Cham	58:30
7. G. Thüring, Liestal	58:46
8. L. Hunger, Dietikon	59:01
13. H. Borer, Bâle, 45	1:00:52
46. W. Zitterli, Bienne, 53	1:06:28
Au total 168 classés (Hejda)	

100 km, Millau, F, 15-16 septembre

Départ à 16 h par temps lourd, temp.

280 C.-"Parcours assez difficile, dont deux petits cols à franchir à l'aller et au retour. Mais comme on ne peut aplanir l'Aveyron... Organisation plus que parfaite: précise, sympathique et souriante. Ravitaillement remarquable, disposé tous les 10 km: jus de fruits, thé, fruits secs, et surtout de l'eau, liquide quasi introuvable lors des courses suisses, où l'on nous gonfle l'estomac avec du Rivella ou de l'Ovomaltine. Très sympathique le vainqueur: lorsqu'il m'a croisé dans la descente sur St-Afrique (lui il montait et c'était dur), il a eu la gentillesse de m'encourager en m'indiquant mon rang. J'ai d'ailleurs été frappé par la sportivité des concurrents. En résumé, une très belle expérience à renouveler l'an prochain." (Tognetti).-"Succès populaires dépassant les espérances des organisateurs. Le parcours n'ayant pu être fermé à la circulation, le nombre des curieux et des suiveurs a sans doute donné à l'épreuve une atmosphère de kermesse, abstraction faite de certains problèmes (danger, gaz d'échappement) que les organisateurs s'efforceront de résoudre en 1974." (Cottreau)

Passage au 41^e km: Hourdeaux (2:45), Urbach (2:47), de Barbeyrac (2:48), Vögeli (2:55), Tognetti (2:58), Cottreau (3:01).-Au 71^e km: Cottreau (5:28), Hourdeaux (5:43), Julhiau (6:00), Vögeli (6:05)

1. S. Cottreau, St-Affrique, 35	8:07
2. P. Hourdeaux, Bezons, 47	8:54
3. A. Julhiau, Toulouse, 31	9:02
4. K. Vögeli, Suisse, 46	9:22
5. R. Bergé, Toulouse, 44	9:49
6. A. Tognetti, Suisse, 39	10:07
7. A. Guittard, St-Affrique, 28	10:14
8. C. Ego, Vermelles, 30	10:42
9. B. Andrivon, Toulouse, 23	10:54
G. Collette, Meudon, 24	10:54
R. Wolfelsberger, Behren, 25	10:54
12. M. Languille, Mtpellier, 25	10:55
13. A. Bernard, Aurillac, 23	12:04
puis Ladevèze, L'Hôtelier, Guerbe, Mandon, Boudet, Eugène, Martinet	
21. F. Caviglioli, GB, 60!	12:49
25. D. Grein, Rodez, 19	12:56
31. W. Gengenbach, Paris, 59	13:17
39. J. Salobert, La Varenne, 66	14:17
50. C. Lecuyer, St-Affrique, 17	15:44
79. Angeline Roig, Perpignan, 24	18:22
182 partants, 93 classés (Ritzenthaler)	

14 km, Copenhague, DK, 16 septembre

Temps d'été; env. 50 000 spectateurs pour ce 5^e "Eremitaglobet". Environ

2900 inscrits en 1969, 4500 en 1970, 7300 en 1971, 8500 en 1972, et 9400 en 1973.-Cette année, env. 7000 partants, et 6914 classés.

1. Rudolf Thalund	45:41
2. Peter Helmer	46:07
3. Bo Nytofte	46:17
5. Gerd Larsen	46:37
7. Mogens Findal	47:39
20. Hans Werge	49:22
56. Jean Fol, Belgique	51:21
74. Albert Conings, Belgique	51:59
115. Morten Olfert, 14!	53:31

Féminines (899 classées!)

1. Karin Pagaard	54:33
2. Anne Poulsen	59:36
(Fol + Werge)	

18 km 200, Mitry-Mory, F, 16 septembre

1. Emile Warlaumont	1:01:32
2. Jean-Jacques Boiroux	1:02:20
3. Maurice Héreau	1:04:04
4. Armand Lecoïn	1:04:50
5. Jean-Pierre Carre	1:05:02
6. Michel Leblanc	1:05:18
7. Ghyslain Béhague!	1:06:50
8. Boulekouas	1:07:02
9. Jean Agat	1:07:23
9. Christian Peschoux	1:07:23
puis Benlarèche, Petit, Chamanau, Créantor, Mallochet, Carrière, Châtillon, Dupret, Vautier, Cantineau...	
...Denise Seigneure	1:36:07

Vétérans (27 classés)

1. Robert Blanchard	1:08:09
2. Julien Martinez	1:10:15
3. Sylvano Gattardo	1:10:20
4. Sempères	1:10:24
5. Jacques Haran	1:11:36
Au total 125 classés (Bourquin)	

20 km, Hal, Belgique, 22 septembre

1. M. Stevens, Gent	1:02:08
2. M. Peiren, CSF	1:03:18
3. Slagmuylders, Merksem	1:03:34
4. Duprix, OEH	1:03:35
5. Vandeput, D. Leuven	1:04:08
6. Heylen, D. Leuven	1:04:22
7. Verbraeken, Merksem	1:04:38
8. R. Lismont, Luik	1:04:58
9. H. Tordeurs, OEH	1:05:03
10. Vandenberghe, MAC	1:05:04
62 classés (Liégeois)	

19 km 500, Halle, B, 22 septembre

1. M. Stevens, Gent	1:02:18
2. M. Peiren, Vorst	1:03:18
3. P. Slachmuylders, Merksem	1:03:34
4. D. Duprix, Halle	1:03:35
5. Vandeput, Leuven; 6. Heylen, Leuven; 7. Verbraeken, Merksem, ...	

30 km, Huchen-Stammeln, RFA, 22 sept.

1. Josef Plum, 25	1:36:24
2. Helmut Urbach, 31	1:38:38
3. Bernd Schlieberger, 28	1:39:26
18. Werner Schneppe, 48	1:51:51
39. P. Gerhard Lemke, 56	1:59:54
128 classés (Urbach)	

12 miles route, Springbank, USA, 23.9.

1. Neil Cusack, Eire	56:11
2. Jon Anderson, Oregon	56:21
3. Ken Moore, Oregon	56:29
4. Jeff Galloway, Floride	56:35
5. Tom Fleming, New York	56:58

3 photos, 1 course:

SIERRE - MONTANA

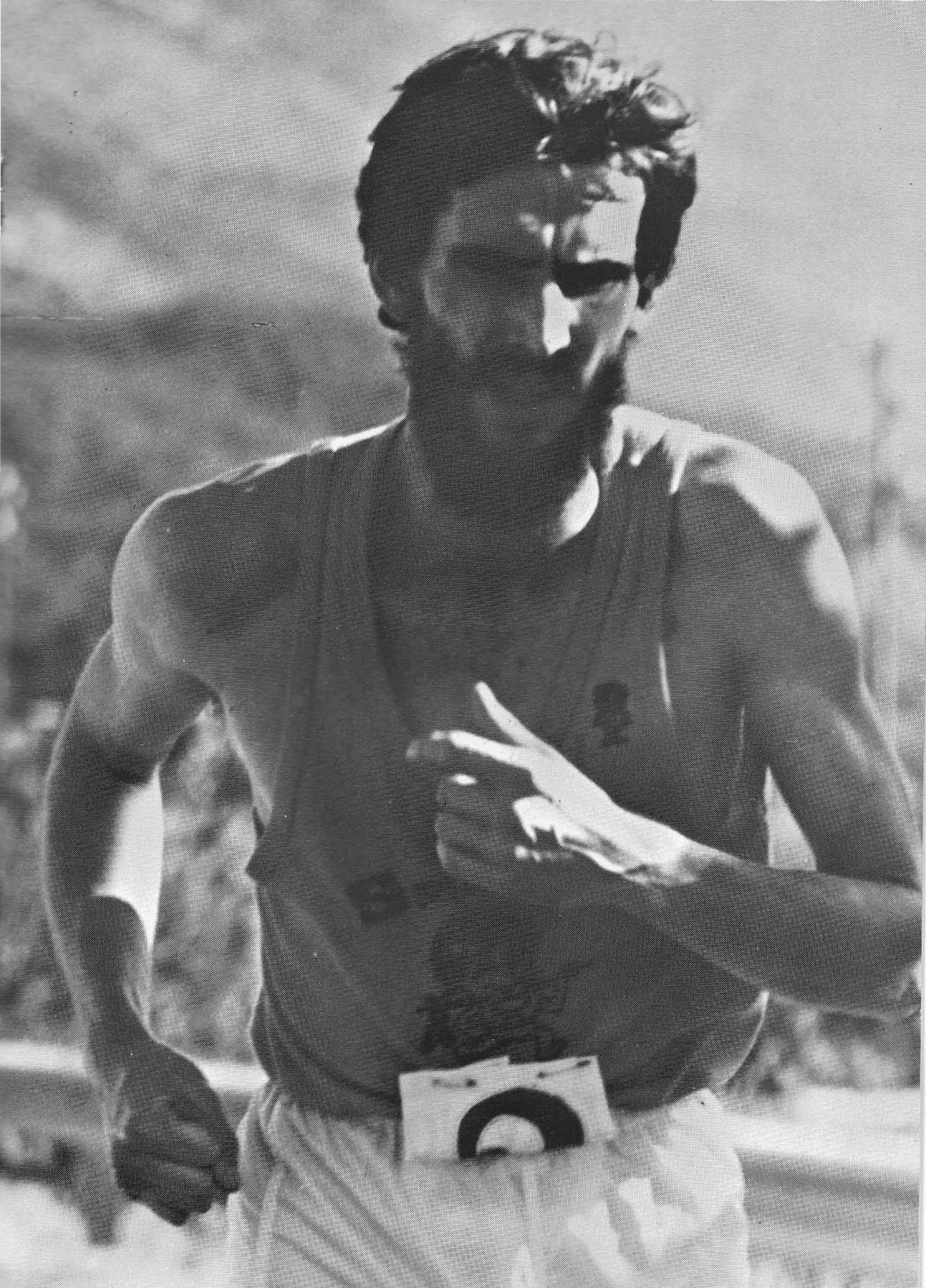
p. 17. L'Italien Melito (5) et le Français Reffray; au fond, le val d'Anniviers, avec le Bieshorn et le Weishorn. pp. 18 et 19. Les deux vainqueurs: le célèbre skieur de fond valaisan Edy Hauser (400) et le Bernois Moser. p. 20. L'Anglais Tim Johnston. (Photos SPIRIDON - Tamini)





rivella

400





6. Lucien Rosa, Ceylan	57:15
7. Philippe Ndoou, Kenya	58:24
8. Steve Savage, Oregon	58:53

56 classés

Mens open, 4 1/4 miles, 85 classés

1. D. Shaughnessy, Toronto	19:59
2. K. Misner, Florida	20:01
3. G. McLaren, Toronto	20:13
4. E. Leddy, Eire	20:17
5. D. Buerkle, New York	20:18
6. S. Sink, Bowling Green	20:38
7. B. Brown, Florida	20:42

Féminines, 4 1/4 miles, 41 classées

1. F. Larrieu, San Jose	24:09
2. C. Morgan, Toronto	24:17
3. A. Hoffman, Toronto	24:46

Vétérans, 6 miles, 70 classés

1. R. Wallingford, Sudbury	30:08
2. J. Doyle, Windsor	30:20
3. A. Taylor, Waterloo	30:31

9 km 600, Prague, CSSR, 23 septembre

1. Victor Mora, Colombie	27:00,4R
2. M. Kuschmann, RDA	27:20,4
3. L. Viren, Finlande	27:24,4
4. Abdulin, URSS	27:28,0
5. Suchan, CSSR	27:29,6
6. Jarulin, URSS	27:33,6
7. Jansky, CSSR	27:42,6
8. Moisejev, URSS	27:43,6
9. Kantanen, Finlande	27:48,6
10. Ala-Korpi, Finlande	27:50,0

Féminines (2 km 400)

1. Andersen, Norvège	7:26,0
2. Tchavdarova, Bulgarie	7:27,2
3. Zsilak, Hongrie	7:27,4

Semi-marathon E.S.C., F, 23.9.

1. Maltochet, Courb.Sp.	1:09:38
2. Masson, Colombes	1:09:43
3. Bresson, RCF	1:12:17
4. David, RCF	1:13:58
5. Lefèvre, L. Chantilly	1:14:20
14. Hurbain, COB, vétéran	1:22:40

24 classés (Seigneuric)

Semi-marathon, St-Maurice-Charenton, France, 23 septembre

1. Le Flohic, ASPP	1:03:45
2. Soubteiz, ASPP	1:04:15
3. Warlaumont, UAI	1:05:25
4. Moissonnier, ASPTT Lyon	1:05:50
5. Bouras, Amiens UC	1:06:00
6. Jan, Angers	1:06:55
7. Bourdin, Vierzon	1:06:59
8. Hèreaux, US Métro	1:07:05
9. Fauchereau, US Bourse	1:08:10
10. Dagas, Argonne	1:08:25

puis: P. Barbier, Pechen, Deslovers, La Blanc, Baudoin (1:10:00), Rascalou, Behaguel, Cantineaux, Jaeck, François, Chamanau (1:10:20), Joseph, J.F. Barbier, Blin, Fernet (1:12:05)

Vétérans

1. Demeyer, Belgique	1:08:35
2. Ameur, B. Seine	1:10:40
3. Gottardo, Italie	1:11:05
4. Mannan, Bourse	1:11:30
5. Martinez, Gagny	1:11:30
6. Liot, CASG	1:11:37
7. Harand, Troyes	1:12:10

puis: Semperes, Curty, Michaud, Hovery, Camille, Gomond, Duchauffour, Garmier, Blanchard, etc.

29. Giménez, vét. II	1:19:43
46. Lucuron, vét. II	1:23:45
59. Hiberty, vét. II	1:27:50
69. Marceron, vét. III	1:29:45
72. Letellier, vét. III	1:32:07
78. Zechser, vét. III	1:34:38

Féminines

1. Salensten, Epinay	1:21:55
2. Le Galles, Epinay	1:29:56
3. Baudein, US Métro	1:31:47
4. Jacquemin, Vincennes	1:39:15
5. Seigneuric, St-Denis	1:39:35
6. Behaguel, US Métro	1:42:02

Au total 251 classés (Bourquin)

25 km, Helsinki, Fin, 23 septembre

Temp. + 70° C; parc Kaisaniemi

1. Reino Paukkonen	1:16:56
2. Vilho PaaJanen	1:18:40
3. Pertti Ryyänen	1:23:01

18 km, Gooik, B, 29 septembre

1. W. Polleunis, Leuven	57:18
2. E. Van Ranst, Beerschot	58:44
3. R. Schoofs, Liège; 4. Peiren, Vorst	
5. Vandeput, Leuven; 6. Coulon, Vilvoorde; 7. Verbraken, Merksem; 8. Mortiaux, Ninove; 9. Heylen, Leuven; 10. Scudinx, Waasland	

13 km, Argenteuil, F, 29 septembre

1. Fosse, Rouen	40:04
2. Le Flohic, A.S.P. Police	40:23
3. Gailliez, Wazières	41:23
4. Warlaumont, U.A.I.	41:27
5. Gribouva, U.S. Aliévin	42:14
6. Giordano, Fr'ville	42:21
7. Desmouguins, Remiremont	43:05
8. Jouvenelle, Pierrefitte	43:20
9. Le Chéquer, Vanves	43:24
10. Cantinaux, Verdun	43:28
11. LebLanc, Villeneuve	43:34
12. Pierre, Métro	43:35
13. Carre, Troyes	43:40
14. Jaeck, Troyes	43:42
15. Louvet, A.S.P. Police	43:43

puis: Bresson, Masson, Cambay, Cavalier, Valbon, Kirch, Lemeaux, Behaguel, Chamanau, Pionnier, Joseph, Vidal, Médès, Manesse (V), Guoyomar (44:45), Giraut, Peschoux... 249 classés

12 milles, Parc Lafontaine, Can, 30.9.

Dep. à 14h45; 92 partants

1. J. Mehdi, S. Hullois	1:03:19
2. G. Lepine, Chaparal L.	1:05:00
3. R. Chouinard, Québec	1:06:15
4. J. Parek, Ottawa	1:06:37
5. P. Côté, Citadelle de Qué.	1:06:50
6. M. Doré, Trois-Rivières	1:07:46
7. P. Pelletier, Sherbrooke	1:08:52
8. D. Preston, Ottawa	1:09:16
9. H. Monck, Ottawa	1:09:19
10. R. Hazem, Ottawa	1:10:01
11. J. Poirier, Val d'Or	1:10:20
12. A. Tchoukarine, Sherbrooke	1:10:30
13. M. Sudlow, Sherbrooke	1:10:41
14. C. McDougall, S. Grenville	1:11:16
15. J. Fitzgerald, Sherbrooke	1:11:42

puis: Brûlé, Menard, Breton, Imbeault, Michaut, Mailley, Verdi, Bouchard, Brunel (58'), Roy, Laporte, Morkrusa, Mayne, Lutterman, Boucheau

47. Lise Demers, Chicoutimi	1:26:36
55. Esther Bergeron, Chicoutimi	1:31:43
67. R. Gauthier, 72 ans*	2:20

*a débuté à 69 ans; 67 classés (Dada)

Féminines, 1 1/4 mille, 59 classées

1. Kim Stairs, Ottawa	7:23
-----------------------	------

+ de 35 ans, 3 milles, 14 classés

1. B. Arnold, Ottawa	16:53
12. R. Montpetit, 67 ans!	23:40

Cadets, 1 mille, 20 classés

1. A. Schoemaker, Ottawa	5:11
--------------------------	------

Juveniles + Juniors, 3 milles, 67 cl.

1. R. James, Riverdale H.	14:34
---------------------------	-------

Joggers, 3 milles, 31 classés

1. A. Brown, La Salle O.	17:15
--------------------------	-------

8 km 500, Le Noirmont, CH, 30.9.

Course de côte

1. B. Schüll, Courroux	32:24
2. G.A. Ducommun, La Sagne	34:20
3. U. Hofer, La Heutte	35:05
11. P. Hirtzlin, France	36:25

Juniors, 3 km 800, 10 classés

1. A. Beuchat, Courgenay	14:34
--------------------------	-------

Au total 43 classés (Hirtzlin)

34 km 600, Brienzi, CH, 30 septembre

1. P. Stöbel, Luzern	1:59:55
2. N. Burri, Bärnu	2:01:21
3. P. Schweizer, Herisau	2:02:03

4. W. Aegerter, Bolligen	2:03:07
5. P. Peeters, RFA	2:05:42
6. R. Boos, O'mundigen	2:06:20
7. W. Berger, Berne	2:07:43
8. A. Gwerder, Schwyz	2:09:31
9. U. Pfister, Burgdorf	2:10:14
10. D. Siegenthaler, Berne	2:10:35
11. F. Ingold, Burgdorf	2:10:43
12. U. Goriach, Meerbusch	2:11:03
13. J. Waser, Stans	2:11:25
14. R. Salzmann, Thun	2:11:33
15. J.C. Reffray, France	2:12:19

puis: Widmer, Herren, Ulrich, Brühard, Hinterman (2:14:45), Trummer, Plaisted, Lerch, Feuz, Leuenberger (2:16:20), Kiener, Reusser, Lanz, Althaus, Georget (2:18:35)... 239 classés (Feuz)

Vétérans (52 classés)

1. E. Friedli, Belp	2:00:45
2. U. Sterki, Biberist	2:14:37
3. H. Borner, Basel	2:17:46
4. J. Roth, Adelsboden	2:19:19
5. P. Eracle, Genève	2:20:20
6. K. Schäfer, H'berg, vét. II	2:25:50
7. P. Boehmond, Genève, vét. II	2:29:55
10. F. Käppeli, Aarau, vét. II	2:32:14

20 km fém., Ahtavä, Fin, 30 septembre

1. Nina Holmen	1:25:19
----------------	---------

28 km, Oulu, Finlande, 30 septembre

1. Matti Vuoremaa	1:25:55
2. Esa Tikkanen	1:27:35
5. Seppo Helenius, 20	1:30:07
...Tero Lilja, junior	1:33:18

Féminines (14 km)

1. Liisa Haapaniemi	54:07
---------------------	-------

28 km, Ytevi, Finlande, 30 septembre

1. Martti Kiihola	1:30:22
2. Pekka Salli	1:31:06
...P. Ylä-Hallinen, + 40	1:41:51
...Viljo Vuorinen, + 50	1:47:50
...Seija Jokinen	2:06:13

25 km, Kuortane, Fin, 30 septembre

Env. 800 partants

1. Unto Mukari	1:26:03
...Matti Valkama, + 45	1:44:59

25 km, Kouvola, Fin, 30 septembre

1. Rauno Mattila	1:26:50
5. Ismo Toukonen, junior	1:29:27

(Balmer)

35 km, Valkeakoski, Fin, 7 octobre

1. Rauno Palomäki	2:09:08
2. Esa Korri	2:10:59
3. Lasse Viren	2:11:10

Populaires

1. Maruri Palojoki	2:09:32
--------------------	---------

Féminines

1. Sinikka Puntio	2:48:42
-------------------	---------

2381 partants ! (Balmer)

30 km, Lidingö, Suède, 7 octobre

3112 partants !

1. Reino Paukkonen, Finlande	1:38:21
2. Vilho PaaJanen, Finlande	1:40:24
3. Göran Högberg	1:41:24
4. Risto Ala-Korpi, Finlande	1:41:48
5. Max Holmnäs	1:42:12
6. Tapio Kantanen (!), Fin	1:43:04
7. Anders Gärderud (!)	1:43:18
8. Bjarne Andersson*	1:44:27
16. Nedo Farcic, Yougoslavie	1:46:19
32. Paavo Pystynen, 41, Fin	1:49:39
87. Antti Viskari, 45, Fin	1:55:43

* le célèbre skieur de fond

Féminines, 16 km, 139 classées

1. Inger Knutsson, 18	**57:19
2. Irja Pettinen, Finlande	58:49
63. Greta Rydh, 46	1:20:57

** correspond au 23^e temps chez les juniors

Juniors, 16 km, 267 classés

1. Christer Bertilsson	52:28
2. K.H. Beimer	52:34

Vétérans II, 16 km, 174 classés
 1. Svante HögTund 58:26
 Vétérans III, 10 km, 26 classés
 1. Thedde Jensen 42:08
 18. F. Christian Schreiber, 75! 57:32
 Féminines, +50 ans, 10 km, 10 classées
 1. A. Marie Wilhelmsen 51:11
 (Balmer + Steffy)

20 km, Lauwe, Belgique, 7 octobre
 1. M. Stevens, Gent 1:04:22
 2. R. De Saever, Ronse 1:04:53
 3. J. Rombaux, Brugge 1:05:43
 4. Van Mieghem, Waasland 1:06:22
 5. Demuyneck, Boute, De Meyer, Van Dorpe, E. Demuyndch, Jacobs

16 km 400, Morat-Fribourg, CH, 7.10.
 1. W. Doesseger, Niederlenz 51:15
 2. A. Moser, Berne 52:27
 3. T. Johnston, GB 53:30
 4. J.P. Berset, Belfaux 53:37
 5. A. Rohrer, Lucerne 54:26
 6. W. Faehndrich, Lugano 54:36
 7. D. Nallard, France 54:49
 8. M. Jaeggi, Fribourg 54:50
 9. C. Blum, Oberentfelden 54:51
 10. T. Funk, Berne 54:52
 11. J.P. Masseret, France 54:54
 12. M. Lieberherr, Berne 55:04
 13. P. Strebel, Lucerne 55:04
 14. U. Heim, N'ohrdorf 55:17
 15. R. Junod, Dombresson 55:21
 16. Wildscheck, Zurich 55:23
 17. J.C. Reffray, France 55:29
 18. D. Fischer, Fricktal 55:46
 19. R. Corbaz, Lausanne 56:02
 20. K. Steger, Wohlen 56:05

puis: Burri, Reichen, UMBERG, Maillard, King, Gmünder, Weber (57:01), Rüfenacht, Felder, Luescher, Voeffray, Baudet, Schweizer, Schaller, Stocker (57:28), Warembourg, Zahnd, Hasler, Bousset, Boos, Spiggi, Reiser, Portmann, Jaggi, Pedroni, Hess, Bucher, Hischer (57:59), Lafond, Desvignes, Pfister, Hunger, Matter, Herren, Giger, Pilller, Lehmann (58:34), Crottaz, Hess, Kilchenmann, Siegenthaler, Bandi, Kolly, Meyer, Theytaz, Netterer, Schüll (59:01), Hejda, Gassner, Sommer, Margot, Bossert, Von Arx, Neidhart, Berger, Pilloud, Waser, Deubelbeiss, Leuba, Moser, Vetter, Dinkel (59:31), Berset, Sahli, Wehren, Trunz, Grolimund, Leonhardt, von Allmen, Vuistiner, Grütter, Hostettler, Schilter, Gilliéron, Vuadens, Pichler, Thommen, Huber, Kürt, Brauchli, Walker, Ulrich, Luchinger, Kron (1:00:01)

Vétérans I
 1. E. Friedli, Berne 54:50
 2. H. Borer, Bâle 59:34
 3. F. Etter, Lausanne 1:02:22
 4. M. Knecht, Bâle 1:02:24
 5. K. Pfanner, Zurich 1:02:24
 6. J. Brunner, Wohlen 1:02:26
 7. U. Sterki, Biberist 1:03:27
 8. E. Schaefer, Fricktal 1:03:42
 9. A. Treier, Brugg 1:04:43
 10. F. Leutwyler, Zurich 1:04:44

puis: Ecoeur, Bussinger, Eracle, Enderli (1:05:43), Léonard, Zürcher, Sigrist, Bronnimann, Irschlinger (1:06:46), Hischer, Villeneuve, Fankhauser, Fahrion, Baehni (1:07:54), Gestochi, Hottinger, Belkacem, Hehli, Estival, Grenak, Corthésy, Gubler, Bourquin (1:09:06), Bieri, Bornand, Schnorhk, Ellenberger, Voegeli (1:09:59)

Vétérans II
 1. P. Graf, Fribourg 1:07:37
 2. F. Käppeli, Fricktal 1:08:17
 3. K. Bachmann, Brugg 1:08:58
 4. F. Loeb, Fricktal 1:09:16
 5. P. Boimond, Genève 1:09:36
 6. J. Fontaine, Lausanne 1:10:27
 7. P. Lacorde, France 1:10:40
 8. J. Couturier, France 1:10:40

9. H. Meier, Genève 1:10:48
 10. H. Wegmann, Zurich 1:10:49
 puis: Dupasquier, Hecker, Fougrouse (1:11:59), Peter, Beck, Jacob (1:12:57), Desmeules, Girard, Kolly, Degoumois, Deboues (1:13:44), Andres, Müst, Métrailer, Ridder (1:14:48)
 Clandestines
 1. Marijke Moser, Berne 1:07:45
 Au total 3294 classés à moins de 2 h.
 Organisation: CAF, case 189, 1701 Fribourg.

21 km, Liedekerke, Belgique, 7 octobre
 Beaux prix pour tous les coureurs
 1. M. Stevens, Gent 1:05:00
 2. Van Ranst, Beerschot 1:05:25
 3. Slachmuylders, Olse 1:05:30
 puis: Pollet, Moriau, Monseur, Jolie, V.d.Berghe, Heymans, De Boeck, Heylen, Schelphout, Stoppie, Kiekens, Ulin, Lefèvre (59 classés) (Loye)

6 km, Mureaux, F, 7 octobre
 1. Cairoche, ASPP 25:13
 2. Dufay, Montreuil 26:03
 3. Bouvet, Paris 27:05
 puis: Iaeck, Sénégal, Bores, Helin (27:38), Haran, Lescarbotte, Brugnera, Martinage... (61 classés)

22 km 700, Morlaix-St-Pol de Léon, F, 7.10. Temps idéal, organisation impeccable, circulation automobile interdite sur le parcours.
 1. Rault, Plouguenast 1:11:43
 2. Le Vaillant, Lannion 1:12:29
 3. Caraby, P.quevilly 1:13:00
 4. W. Venus, GB 1:14:11
 5. J.L. Paugam, Brest 1:14:48
 6. T. Wale, GB 1:15:00
 7. Fatcher, GB 1:16:43
 8. Sédéric, ULAC 1:17:00
 9. Pouliquen, Mésesse 1:17:54
 puis: Héreau, Even, Pierre, Béhaguel, Quéré, Barges, Perrot, Kervéadou, Chamanau, Baudoin, Marc, Peschou, Quillevère, Franchi, Castel...

Vétérans
 1. Martins (1:29:06), Portugal, puis: Thibaudeau, Blocier, Auffret, Paugam, Kermarrec, Poissonneau, Tréguier, etc. 134 partants (Coryn)
 "A l'arrivée, 130 athlètes dont Marie Mézer (2:02:34), hélas seule féminine." (Lé Dain)

10 km, Bechovice-Prague, 14 octobre
 1503 partants
 1. Hoffman, Dukla Praha 29:24,2R
 2. Suchan, D. Bystrica 29:30,8
 3. Petr, RH Praha 29:40,4
 ...M. Ciboch, + 40 34:04,4
 ...V. Chudomel, + 40 34:12,0

9 km 200, Houilles, F, 14 octobre
 1. Benard, Sarcelles 28:28
 2. Cantineaux, Verdun 29:00
 3. Guffroy, Franconville 29:01
 puis: Masson, Leblanc, Guymard, Languille (30:03), Carrière, Brard, Weyland (30:17)... (54 classés)

10 km 300, Jébsheim, F, 14 octobre
 1. P. Dejonge, Belgique 32:11
 2. D. Joliot, N.Brisach 32:21
 3. D. Marguet, Sochaux 32:46
 4. J.M. Ancion, Belgique 32:55
 5. M. Delaby, Sochaux 33:13
 6. Kervennic, Sochaux 33:23
 7. G. Mocheil, Guebwiller 33:25
 8. Schepetlevane, Belgique 33:35
 9. A. Maier, Mulhouse 33:35
 10. J.C. Dumont, Belgique 33:35
 puis: Stoll, Wambst, Dentinger, Blein, Dulieu (34:46), Clemente, Nicolas, Wieckzorek, Mangin, Gabriel, Lemoine, Gissy (35:54), Charondiére (127 classés)

Env. 21 km, Wormeldange, Lux, 14.10.
 1. Burcheit, Wolfsburg 1:05:42
 2. Masseret, Metz 1:06:40
 3. Leibold, Darmstadt 1:07:21
 4. Angenvoorth, Urdingen 1:08:27
 5. Beck, Luxembourg 1:08:40
 6. Altmann, Luxembourg 1:08:48
 7. Schmidt, CABHL 1:08:48
 8. Heylen, Louvain 1:09:39
 9. Monseur, B.Wallon 1:09:41
 10. Kosmala, Luxembourg 1:10:19
 puis: Reitz, Faber, Weber, Schoving, Bragard (1:11:24), Wilms, Kail, Losen, Schieffer (1:13:58), Depré, Marktstaller, Desvignes (1:14:53) (Loye)

14 km, Sierre - Montana, CH, 14.10.
 Démolition: 950m; dép. à 10 h
 Juniors, 55 classés, 4 km
 1. N. Moulin, Sion 14:56
 2. A. Beuchat, Courgenay 15:19
 3. P. Vetter, Sierre 15:39
 4. F. Gardella, Italie 15:41
 5. D. Gard, Versgères 15:47
 6. P. Favre, Isérables 15:51
 7. M. Amez-Droz, Courtelary 16:08
 8. M. Salamin, Grimentz 16:09
 9. E. Bruchez, Lourtier 16:45
 10. C. Staub, Genève 16:52
 11. Geneviève Bonvin, Flanthey 16:59
 E. Bonvin, Flanthey 16:59
 13. P. Ecken, Thoune 17:07
 14. Brigitte Beney, Sion, 15 ! 17:08
 F. Beauvert, Rances 17:08

Féminines, 14 km
 1. I. Bracco, La Tour-de-Peilz 1:20:06
 2. I. Righetti, Italie, 15 1:46:56
 Vétérans II, + 50 ans, 13 classés
 1. W. Zitterli, Bienne 1:12:07
 2. P. Graf, Fribourg 1:13:50
 3. P. Boimond, Genève 1:16:03
 Vétérans I, 40-49 ans, 15 classés
 1. P. Eracle, Genève 1:08:46
 2. E. Schaefer, Fricktal 1:10:39
 3. H. Ecoeur, Chêne-Bourg 1:10:45

Populaires, 147 classés
 1. E. Hauser, Selkingen 55:34,8
 2. H. Kreuzer, Goms 1:02:54
 3. U. Brechbuehl, Niedersch. 1:03:03
 4. P.F. Leonhardt, Rümlang 1:04:29
 5. H. Wolf, Gliswil 1:04:57
 6. M. Fagioli, Sion 1:05:13
 7. A. Mena, Haute-Nendaz 1:05:48
 8. G. Hauswirth, Berne 1:05:51
 9. H. Aebi, Berne 1:05:57
 10. G. Aepli, Lucerne 1:06:22
 11. C.A. Mudry, Lens 1:06:29
 12. L. Virolli, Cessenatico 1:06:34
 13. C. Epiney, Sierre 1:06:36
 14. E. Debons, Sion 1:07:42
 15. P. Theytaz, Nendaz 1:07:51

puis: Ansermet, Stalder, Calderari, Schweizer, Perren, Jaussi, Richard, Cornioley, Michaud, Bétrissey (1:11:04), L. Theytaz, Doret, Mariéthoz (1:12:58), Perren, Attinger, Brumsholz, Michelet, Clerc (1:14:10), Bessard, M. Fournier...

Elite, 81 classés
 1. A. Moser, Berne 55:34,8
 2. T. Johnston, Grande-Bretagne 56:15
 3. D. Fischer, Brugg 57:26
 4. J.C. Reffray, France 57:29
 5. D. Nallard, France 58:00
 6. V. Melitto, Italie 58:53
 7. B. Schüll, Berne 59:08
 8. M. Jaeggi, Fribourg 59:27
 9. U. Heim, Aarau 59:37
 10. F. Schneider, Zurich 59:41
 11. C. Liégeois, Belgique 1:00:07
 12. P. Strebel, Lucerne 1:00:34
 13. G. Matter, Berne 1:01:45
 14. B. Voeffray, Naters 1:02:08
 15. B. Crottaz, Sierre 1:02:26
 16. Y. Michaud, France 1:02:33
 17. R. Hischer, Sierre 1:02:46
 18. J.L. Baudet, Chêne-Bourg 1:03:16
 19. L. Bleuel, Nidau 1:03:47
 20. D. Staderini, Italie 1:04:11

21. W. De Vos, Belgique	1:04:25
22. A. Hejda, Fribourg	1:04:37
23. X. Setz, Olten	1:04:43
24. J. Waser, Emmstr.	1:04:46
25. P. Theytaz, Sierre	1:05:19
26. G. Chevalley, Genève	1:06:00
27. H. Kunjsh, Berne	1:06:09
28. G. Reymond, Lausanne	1:06:13
29. F. Kefi, Tunisie	1:06:50
30. F. Demestre, France	1:07:06

24 km 600, Myrskylä, Finlande, 14.10.

1. Reino Paukkonen	1:15:15R
2. Lasse Viren (!)	1:20:02
3. Seppo Tuominen	1:20:45
4. Mikko Ala-Leppilampi	1:21:31

Féminines, 9 km 700
1. Irja Pettinen 34:44

60 km, Torino-Alba, Italie, 14.10.

1. Mario Bonini et	
Attilio Liberini	3:56:00
3. Gianni Minelle	4:03:08

(Urbach)

12 km, Rouffach, France, 21 octobre

1. Mangold, Bâle	38:09
2. D. Jolliot, N.Brisach	38:50
3. G. Moche, FCG	40:10
4. M. Clemente, CAC	40:11
5. Dentinger, Bâle	40:38
6. Mangin, Delle	41:32

puis: Castaner, Gabriel, Woelfflin, Hirtzlin (42:25), Rouvray, Parmentier, Bader, Klee, etc.

25 km, Prêseau, France, 21 octobre

Parcours très vallonné. Champ. FSGT de grand fond.

1. M. Gailliez, Waziers	1:27:23
2. Hèreau, Métro	1:28:34
3. G. Bourdin, Vierzon	1:30:29
4. A. Martinet, Orsay	1:31:35
5. A. Nale, Ivry	1:31:44
6. S. Montay, Escaudain	1:32:09
7. M. Languille, Gonesse	1:32:35
8. C. Saudubray, Yerres	1:33:57
9. J.L. Tison, Denain	1:33:58
10. J.J. Lopez, Douchy	1:34:17

puis: Monneret, Jolin, Sanglier, Barges, Duprez, Carlier, Rombaudo, Seigneuric, Potier, Varin, Guillon...

41 classés (Seigneuric)

8,5 km, Rennes, F, 21 octobre

1. B. Jipcho, Kenya	23:35
2. I. Stewart, Ecosse	23:39
3. D. Black, Angleterre	23:43
4. M. Haro, Espagne	23:53
5. A. Blinston, Angleterre	24:10
6. L. Stewart, Ecosse	24:46
7. J. Boxberger, France	24:49
8. Levaillant, France	24:52
9. R. Newble, Angleterre	25:00
10. L. Rault, France	25:08

28 km, St-Yorre, France, 21 octobre

Parcours vallonné (alt. variant entre 229 et 570 m). -Repas réunissant ensuite coureurs et suiveurs, ainsi qu'on le souhaiterait pour chaque course. Un grand coup de chapeau à Monnot et à son école "de santé par la course de fond". (NT)

1. A. Monnot, St-Yorre, 44	1:46:00
2. A. Beaujard, M'luçon, 33	1:46:25
3. J.C. Pérol, C.U.C., 24	1:52:25
4. A. Lacour, C.U.C., 33	1:54:40
10. A. Bost, F.C.G., 17	2:05:10
12. G. Clemengon, Vichy, 16	2:09:10
13. J. Gironde, St-Yorre, 16	2:09:40
14. J. Vernier, St-Héand, 50	2:10:25
39. A. Poujol, Vichy, 13	2:51:37

42. A.M. Chapelle, St-Héand, 38	2:53:08
51. R. Monnot, St-Yorre, 11	3:01:42
85. F. Monnot, St-Yorre, 14	3:38:15

212 partants

30 km, Palojoki-Pirkkola, Fin, 21.10.

Parcours très difficile, enneigé et verglacé. Record: 1:39:00 par Nikkari (1972). Environ 2000 partants.

1. Seppo Väli-Klemela*	1:48:20
2. Pekka Salomaa	1:49:49
3. Paavo Heikkinen	1:50:16
4. Jukka Toivola	1:50:30
5. Tapio Ollikainen	1:51:18
6. Risto Ala-Korpi	1:52:04
7. Tapio Kantanen	1:52:04

Féminines, 16 km
1. Raija Vilonen 1:06:45

*spéc. de course d'orientation (Balmer)

11 km, Ballon d'Alsace, 28 octobre

De 560 m à 1100 m d'altitude.

"Beaucoup trop de voitures suiveuses" (Nallard)

1. Boxberger, Sochaux	40:45
2. Nallard, Sochaux	42:53
3. Michaud, Sochaux	44:46
4. Mangin, Delle	46:13
5. Castaner, Belfort	46:23
6. Liardier, Sochaux	46:42
7. Clément, Colmar	47:43
8. Streit, Marseille	48:15
9. Rossat, Delle	48:16
10. Chalumeau, Morez	48:41

puis: Adam, Parmentier, Tirole, Charondière (50:00), Mercier...

36. Monneret, Sochaux, 58	1:12:00
---------------------------	---------

Non licenciés

1. Guillaume, Froty	49:10
2. Famant, Etupes	49:58
3. Barbier, Epinal	51:41

puis: Claudel, Rossat, Lecomte

Au total 67 classés (Nallard)

24 km 600, Sedan-Charleville, F, 21.10.

Vent de face et pluie froide.

1. K. Lismond, Louvain	1:15:28
2. B. Caraby, P. Quevilly	1:15:46
3. T. Johnston, GB	1:16:58
4. Le Flohic, ASPP	1:17:05
5. Fosse, ASPPT Rouen	1:18:21
6. Moissonnier, ASPPT Lyon	1:20:03
7. Margerit, ASPPT Lyon	1:20:03
8. Liégeois, Bertrix	1:20:17
9. Clot, Liévin	1:20:20
10. Marguet, Sochaux	1:20:25
11. Van Noton, Wespelien	1:20:30
12. Cacciatore, Aix-les-B.	1:20:40
13. Vandeput, Louvain	1:21:07
14. Gribouva, Liévin	1:21:07
15. Delandre, Paris	1:21:25
16. Nallard, Sochaux	1:21:44
17. Heylen, Louvain	1:21:54
18. Gils, Vespelaarac	1:23:11
19. Pechon, V.Châtillon	1:23:13
20. Delaby, Sochaux	1:23:18
21. Kervenec, Sochaux	1:23:20
22. Podevin, St-Pol	1:23:20
23. Verbraeken, Merksem	1:23:30
24. Schepetlevane, Bertrix	1:23:30
25. Ancion, Bertrix	1:23:50

puis: Vinot, Peeters, Bouras, Fiolet, Gillet, Towler, Lesoing, Monseur, Devos (1:24:40), Delevier, Mathieu, Declerck, Barbier, Dumont, Kolbeck, Carre, Liesse, Meutel, Verjans, Damoiseau (1:25:41), Tramblay, Bouissière, Berrier, Zingaretti, Joseph, François, Thomas, Rouzé (1:26:17), Mallochet, Verstrepen, Cantineaux, Bussière, Yeack, Collette, Castiaux (1:27:08), Guilbert, Latreille, Michaut, Janssen, Depré (1:27:42), Behaguel, Buichonnet, Conings, Cordelette, Quiniou, Lucas (1:28:38), Leblanc, Effosse, Bazin, Testelmans, Marchienne, J.F. Barbier, J. Nicolas (1:29:44), Hanssen, Kuhn (Liégeois + Nallard)

25 km, Bottrop, RFA, 4 novembre

10° C; forêt + route asphaltée

1. Paul Angenvoorth	1:18:20
2. Willi de Haan, 24	1:19:15
3. Helmut Urbach, 31	1:20:32
38. Paul-G. Lernke, 56	1:35:57
79. Jupp Berg, 64*	1:43:17
132. Lillo K.-Marloth	1:51:15

* champ. nat. 10.000 m en 1934 (31:09)

164 classés (Urbach)

11 km, Augst, CH, 11 novembre

1. W. Doessegger, Niederlenz	34:15
2. S. Briault, Allschwil	35:43
3. U. Schüpbach, Bâle	36:17
4. G. Thüring, Liestal	36:43
5. K. Amsler, Muttenz	36:49
6. L. Bleuel, Bienne	37:09
37. U. Sterki, Biberist, vét. I	40:07
82. F. Käppeli, Fricktal, vét. II	43:26
89. W. Zitterli, Bienne, vét. II	43:50
202. G. Weber, Bienne	53:57

233 classés (Wahlen)

42,2 km, Frauenfeld, CH, 18 novembre

Avec tenue militaire, sac à dos et fusil d'assaut. - Au total 951 partants.

1. W. Aegerter, Bolligen	2:49:57
2. G. Thüring, Liestal	2:51:15
3. M. Burri, Bärau	2:51:50
4. U. Pfister, Burgdorf	2:56:49
5. U. Schüpbach, Basel	2:58:56
6. F. Dähler, Frauenfeld	2:59:54
13. A. Portmann, Fribourg	3:04:52
25. K. Pfanner, R'terswil, +42	3:11:36
29. Fankhauser, Basel, +42	3:14:05
44. P. Frank, Rümliang, +50	3:20:02
84. H. Frischknecht, +50	*3:38:09

*vainqueur de 1947 à 1953

25 km, Griesheim, RFA, 21 novembre

Parcours aller-retour; temp. 8° C

1. Lutz Philipp	1:18:10
2. Gernot Bastian	1:19:09
3. Rainer Schwarz	1:19:59
4. Schneider-Strittmatter	1:20:11
9. Lothar Reinschagen, +40	1:23:23
18. Arnd Krüger*	1:25:57
198. Gerhild Kiermeier	1:46:13
208. Inge Hüttner	1:47:38

*spécialiste de 1500 m

277 classés (Raatz)

Cross-country

"Marathon des Alpes", CH, 21+22.7.

Juniors + féminines, indiv., 20 classés

1. D. Gard, Verségères	1:10:43
------------------------	---------

Seniors, individuels, 36 classés

1. R. Charlet, Baulmes	3:33:06
------------------------	---------

Équipes, 1 étape, 18 classées

1. SC Reppaz	3:48:52
--------------	---------

Équipes, 2 étapes, 11 classées

1. SC La Sagne	6:33:54
----------------	---------

(Brandt + Ducommun + Botteron)

12 km, Sandviken, Suède, 30 septembre

Champ. nat. de "Waldlauf"

1. G. Högberg	37:51,0
2. Holmnäs, Finlande	37:51,8

Féminines, 4 km

1. Knutsson, 14:09; 2. Lindh, 15:30;	
3. S. Larsson, 15:36	

Cross de St-Jean, Canada, 13 octobre

1. Jaouar Mehdj, Hull	26:11
2. Bob Tissé, RMC	26:57
3. P. Jones, Verdun L.	27:25
4. R. Prudhomme, S.Hallois	27:29
5. R. Chouinard, Laval U.	27:32
6. A. Leblanc, RMC.A	27:38
7. M. Doré, CAU.TR	28:01
8. D. Thompson, Verdun L.	28:01
9. C. Beaugard, CMR	28:17
10. E. Whitlock, West.Is.A	28:22
11. M. Begin, Laval U.	28:23
12. J.C. Genier, Campi	28:35
13. P. Carry, Campi	28:42
14. J. Mainguy, Laval U.	28:49

15. S. Jeudi, Laval C 28:50
 puis: Wright, Kissel, VanBeek, Bonneville, Barret, Gransden, Carrigan...
 70 classés (Dada)

12 km, Ottawa, Canada, 20 octobre
 Champ. de l'Est canadien
 1. D. Shaughnessy, TOC A 37:45
 2. G. McLaren, TOC A 37:55
 3. B. Moore, TOC A 38:32
 4. D. Scorrar, SVTC 38:50
 5. J. Finlay, TOC A 39:17
 9. G. Mercer, Lasalle O. 40:19
 10. R. Pyne, SH 40:31
 11. D. Lach, MRFA 40:46
 14. M. Kiiveri, Laurentian U. 41:11
 23. S. Jeudi, ACACL 43:32
 24. G. Breton, Sherbrooke 43:36
 45 classés (Dada)

Féminines, 4000 m, 29 classées
 1. C. Morgan, TOC 13:46
 2. G. Reiser, OKH 13:50
 3. A. Hoffman, TOC 14:23
 12. D. Lavigne, St-Stanislaus 16:07
 18. C. Russel, Viking 16:56
 Cadets B, 4000 m, 123 classés
 1. A. Shoemaker, OKH 12:34
 17. D. Quance, Verdun 13:30
 Juniors, 8000 m, 43 classés
 1. B. Marcotte, TOC 25:05
 2. N. Hendry, Vic Park 25:13
 18. Y. Menard, Sherbrooke 28:17
 Cadets A, 6000 m, 68 classés
 1. M. Dyon, ITW 19:24
 7. R. James, Riverdale 20:36
 Cadettes, 3000 m, 76 classées
 1. D. Schulte, Miss.T.C. 11:23
 7. L. Steward, Pierrefonds 11:52
 9. D. Pantin, Viking 11:56

9 km 500, Courtelary, CH, 27 octobre
 Au pays où les responsables (sic) nationaux de la course à pied ignorent encore les vertus du cross-country, les gars de Courtelary méritaient ce succès: car ils réunirent 401 coureurs, dont 134 écoliers et 53 écolières.-N.T.
 1. W. Doessegger, Aarau 30:16,94
 2. A. Warembourg, Le Locle 31:32,17
 3. J.Ph. Thiébaud, Le Locle 32:29
 4. U. Hofer, La Heutte 32:47
 5. D. Zahnd, Bienne 33:03
 6. C. Magnin, France 33:10
 72 classés

Vétérans I (40-49 ans), 9 classés
 1. U. Vogel, Bienne 36:06
 puis: Willemin, Ellenberger, Saunter...
 Vétérans II (50 ans et plus), 6 classés
 1. W. Zitterli, Bienne 36:19
 puis: Graf, Berberat, Dreier ...
 Populaires, 4 km 800, 32 classés
 1. R. Leuenberger, Corcelles 18:53
 puis: Lambiel, Zuber, Willemin ...
 Juniors, 4 km 800, 9 classés
 1. A. Beauchât, Courgenay 17:34
 2. M. Amez-Droz, Courtelary 17:54
 Cadets A, 4 km 800, 24 classés
 1. D. Oppliger, Courtelary 17:18
 2. K. Hauser, Aarau 17:29
 puis: Blaser, Joye, Fardel ...
 Féminines, 3 km, 7 classées
 1. P. Joye, Ajoie 16:23
 puis: Favre, Rossel, Schumacher ...
 Cadets B, 3 km, 31 classés
 1. R. Sauvain, Courrendin 13:20
 puis: Charpié, Laurent, Liengme ...
 Cadettes B, 2 km, 23 classées
 1. M. Babusio, Courtelary 10:53
 puis: Bouquet, Busche, Weber ...
 (W. Zbinden)

10 km cross - Vincennes, F, 4 novembre
 Vétérans I (40-49 ans) 56 classés
 1. Blanchard, ASVP 35:47
 2. Gottard, ASVP 36:00
 3. Michaut, ES Viry 36:14
 4. Garnier, SC Draveil 36:23
 5. Curty, ASVP 36:54

6. Martins, SAM 37:07
 Vétérans II (50-59 ans), 19 classés
 1. Leroy, CASG 38:12
 2. Fougereuse, CASG 38:21
 3. Huet, ASVP 38:28
 4. Lucuron, ASVP 42:06
 ...Cauvin, ASVP 61:17
 Vétérans III (60 ans et plus), 7 classés
 1. Roger, CASG 43:05
 2. Zechser, Choisy 47:20
 3. Lemaître, RCF 47:37

10 km 600, Berlin, 4 novembre
 Au total plus de 3750 partants !
 1. Gorbonow, Fürth 35:44
 2. Jungbluth, Bergheim 36:11
 3. Sensburg, NSF 36:15
 ("Leichtathletik")

7 km 500, N.Brisach, F, 11 novembre
 Au total... 550 concurrents !
 1. Marguet, Sochaux 22:23
 2. F. Kolbeck, Strasbourg 22:25
 3. B. Schüll, Suisse 22:42
 4. D. Jolliot, N.Brisach 23:30
 5. Towler, GB/Strasbourg 23:56
 6. S. Norris, USA 24:10
 7. G. Mochel, USP 24:14
 8. Clemente, ESRCAC 24:16
 puis: Charrondière, Rossad, Mangin, Baumert, J.L.Nicolas (24:41) ...

Derniers envois

10.000 m, Buenos Aires, 27 octobre
 Jeux Pierre de Coubertin
 1. V. Mora, Colombie 28:57,2
 2. K. Misner, USA 30:08,1

Marathon, Harlow, GB, 27 octobre
 (1-14: voir page 15, 2e colonne)
 15. D. Cannon 2:21:13
 16. D. Fownes 2:21:40
 17. J. Newsome 2:21:43
 18. D. Pratt 2:21:56
 19. J. Bryant 2:21:59
 puis: Craven, Child, Harrold, Atkinson, Keith, Evans (2:23:39), Patterson, Darlow, Wigley (2:24:40), Watson, Walker, Hamilton, Emms (2:25:36), Baggs, Mouat, Woodward, Byrne ...
 50. A. Walsham, + 40 2:29:38
 71. G. Philipps, + 40 2:36:50
 117.T. Buckingham, + 48 2:48:31
 200 classés, dont 152 en moins de 3 h,
 192 en moins de 3:30 (Caviglioli)

24 h piste, Walton, GB, 3-4 novembre
 1. Ron Bentley, 43 259km603RM
 (a.rec.: 256km400, Hayward, AS, 1953)
 2. Peter Hart 219km532
 3. Ted Corbitt, USA, 53 216km768
 4. Ken Shaw, 33 212km684
 5. Don Turner, 36 209km902
 11 classés.-Bentley est directeur d'une aciérie; et Corbitt, physiothérapeute-chef du ICD Rehabilitation and Research Centre de New York, a déjà couru - outre le marathon des Jeux d'Helsinki - 170 marathons ou ultra-marathons.
 6. Derek Funnell, + 40 197km788
 7. Brian Adams 197km710
 8. Bill Carr 192km803
 9. Peter Ferguson 177km455
 10. Gordon Bentley 171km202
 11. Brian Kemp 165km389

Au fil des 649 tours de piste:
 1 heure: 14km080 (G. Bentley).-2 h:
 28km160 (Carr), 27km760 (G. Bentley, Berry), 27km350 (Ferguson), 26km200 (R. Bentley).-3 h: 41km440 (G. Bentley) 39 km (R. Bentley), 37km800 (Turner, Carr).-4 h: 52km300 (R. Bentley), 50km700 (G. Bentley), 49km900 (Berry), 49km500 (Carr, Keating).-5 h: 65km200 (R. Bentley), 62km800 (Carr), 62km400 (Berry), 61 km200 (Corbitt).-6 h:
 77km040 (R. Bentley), 72km600 (Keating) 71 km (Carr, Corbitt), 69km800 (Funnell)

8 h: 103km200.-10 h: 127km100.-12 h: 148 km.

Marathon, Swaziland, 23 juin

Champ. national
 1. Richard Mabuza 2:24:08
 2. Dlamini 2:36:14
 3. Dludlu 2:42:26
 4. Lemphanse, Lésoto 2:50:10

1 heure, Nhlanganano, Swa, 7 juillet

1. Richard Mabuza 19km121
 2. Dlamini 18km224

Marathon, Swaziland, 4 août

Parcours très difficile (dénivellation de 650 m en 7 km !)
 1. Richard Mabuza 2:28:59
 2. Dlamini 2:38:23
 3. Matsebula 2:43:43
 N.B. Ces 3 épreuves se sont déroulées à une altitude moyenne de 1500 m, et sur des chemins ou pistes peu favorables aux grandes performances.

Pikes's Peak Marathon, Manitou Springs, USA, 12 août

Départ et arrivée à l'altitude de 2078 m; point culminant à 4629 m !
 1. Rick Trujillo, 25 3:39:46
 2. Chuck Smead, 22 3:51:42
 3. Ken Katzer, 31 4:09:04
 4. Ken young, 31 4:15:07
 19 classés

1 heure, Apt, France, 31 octobre

Réunion expérimentale (Heffray)
 1. Liardet, Aix-les-Bains 17km967
 2. Bernard, Isles-Sorgues 17km965
 3. Martinez, Avignon 17km916
 4. Pluquet, Avignon, 16! *17km104
 7. Aubert, Avignon, 16! 16km451
 12. Raunier, Avignon, 14! 13km628
 13. Béanger, Avignon 12km805
 13 classés.- *8km465 à mi-parcours
 15 minutes, 25 classés
 1. Bauda, Isles-Sorgues, 14 3km990
 2. Pascheun, Apt, 12 3km664
 3. Garcia, USAPT, 11 3km321
 30 minutes, 42 classés
 1. Maurichère, Apt, 16 7km872
 ...Bonnet, Apt, 14 7km412
 ...Roy, Avignon, 12 7km106
 ...Balbo, Apt, 13 7km007
 ...DeClèra, Apt, 15 6km994
 ...Alliaud, Avignon, 11 6km322

10 km cross, Metz, France, 18 novembre

Sans "pointes" - 1213 classés !
 1. Borowski, Vittel 33:37
 2. Masseret, SMEC 33:58
 3. Ruiz, SMEC 34:11
 4. Schmidt, CABHL 34:35
 5. Didime, AS Guenange 34:43
 6. Bory, Verdun 35:16
 7. Bragard, CABHL 35:21
 8. Desvignes, SMEC 35:40
 9. Schoving, CABHL 35:57
 10. Boussat, SMEC 36:03
 puis: Cousinier, Siard, Wolfelsberger, Cabus, Nesen, Lièvre, Vomar ...

Féminines, 3000 m

1. Schoving, CABHL 12:24
 2. Lanfranchi, SMEC 12:34
 3. Sylvestre, Jœuf-Moyeuvre 13:24
 puis: Charff, Schmeer, Weiss ...

Vétérans, + 38 ans, 10.000 m

1. Wambst, Stades Réunis 36:53
 2. Leonardcorn, Luxembourg 38:40
 3. Lemorier, Nilvange 39:50
 puis: Becheli, Vernet, Barthel ...

Seniors non licenciés, 10.000 m

1. Rinner, Metz 40:35
 2. Terrien, BA 128 40:41
 3. Barrère, BA 128 40:44
 puis: Montuschi, Poya, Yvon ...

L'homme ne vit pas seulement de pain

par Noël Tamini

A Frauenfeld ce jour de juillet 1967, lorsque je pénétrai dans le dortoir militaire qui servait de vestiaire, il ne restait même plus deux heures avant le départ du marathon. Et qu'est-ce que l'on pouvait voir ? assis à même le sol, trois ou quatre gars pique-niquaient allègrement. Aloïs Gwerder tendait du poulet froid à Hugentobler, et Hungerbühler épluchait calmement une banane... A l'arrivée de la course, ils étaient parmi les tout premiers.

Il était sept heures et demie ce matin d'octobre 1970 lorsqu'Albrecht et Marijke Moser vinrent s'asseoir à ma table pour y déjeuner. C'est le dernier moment, me dis-je, car à dix heures la course débutera. J'avais disposé du pain complet, du miel des ruches familiales, du beurre, des biscottes, du thé, bref, de ces aliments que je jugeai appropriés. Moser regarda tout cela, murmura des paroles que je ne compris pas, puis il sortit de son sac quelque chose que Marijke avait enveloppé dans du papier gras. Et je vis Moser ingurgiter des tranches de pain copieusement garnies... de charcuterie ! Il fit suivre tout cela d'un yogourt, et s'en alla remporter Sierre-Montana.

Trois ans plus tard, à 90 minutes du départ de cette épreuve Manfred Steffny — un chevronné s'il en est — venait de commander son petit déjeuner. Mine de rien, je le regardai ensuite absorber calmement des corn-flakes baignant dans du jus de grape-fruit, le tout arrosé d'un peu de thé...

Quant à moi, qui avais naguère potassé le fameux « Guide alimentaire du sportif », de Creff et Bérard, j'essayais d'appliquer au mieux les conseils que j'y avais lus. Il m'était donc arrivé quelquefois, à cinq heures du départ d'une course, d'entrer dans un restaurant et d'y commander ce menu un peu spécial :

- 2 biscottes au miel et au beurre ;
- 1 ration de viande de bœuf, hachée immédiatement avant la cuisson et reconstituée sous forme de steak, très salé, avec si possible un jaune d'œuf incorporé ;
- un peu de riz ;
- 1 salade au citron et à l'huile ;
- 1-2 fruits très mûrs ;
- et 1 thé bien sucré.

Or jamais (jamais !) mon estomac ne me laissait en paix durant l'épreuve qui suivait.

Que dire, que faire, que conseiller ? la réponse est plutôt malaisée. Que l'on ne nous en veuille donc pas d'avoir attendu jusqu'à présent pour aborder dans SPIRIDON le délicat problème de

l'alimentation. Il fallait auparavant lire, questionner, expérimenter, réfléchir et discuter en suffisance.

Nous allons maintenant chercher à examiner le problème dans toute sa complexité, dans toute cette vaste part d'inconnu qu'il garde encore pour l'homme et pour le coureur (n'est-il pas curieux en effet que l'on connaisse bien le fonctionnement du moteur de sa voiture, qu'on sache lui fournir l'essence et l'huile idéales, mais que l'on se contente de nourrir son propre « moteur » à l'aveuglette, sans même se préoccuper de son fonctionnement !). Souhaitons qu'après cette vue d'ensemble les solutions coulent de source, comme viennent aisément les mots qui disent ce que l'on conçoit bien.

Dans le présent article, nous nous bornerons à éclairer çà et là certains aspects du sujet, afin de nous mettre en garde contre des idées trop catégoriques, des règles trop draconiennes. Nous nous appliquerons plus tard à examiner les principes d'une alimentation équilibrée. Et puis nous prendrons aussi le temps d'examiner, même brièvement, pourquoi l'on doit, par exemple, déconseiller formellement le pain blanc, le sucre raffiné, le lait mélangé au café, le fait de boire durant les repas, et d'autres choses encore.

Que l'on se rassure : bien que minable carnassier, nous ne sommes donc pas dans le camp des végétariens, qu'ils soient de lâche ou de stricte obéissance. De même, bien que peu porté sur l'alcool nous n'ignorons pas le plaisir que distille un excellent vin pris à bon escient (« toute chose en son temps », dit-on, et tout est là... ou presque). Au risque de nous aliéner quelques « intégristes » forcenés, nous irons même jusqu'à vous indiquer comment l'on peut — à condition de le vouloir vraiment — se procurer du « vrai vin », celui dont la grande honnêteté reflète bien celle de ses auteurs.

Nous aboutirons enfin à des problèmes particuliers, comme ceux-ci :

- en quoi doit consister ce fameux régime adopté de plus en plus durant la semaine qui précède un marathon ?
- est-il bon de se ravitailler, de boire durant une épreuve d'endurance ?
- quels sont les additifs alimentaires conseillés aux coureurs de fond désireux de s'astreindre et de résister à un entraînement maximal ?

Plus tard encore, à chaque fois que nos propres lectures, notre expérience, nos entretiens avec tel ou tel spécialiste, etc., nous permettront de préciser davantage nos réponses, d'y apporter de bienvenues corrections, nous le ferons bien volontiers.



(Photo SPIRIDON - Tamini)

Faut-il boire durant un marathon ? Au 22e km du marathon SPIRIDON de Neuf-Brisach, Schüpbach (34), futur vainqueur, Liégeois (3) et Schmidt passent sans s'arrêter au stand de ravitaillement... d'ailleurs mal placé et peu visible (ici, à droite).

Tout cela, faut-il vraiment y insister, requiert la participation active, intelligente, du lecteur. Car nous ne proposerons pas des solutions toutes faites, des solutions standard que l'on pourrait servilement appliquer. Puisse plutôt cette série d'articles aider le lecteur à résoudre lui-même les problèmes qui lui sont propres.

On ne le répétera jamais assez : ce n'est pas — comme l'a notamment écrit van Aaken — l'alimentation qui fait le champion, mais bien plutôt le champion qui peu à peu découvre la nourriture qui lui convient.

On prétend qu'il ne faut pas tenir pour nuls les bienfaits psychologiques d'un massage sportif. Avec autant de bon sens, on peut dire que le plaisir que l'on prend à manger vaut parfois plus que la nourriture elle-même, si copieuse soit-elle.

Doit-on forcément déconseiller telle nourriture, en soi peu recommandable, à ce coureur émotif qui a pour ce qui compose le « dernier repas » un attachement quasi fétichiste ? Peut-on, d'une phrase trop simple, introduire le doute dans le fragile équilibre psychique du coureur pour qui sonne l'heure de l'épreuve ? Au nom de principes

diététiques dûment vérifiés, a-t-on le droit de détruire des habitudes solidement ancrées, de déchirer une sorte de rite personnel dont les racines plongent au plus profond de l'inconscient ? Que voilà, n'est-ce pas, un ensemble de problèmes complexes, dont on ne s'approchera jamais assez prudemment.

« L'athlète, écrit le professeur Antonelli *, reste un enfant, mais en tant qu'être humain il n'échappe pas à la perception magique que l'humanité a toujours eue de l'alimentation ». Et même, selon lui, la manière de manger, le choix des aliments, tel ou tel préjugé concernant la façon de manger ou de cuisiner, tout cela peut exprimer bien des traits de la personnalité profonde.

« L'anxieux, par exemple, craint certains aliments ; lorsqu'il mange son plat favori, précise encore Antonelli, il ne garde jamais le meilleur morceau pour la fin, mais l'avale à la hâte, comme s'il craignait de le perdre ».

La mastication trahit également certains traits de la personnalité. L'impulsif ingurgite rapidement, sans prendre la peine de mâcher. Le prodigue paraît manger sans même s'apercevoir qu'il a un aliment en bouche ; et bien qu'il ait mangé à satiété, il n'aura goûté à rien. Au contraire, l'avare garde les aliments dans la bouche, il les mâche et les rumine longuement. Quant à l'anxieux, il mâchonne de manière irrégulière, et déglutit avec peine.

On est allé plus loin encore, et jusqu'à proposer une « classification émotive des aliments ». C'est ainsi que le lait aurait un effet de sécurité et de réassurance émotive, le chocolat et les glaces seraient liés au besoin de recevoir un prix ou une récompense. Certains aliments, comme la viande rouge, saignante, « offrant force et vigueur », auraient un pouvoir magico-fétichiste ; d'autres, tels le caviar, posséderaient plutôt un caractère exhibitionniste. Sans parler des aliments « réservés aux adultes » et donc interdits aux enfants : le café, la bière, le vin.

« L'athlète, note encore Antonelli, fait partie de la faune humaine, et il en partage la pensée commune et primitive, le plus souvent à un niveau de crédulité extrême ». Dans ce cas, l'athlète désire à tout prix trouver le moyen d'accroître son efficacité physique, et du même coup ses chances de succès. « Dans l'aura d'un tel climat émotif, toute extravagance alimentaire chez l'athlète peut être comprise sinon justifiée ».

Il va donc falloir prendre soin de se dépouiller d'idées préconçues, et souvent trop bien faites. Déterminer les caractéristiques, voire les détails d'un régime scientifiquement utile, c'est bien. Sans compter que c'est relativement facile. Pour chacun de nous tous, « diététiciens de soi-même », ce qui est difficile c'est de prendre en considération les résistances de l'athlète, puis de tenter de les vaincre. Or celles-ci tirent leur subsistance autant de sa « fixation dans un climat

* « Considérations sur la manière dont l'alimentation est vécue par l'athlète », no du 2.6.71 de « Médecine et Hygiène ».

affectif infantile » que de sa « crédulité aveugle dans le pouvoir magique de certains aliments, dont la tradition populaire a fait à tort des convoyeurs d'énergie ».

Il nous a paru indispensable de rappeler que l'homme ne vit pas seulement de pain. Mais aussi d'une foule de notions et d'habitudes qui varient passablement d'un individu à un autre, et à fortiori d'une région ou d'un pays à un autre.

Dans le prochain article, nous nous efforcerons d'exposer clairement les règles d'une alimentation équilibrée. Mais (et sans pour autant épouser tout à fait les idées de van Aaken quant aux vertus du jeûne pratiqué... la veille d'une épreuve d'endurance !) constatons sans plus attendre que l'homme moderne, le coureur à pied y compris — tout au moins en Europe cen-

trale et occidentale — mange trop abondamment et sans discernement.

A propos, savez-vous que sur les 819 habitants de la vallée de Vilcabamba, en Equateur, on compte — certificats de baptême à l'appui — pas moins de dix-huit centenaires, dont six âgés de plus de cent-vingt ans. Or, on a réussi à démontrer que ces gens-là se satisfont d'une alimentation très pauvre en calories : 1700 par jour, soit la moitié de la quantité absorbée en moyenne par un Européen.

Chez nous, en Valais, dans le Val d'Anniviers plus précisément, les vieilles gens ne prétendent-elles pas elles aussi qu'il *và mei cheouyie resti quié treppachoucti*. Autrement dit, qu'il vaut bien mieux manger peu que se goinfrer.

(à suivre)

Nurmi fut-il vraiment un pionnier?

par **Manfred Steffny**

Un vieil homme est mort¹⁾, qui avait dit de lui, désabusé : « Je n'ai rien fait de bien dans ma vie ». On lui a pourtant fait des funérailles nationales.

Un coureur est mort, dont les meilleures performances le placeraient aujourd'hui, dans n'importe quelle épreuve de niveau mondial, à un ou deux tours des premiers. 43 ans après le dernier de ses 29 records mondiaux²⁾, son seul nom ne cesse toutefois de personnifier l'athlète-solitaire-qui-court-dans-la-forêt.

Paavo Johannes Nurmi est mort. Et pourtant il continue à vivre dans le souvenir le grand magicien taciturne, sa main toujours refermée sur un chronomètre. Il est mort le styliste éblouissant qui semblait se débarrasser de l'effort comme il l'eût fait du moindre moucheron.

Aux Jeux olympiques, Nurmi avait gagné neuf médailles d'or : six à titre individuel, et trois avec l'équipe finlandaise. Il avait aussi reçu deux médailles d'argent. Des Jeux de 1920 à ceux de 1928, son répertoire s'étendit du 1500 m au 10 000 m ; il se prépara ensuite pour le marathon des Jeux de 1932. Mais à Los Angeles, Nurmi allait butter contre l'obstacle d'excessives « notes de frais ». Le Comité international olympique l'exclut des Jeux. Seule « l'affaire Schranz » aux Jeux de 1972 à Sapporo permet aujourd'hui d'avoir une idée du bruit que fit la disqualification de Nurmi 40 ans plus tôt.

Nurmi continua de courir comme « amateur national » sous les couleurs du Turun Urheiluliitto Abo (Turku). Lorsqu'il se retira en 1933, à 36 ans, il venait de remporter le titre national sur 1500 m, en 3' 55" 8, soit à 3,2 sec. seulement du

record mondial qu'il avait établi à 27 ans. Son record de l'heure (19 km 210) tint bon durant 17 ans. Sur 5000 m, Nurmi avait réussi 14' 28" 2, et sur 10 000 m 30' 06" 1. Des temps qui aujourd'hui ne signifient plus rien.

Cet enthousiasme nostalgique pour une idole des années vingt tient-il au fait qu'aux Etats-Unis cet homme fit frémir toute la Finlande, au fait que cet homme fut le premier à donner à la course de fond une vogue qui se répandit dans le monde entier ? A vrai dire, que peut bien signifier encore pour nous le coureur Paavo Nurmi ?

Il nous faut tout d'abord éclairer l'arrière-plan de ses performances sportives : Nurmi était à la fois un suiveur et un finisseur, et en course il savait le plus souvent calculer juste. Et s'il lui arrivait de se tromper — par exemple lors du mémorable record mondial réalisé par Otto Peltzer le 11 septembre 1926 à Berlin, où Nurmi ne fut que troisième — il gardait le silence. En effet, il fallut attendre des années pour apprendre que ce jour-là Nurmi avait souffert de douloureux maux d'estomac.

Nurmi ne trouvait jamais un mot d'excuse, pas plus pour lui-même que pour les autres. « Trop peu entraînés ! » c'est ainsi qu'il avait laconiquement commenté l'effondrement de ses adversaires au cours du terrible cross des Jeux de Paris, en 1924, couru par une chaleur torride³⁾. Quand Nurmi apprit qu'à Paris il allait devoir en l'espace de 30 minutes disputer la finale du 1500 m et celle du 5000 m, il fit un test à Helsinki le 19 juin 1924⁴⁾. Et cela se traduisit par

3) 1. Nurmi, les 10 km. 650 en 32' 54" 8 ; 2. Ritola, Finlande, 34' 19" 4 ; 3. Johnson, USA, 35' 21" 0 ; 4. Harper, GB, 35' 35" 8 ; 5. Lauvaux, France, 36' 44" 8.

4) A noter que pour 1924 le 2e performer mondial est le Suisse Willy Scherrer (3' 55"), suivi du Britannique Henry Stallard (3' 55" 6), dauphins de Nurmi au 1500 m des Jeux de Paris.

1) Né le 13 juin 1897, Nurmi est décédé le 2 octobre 1973.
2) Dont 22 records officiels.

deux records mondiaux, obtenus donc à 30 minutes d'intervalle : 3' 52" 6 et 14' 28" 2. Tel était Nurmi.

Dans les années vingt, Nurmi s'entraînait davantage que les autres ; mais cela serait beaucoup trop peu pour un coureur d'aujourd'hui. Car à cette époque-là il n'était de loin pas encore question de courir 30 à 40 km par jour tout au long du calendrier, ce que font les champions actuels.

Pour la période d'octobre à mars, Lauri Pihala, l'entraîneur de Nurmi, recommandait de faire de longues marches en forêt, soit à peu près l'entraînement des « populaires » d'aujourd'hui. Pihala faisait travailler davantage le style que



Nurmi, ici en 4e position derrière Ritola, lors du terrible cross des Jeux de 1924.

Un extraordinaire palmarès

records du monde officiels

1500 m	3' 52" 6	Helsinki	19. 6.1924
1 mile	4' 10" 4	Stockholm	22. 8.1923
2000 m	5' 26" 3	Tampere	4. 9.1922
	5' 24" 6	Kuopio	18. 6.1927
3000 m	8' 28" 6	Turku	27. 8.1922
	8' 25" 4	Berlin	24. 5.1926
	8' 20" 4	Stockholm	13. 7.1926
2 miles	8' 59" 6	Helsinki	24. 7.1931
3 miles	14' 11" 2	Stockholm	24. 8.1923
5000 m	14' 35" 4	Stockholm	12. 9.1922
	* 14' 28" 2	Helsinki	19. 6.1924
4 miles	19' 15" 4	Viipuri	1.10.1924
5 miles	24' 06" 2	Viipuri	1.10.1924
6 miles	29' 36" 4	Londres	9. 6.1930
10 000 m	30' 40" 2	Stockholm	22. 6.1921
	* 30' 06" 2	Kuopio	31. 8.1924
15 000 m	46' 49" 6	Berlin	7.10.1928
10 miles	50' 15" 0	Berlin	7.10.1928
1 heure	19,210 km	Berlin	7.10.1928
20 000 m	1: 04' 38" 4	Stockholm	13. 9.1930
4 x 1500 m	16' 26" 2	Stockholm	12. 7.1926
	16' 11" 4	Viipuri	17. 7.1926

* 14' 02" 0 aux 3 miles ; 29' 07" 1 aux 6 miles.

médailles d'or aux Jeux olympiques

Anvers	1920	10 000 m (31' 45" 8)
		8 km cross-country
		8 km cross par équipes
Paris	1924	1500 m (3' 53" 6)
		3000 m (8' 32" 0)
		5000 m (14' 31" 2)
		10 km 650 cross-country
		10 km 600 cross p. équ.
Amsterdam	1928	10 000 m (30' 18" 8)

médailles d'argent aux Jeux olympiques

Anvers	1920	5000 m (15' 00" 0)
Amsterdam	1928	5000 m (14' 40" 0)
		3000 m steeple (9' 31" 2)

meilleures performances personnelles

800 m	1' 56" 3	Kotka	1923
1000 m	2' 32" 2	Kuopio	1926
1500 m	3' 52" 4	Berlin	1926
1 mile	4' 10" 4	Stockholm	1923
2000 m	5' 24" 6	Kuopio	1927
3000 m	8' 20" 4	Stockholm	1926
2 miles	8' 59" 5	Helsinki	1931
3 miles	14' 02" 0	Helsinki	1924
5000 m	14' 28" 2	Helsinki	1924
6 miles	29' 07" 1	Kuopio	1924
10 000 m	30' 06" 1	Kuopio	1924
1 heure	19 km 210	Berlin	1928
20 000 m	1: 04' 38" 4	Stockholm	1930
marathon	2: 22' 03" 8	Viipuri	1932
3000 m st.	9' 31" 2	Amsterdam	1928

la condition physique. Le style scandinave appliqué par Nurmi (avec déroulement du pied à partir du talon) était-il vraiment préférable au style britannique (petites foulées sur la plante du pied) ? telles étaient les deux théories qui opposaient alors les spécialistes. Il fallut Zatopek pour les mettre d'accord.

Quoique non économique, le style de Nurmi était beau à voir. Et dans le monde entier on s'appliquait alors à l'imiter bien qu'il fût plutôt désavantageux sur le strict plan de la performance.

C'est par son entraînement en forêt et ses fractionnés sur piste (jusqu'aux 2/3 de la distance de compétition) que Nurmi fut un véritable pionnier. Il s'était donné totalement à la course, et sa capacité de concentration était elle aussi totale.

Nul doute que s'il avait bénéficié de nos pistes en matière synthétique, profité de nos chaussures légères, gardé son style naturel et doublé son volume d'entraînement, tout en perdant environ cinq kilos par rapport à son poids de forme (65 kg pour 174 cm), nul doute qu'aujourd'hui encore Nurmi serait l'un des plus grands.

En tout cas, un entraînement plus dur ne l'aurait pas abattu. Sa volonté de vaincre était en effet plus forte que celle d'un Jim Ryun, d'un Ron Clarke, d'un Emiel Puttemans, d'un Michel Jazy et d'un Harald Norpoth réunis. Nurmi aura légué à son pays le fameux V de « victory » : Väättäinen, Viren et Vasala ne sont-ils pas en effet un peu ses fils ?

(Traduit par N.T.)

Mémorable «Corrida de São Silvestre»

par Martin Hyman

J'ai commencé à pratiquer l'athlétisme en 1952, parce que je n'étais pas assez bon pour faire partie de l'équipe de football de l'université. Aujourd'hui, 21 ans plus tard, je continue à faire de la compétition, mais je constate que ma carrière a été considérablement handicapée par mon manque de talents, de qualités innées. Je n'ai tout simplement pas de vitesse de base : je n'ai par exemple jamais réussi à faire moins de 2 min. sur 800 m. Et comme il arrive que les 800 derniers mètres d'un 10 000 m soient courus en moins de 2 min., je n'ai jamais été un bon coureur sur piste¹. A vrai dire, je manque aussi de force musculaire, ce qui me rend incapable de bien courir dans la boue ou lorsqu'il faut escalader des collines ; voilà pourquoi je n'ai jamais été non plus un bon coureur de cross-country. Mes meilleures performances je les dois surtout à ma volonté et à mon sens tactique.

Tout cela explique pourquoi j'ai toujours trouvé plus de plaisir et de succès dans la course sur route que dans n'importe quelle autre discipline athlétique. J'ai aussi la chance de vivre en Angleterre, où chaque semaine des milliers d'athlètes participent à des courses sur route, et tout particulièrement à des relais sur route. Ma carrière sportive a précisément atteint un point culminant lorsqu'après une longue série de succès dans des courses de ce genre je fus invité à représenter la Grande-Bretagne à cette course sur route qui a lieu à São Paulo à la St-Silvestre. En 1959/1960 tout d'abord, puis en 1961/1962. Ce furent vraiment là les moments les plus mémorables de ma vie sportive.

Grâce à un homme et à son journal

La « Corrida de São Silvestre » fut organisée pour la première fois en 1925. Il s'agit d'une course de 7400 m sur route dont le départ est donné le 31 décembre 15 minutes avant les douze coups de minuit. De sorte qu'à chaque fois les participants entrent en courant dans la nouvelle année.

Cette épreuve a été mise sur pied par Casper Libero, un Brésilien, fanatique de sport et éditeur d'un grand journal. C'est au spectacle du marathon des Jeux olympiques de 1924, couru dans les rues de Paris, que Libero eut l'idée d'organiser sa course. En 1925, il y avait au départ 60 coureurs locaux. Ce nombre aug-

menta rapidement d'année en année, atteignant le chiffre record de 4636 en 1936. On décida ensuite de limiter le nombre des participants : actuellement, au cours de chaque année, des courses éliminatoires sont organisées dans les 22 Etats brésiliens.

Dès 1950, la plupart des grandes nations du monde de l'athlétisme se firent représenter à São Paulo le soir du 31 décembre. En 1953, la course fut même remportée par Emil Zatopek, dans un temps d'ailleurs exceptionnel.

La « corrida » est organisée à grands frais par « A Gazeta Esportiva », le journal de Casper Libero. Il s'agit d'un quotidien sportif dont le tirage atteint environ 1 million d'exemplaires, et qui possède d'importants intérêts dans la télévision. C'est ainsi que l'intérêt pour cette course est suscité puis cultivé des mois à l'avance à grand renfort de photos des athlètes sélectionnés, photos accompagnées de détails au sujet de leur entraînement. Peu à peu, on montre les concurrents qui quittent leur pays, arrivent au Brésil, et qui vont s'entraîner sur le parcours.

L'épreuve elle-même

La course a lieu dans les rues de São Paulo, la plus grande ville de l'hémisphère sud. Le soir de l'épreuve ainsi que les jours précédents, les rues adjacentes sont barrées pour permettre aux concurrents de s'entraîner en toute sécurité.

L'impact de cette épreuve sur la population est énorme : un demi-million de spectateurs se presseront en effet sur le parcours, alors que des millions d'autres suivront la retransmission télévisée. Tandis que la foule en fête jette des poignées de confettis ou déroule des serpentins sur les pelotons de coureurs, du haut des gratte-ciel tout au long du parcours des feux d'artifice éclatent. Il y a aussi les orchestres, les soldats qui défilent en uniformes de parade, les productions des corps de sapeurs-pompiers avec lances et projecteurs, et d'énormes échelles tournantes. Toute cette ambiance n'est guère prise en compte par les coureurs, qui n'apprécient pas non plus la file des voitures et des autobus qui les précèdent, transportant les reporters, mais aussi les projecteurs qui éblouissent les yeux des concurrents pour le ravissement des téléspectateurs. Et par-dessus tout cela il y a aussi la chaleur, l'humidité, l'altitude (725 m), qui empêchent de maintenir une allure normale. Toutes choses que la plupart des coureurs inexpérimentés découvrent trop tard, à leurs dépens.

¹ Tout est bien relatif en ce domaine également, car Hyman, classé 9e de la finale du 10 000 m des Jeux de Rome (en 29' 04" 8), réussit par la suite à descendre 4 fois sous les 29', et notamment le 10 juillet 1964 lorsqu'à Londres il réalisa sur 6 miles l'équivalent de 28' 36" 0 sur 10 000 m. N.T.

En 1959, à ma première tentative, je me classai 3e. J'avais réussi à garder la tête durant les cinq premiers km, mais je craquai littéralement ensuite. Je fus ainsi dépassé par l'Argentin Osvaldo Suarez, qui s'en allait vers sa 3e victoire consécutive, et par le Canadien Doug Kyle. Je me revois exténué et dépité, la sueur coulant le long de mes jambes et venant former une flaque sur la 3e marche du podium... D'après ma forme sur les courses sur route de mon pays, j'avais espéré bien mieux en effet, d'autant plus que — Suarez excepté — mes adversaires ne semblaient pas très forts cette année-là.

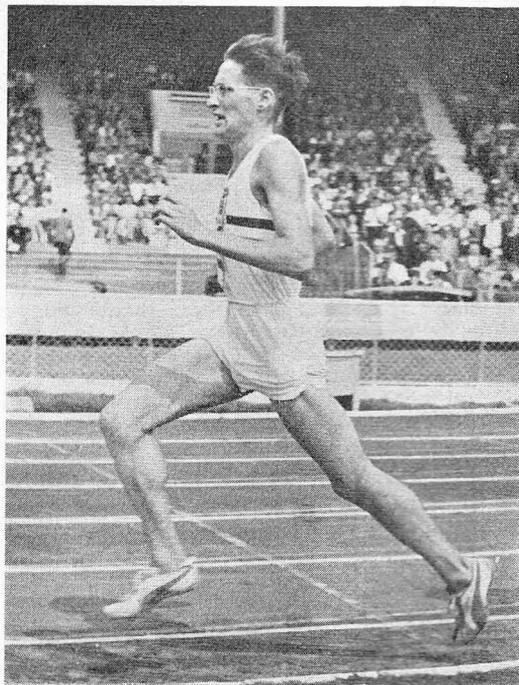
En route pour la « corrida »

Mais cet échec allait précisément être à l'origine de mon succès deux ans plus tard. En 1959, j'avais commis beaucoup d'erreurs. J'avais ensuite passé pas mal de temps à les ruminer, et puis à en tirer les leçons qu'il fallait. Premièrement, j'avais quitté mon pays beaucoup trop tard. Et, comble de malheur, l'avion était tombé en panne en cours de route, ce qui m'avait fait perdre trois nuits de sommeil, et n'arriver à São Paulo que 4 heures avant le départ. J'avais aussi souffert d'une intoxication alimentaire due à des aliments consommés lors d'une halte forcée en cours de route. Autre erreur grave, celle de commencer la course à un train beaucoup trop rapide. J'avais par conséquent récolté la plus grande part des gaz d'échappement et de la lumière éblouissante projetés par les voitures précédant les coureurs.

En 1961, je me préparai très soigneusement. J'avais notamment inclus dans mon entraînement hebdomadaire une séance qui se déroulait tard dans la nuit sur un parcours analogue (avec une colline à mi-chemin). Cette fois-là, j'insistai pour voyager assez tôt pour arriver là-bas le mercredi 27 décembre. Après une véhémement discussion, j'obtins d'être déplacé dans une chambre tranquille de l'hôtel, ce qui constituait une grande amélioration par rapport au pandémonium de 1959. J'avais aussi pris soin d'emporter tous les extras nécessaires à mon bien-être tant physique que mental (et par exemple une bonne réserve de bière anglaise !)

La préparation sur place

Au Brésil même, je n'avais pas l'intention de m'adonner à un entraînement extraordinaire, mais de m'habituer au climat et aux conditions locales. Le jour de mon arrivée, je fis le parcours au petit trot ; de nombreux coureurs me dépassèrent alors, et notamment l'Allemand Peter Kubicki, qui paraissait fort, mais qui plus tard fut malheureusement happé par une voiture et légèrement blessé. Un coureur m'impressionna beaucoup : Abebe Bikila, le récent champion olympique de marathon, qui courait d'une manière extrêmement souple, économique, comme sans le moindre effort. J'avais aussi un pour voir passer Bikila, plus impressionnant que



Martin Hyman.

(Photo E. Lacey)

œil sur d'autres concurrents, comme le Belge Henri Clerckx, alors quasiment imbattable en cross-country, et Robert Bogey, champion de France de 10 000 m. Il me semblait pourtant que ma précédente expérience et mon habitude des courses sur route me permettraient de les battre tous, l'Argentin Suarez y compris. La seule inconnue, c'était Bikila, un coureur tellement doué que je n'aurait pas été autrement surpris s'il m'avait cette année-là relégué à une minute.

Tard dans la nuit de jeudi, je refis lentement le parcours, me contentant de quelques accélérations sèches au cours de la montée et dans le dernier kilomètre. Et le lendemain, les journaux dirent que j'avais pris 5 minutes à des coureurs locaux partis en même temps que moi, et que j'avais même parcouru la distance en 21' 40", un temps fantastique. Cela n'était sûrement pas véridique, mais pour mon moral c'était bon.

La nuit suivante, j'allai sur piste travailler mon rythme de course, le confronter aux conditions inhabituelles de cette époque. São Paulo ne manque d'ailleurs pas de clubs polysportifs bénéficiant de bonnes conditions. Le gardien allait précisément partir lorsque j'arrivai ; or non seulement il insista pour que je reste, mais à mon intention il alluma les projecteurs. Cela contrastait énormément avec l'attitude générale qui prévaut en Angleterre (où par exemple je n'avais pas obtenu l'autorisation de m'entraîner sur la piste locale pour préparer les Jeux de 1960 !). Je retournais à l'hôtel, juste à temps

jamais, qui terminait sa séance par un sprint. Je remarquai que tout en déplaçant ses jambes très rapidement il semblait incapable d'allonger sa foulée. Je me dis que si jamais je réussissais alors à lui tenir tête durant 50 mètres, je parviendrai peut-être à le battre. Je constatai également que la plupart des coureurs prenaient au large le virage en épingle qui précédait la dernière ligne droite (50 m). Je fus content de découvrir qu'en utilisant le bombement très marqué du caniveau on pouvait virer rapidement et sans faire un seul mètre de trop. Cela pouvait être capital en cas de sprint final.

La course

Officiellement, le départ est donné par un coup de pistolet qui retentit à la fin de l'hymne national brésilien. Mais comme d'habitude, cela ne put se passer ainsi : en effet, quelques coureurs de petite taille, qui avaient réussi à se faufiler sous la corde qui les retenait, s'échappèrent, poursuivis aussitôt par tous les autres. Je m'étais élancé à assez bonne allure, pas assez toutefois pour que la plupart des 450 concurrents ne me dépassent pas comme des



A São Paulo, à la première heure de 1962. De gauche à droite : Bogey, Bikila, Hyman (avec Carlos Nelli), Clerckx et Gutknecht.

candidats au suicide. Je décidai de rester en arrière durant le premiers tiers de la course, de me relaxer durant la seconde portion, et de voir durant la troisième partie de quoi j'étais capable.

Vers la fin de l'Avenida São João, longue d'un mile, j'avais dépassé le plus gros du peloton et je me rapprochais des internationaux. Arrivé au

pied de la colline, je constatai que les hommes de tête se trouvaient dans l'obscurité, à peut-être 100 ou 150 m devant moi. Dès lors, je ne me freinais plus, consterné toutefois de voir Bikila à environ 40 m, et qui paraissait s'éloigner rapidement. Combien de coureurs se trouvaient encore devant lui ? Je n'en savais rien. Mais pour avoir craqué deux ans plus tôt, je n'osai plus accélérer davantage. Il me sembla tout à coup que mes plans et ma préparation avaient échoué.

Je crois pourtant que je gagnai alors du terrain sur tous les coureurs sauf sur Bikila, qui se déchaina littéralement en grim pant la colline, comme pour appliquer quelque tactique préalablement mise au point.

Au sommet de la colline, je passai Clerckx, puis — mais avec peine — Bogey. Celui-ci, fidèle à sa réputation de coureur « peu élégant » sur piste paraissait zigzaguer passablement, les coudes écartés. Sitôt franchi le virage qui précède la descente, je dépassai un gars qui marchait : c'était le Portugais Manuel Oliveira, épuisé pour avoir mené courageusement presque toute la course. J'aperçus de nouveau Bikila, et je me mis à forcer l'allure pour le rejoindre. C'est seulement à quelques foulées de lui que je réalisai, à la densité des voitures et des motos qui l'accompagnaient, qu'il était en tête de la course.

J'avais rejoint Bikila

Je parvins à sa hauteur à minuit sonnante, dans le hurlement des klaxons et des sirènes, et le carillon des cloches qui annonçaient l'année nouvelle. Il me restait un mile pour décider de la tactique à appliquer pour le battre. J'accélérai encore pour voir de près comment il se sentait. Du coup, il sursauta et démarra sèchement. Je restai derrière lui à me relaxer jusqu'à ce qu'il fût au bout de son démarrage. Je répétais l'opération deux ou trois fois, toujours avec le même succès. Sauf que peu à peu la réaction de Bikila paraissait moins nette, moins soutenue aussi. A 800 m de l'arrivée, l'Ethiopien me sembla fatigué. Pour comble de malheur, il commit alors une erreur grave. Le dernier virage avant « l'épingle à cheveux » finale passait par une intersection en T, puis l'on bifurquait à gauche. A mon étonnement, Bikila, qui approchait de l'intersection par le côté droit de la route, ne se rapprocha pas du côté gauche. Comme je me trouvais derrière lui, il ne me vit pas traverser la route, et cela me permit d'aborder l'avant-dernière ligne droite sans avoir dû parcourir le moindre mètre de trop. Dès lors, Bikila était battu. Les 400 derniers mètres, je les courus à l'énergie, mais pas particulièrement vite. Et je terminai avec une avance de 5 secondes.

Bikila fut un très grand athlète ; dans un bon jour, il pouvait battre qui lui plaisait. J'espère qu'il n'accorda jamais trop d'importance à cette unique grande victoire d'un athlète moyen, qui avait lutté durant des années pour cela, allant ainsi jusqu'aux limites de sa volonté et de ses connaissances tactiques.

(d'après une traduction de Micheline Clerc)

Courrier

Carlo Giacomelli, Piazza Matteotti 11, 33100 Udine, Italie

Cher Spiridon, avant tout excuse-moi si je n'écris pas bien le français, je suis Italien. Pour la précision, un vieil Italien de 62 ans qui depuis quatre ou cinq ans a rajeuni en décuverant en hiver la Vasalopp et les Marcellonghe, et pendant les autres saisons la course à pied. Tant que, à mon vénérable âge, je suis encore capable de courir les 100 kilomètres de Firenze à Faenza (Course du « Passatore ») en moins de onze heures.

Mais tout ça n'est pas la raison de ma lettre, qui est écrite pour te dire que je lis avec intérêt, et surtout pour te prier de écrire un article ou plus d'un sur le sujet de l'alimentation pendant les marathons et les supermarathons surtout.

La théorie de l'alimentation est connue, ma ce qui m'intéresse c'est la... pratique. J'ai connu athlètes qui avant une Vasalopp ou une supermarathone avalent de la nourriture comme des oies de Strasbourg, et d'autres qui, au contraire, mangent presque rien avant et pendant ces tours de force (...)

Nous vous répondons partiellement en p. 25. A l'intention particulière des coureurs qui se rendront à Boston (mais aussi pour ceux qui courront en mars à Aubagne, en avril à Metz ou à Bienne), nous expliquerons dans le numéro de février la méthode d'entraînement et d'alimentation qui nous paraît idéale pour les 8 jours précédant un marathon.

Patrick Pierquet, magasin Intersport, centre Euromarché, 66000 Perpignan (France)

(...) La région de Perpignan est bien pauvre en ce qui concerne le fond, et je ne parle pas du grand fond ! Car, malgré ma demande, il ne se court pas même de 10 000 mètres aux championnats départementaux des Pyrénées orientales.

Ceci est un simple exemple, mais la situation des coureurs de fond est intenable ici, ce qui explique que les quelques malheureux qui sont venus s'y perdre ont vite renoncé.

Presque toutes les grandes courses se font dans le Nord. Donc pour quelqu'un de Perpignan y participer cela veut dire 2 jours de travail perdus, 350 Fr. pour le voyage en chemin de fer, plus l'hôtel et le restaurant. Autrement dit, pour un coureur comme moi, peu d'espoir de participation.

La situation est telle qu'à l'heure actuelle, n'ayant pu participer à aucune épreuve de qualification faute de moyen financier (tout étant à ma charge et non à celle de mon club) je n'ai pas pu me qualifier pour le championnat de France de marathon.

Voilà donc la triste situation du grand fond dans une région de France.

P. Gilles van den Branden, Collège St-Gervais, rue St-Gilles 92, B-4000 Liège (Belgique)

Abonné tout récemment à SPIRIDON grâce à un ami sportif, je tiens à vous signaler toute la joie ressentie à le lire : désormais, lorsque je pratique l'entraînement, je me sens en communion avec les milliers d'athlètes qui font de la course à pied, et aussi avec vos... 15 000 lecteurs ! Pour eux j'aimerais apporter le témoignage d'un sportif qui a découvert la course de demi-fond à... 34 ans et qui, malgré un très grave accident, la pratique encore à 41 ans.

Durant les années de collège, je m'adonnais au plus grand nombre de sports possible : tennis, natation, boxe, spéléologie, football, ping-pong. A 17 ans, je m'entraînais quotidiennement — et seul — au 600 mètres. Première victoire. L'année suivante, je remportais égale-

ment le 1000 m du collège. Puis, coup de foudre... je devins jésuite et perdis momentanément l'esprit de compétition.

Dix années durant, le football et la marche à pied me maintinrent en forme suffisante. Parti en Afrique dans un collège, j'entraînais les élèves à l'art du « ballon rond », puis je formai quelques aînés à la course à pied (600 et 1000 m). Parfois, très rarement, je trouvais le moment, la nuit tombée, de parcourir quelques tours de stade. Trois ans plus tard, revenu à Louvain pour achever les études universitaires et recevoir l'ordination sacerdotale, je parvins à maintenir le minimum d'exercices physiques.

C'est alors que je découvris un allié extraordinaire : le yoga. Après 3 années, les 5 minutes que je consacrais quotidiennement à cette discipline allaient me démontrer sa valeur : animateur dans une maison de jeunes délinquants, j'accompagnais parfois certains d'entre eux pour disputer des cross-country.

Un dimanche, à l'occasion d'une compétition régionale, je remarquai sur la liste des engagés seniors : X... 45 ans. Mon sang ne fit qu'un tour : « et toi qui n'en as que 34, si tu essayais ? ». — Le parcours était long de 8 km et boueux. Je n'avais aucune préparation, aucun équipement non plus : on me prêta short et spikes, et je m'alignai. Journée inoubliable ! Grâce aux encouragements des jeunes (que j'étais venu supporter !) je parvins à ne pas abandonner et même à me classer assez honorablement pour gagner... un paquet de biscuits ! La preuve était faite : je pouvais commencer à faire du cross. Aussi, chaque fois que j'en avais l'occasion, j'enfilais mon training pour « tourner ». Je participai à deux cross scolaires et me classai 2e puis 7e. Le yoga avait nettement développé ma capacité respiratoire, et cela compensait bien des séances d'entraînement.

En 1971, le jour de Noël, ce fut le drame au Tyrol autrichien : dans une descente à skis, mon verrou de sécurité ne fonctionna pas. Mon pied gauche fut complètement tordu : double fracture et double luxation. Le 7 janvier, on me plaça 2 vis dans la malléole externe. Quatre mois plus tard, après une dure rééducation en kinésithérapie, je réappris à marcher, tout d'abord dans une piscine. Quand la marche fut assurée, je repris le footing dans le sable, au bord de la mer. Le football redevenait accessible. Fin octobre, 2e opération : ablation des vis. Trois semaines après, une marche de 20 km dans 40 cm de neige et la traversée de deux ruisseaux glacés me valurent... une 3e opération : une infection s'était déclarée et il fallut cureter. Cette fois, la cicatrisation dura trois mois. Avant même qu'elle soit achevée, je faisais — prudemment — une ascension de 1000 m dans le Tyrol. La veille du jour où la dernière croûte disparaissait, je participai à un cross étudiants-professeurs. Le résultat dépassa mes espérances. Mes collègues, eux, n'en revenaient pas. (...)

Malgré un entraînement minime (une fois tous les 15 jours en moyenne), je participe honorablement aux cross populaires de la région. Cette année, j'ai décidé de faire encore mieux.

Y a-t-il un secret ? Le yoga, très certainement, est une révélation (spécialement pour le souffle). Mais ce qui compte avant tout c'est le moral. A chaque sortie d'hôpital, je reprenais aussitôt mon travail professionnel (professeur) et faisais tous les exercices dont j'étais capable (N.B. : pour la reconstitution du mollet, je conseillai les grimées à vélo). Je gardai devant les yeux l'exemple de deux champions : Valéri Brumel et John Thomas. Tous deux s'étaient fracturé sérieusement un pied, le premier dans un accident de moto, l'autre dans une cage d'ascenseur. Cela ne les avait pas empêchés de recommencer le saut en hauteur, aussi bien qu'avant ! Les jours de doute — quand les progrès de la rééducation me paraissaient nuls — ne me furent pas épargnés, mais chaque fois je rencontrais des gens pour m'encourager.

Voilà pourquoi j'ai voulu raconter mon histoire : en espérant redonner un second souffle (celui de l'optimisme et du courage) à tous ceux et à toutes celles qui ont abandonné le sport à la suite d'un accident. Si mon aventure pouvait les persuader que, peut-être, tout n'est pas fini, et que leur énergie peut encore servir à d'autres, j'en serais très heureux.

Calendrier

épreuves annoncées à la rédaction

- 15.12 CH : **Sion, 7 km route**
15-16.12. F : Paris, cross du « Figaro »
16.12 B : cross d'Erembodegem (14.00)
23.12 F : Marseille, cross « Jean-Bouin »
23.12 B : **cross de Louvain (15.00)**
30.12 F : **Breteuil, 5 km route** (v. annonce)
30.12 F : **St-Claude, 3,6 à 9 km route** (Jeantet, Ecole du Faubourg, 39200 St-Claude)
31.12 F : **Charleville, 7 km route** (v. annonce)
31.12 F : **Kientzheim, « corrida »** (17.00) Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kaysersberg

Dimanche 31 décembre dès 14 h. 30 à Breteuil (France)

6e course pédestre dans le centre de la ville pour **toutes catégories** (féminines et masculines)

5 km pour seniors hommes

Taxe d'engagement : 1 franc
Nombreux prix et coupes

S'adresser à :

Claude GRANGER

10, rue du Moulin

27160 Breteuil (France)

- 31.12 RFA : **Griesheim, 10,9 km route** (15.15) Köthe, 61 Darmstadt-St. Stephan, Draustrasse 59
6.1. B : **cross Arlon**, coupe internationale des clubs champions (14.15)
6.1. F : **cross vét., « Jaubert-Chaix »**, 10 et 5 km, La Faisanderie
12.1. CH : Bramois, cross
13.1. CH : Genève, cross (CHP)
13.1. CH : Yverdon, 3e manche cross (US)

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 Hasselt et N.W.B., Boys Ballotstr. 39, NL-Utrecht
G-BRETAGNE : demander le « 1974 Fixture List » à J. Jewell, 296 Barham Rd, Wokingham, Berks RG11 4 DA (GB)
ALLEMAGNE : Otto Hosse, 8901 Bobingen (Volkssport-Kalender 1974)
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

- 13.1. F : **Antibes, 12,5 km** (v. annonce)
19.1. CH : Lausanne, cross de Vidy (SL)
20.1. F : Champ, régionaux cross
20.1. F : **cross vét. « Lefèvre »**, CASG, B. Boulogne
20.1. B : **cross de Vedrin/Namur** (14.30)
27.1. F : cross de Chartres

A Charleville- Mézières (Ardennes)

le 31 décembre dès 20 heures

Corrida internationale de la St-Sylvestre

à travers les rues illuminées

Parcours de 7 km
jalonné de flambeaux
(4 km pour cadets,
5 km pour juniors)

Magnifiques prix !

Engagements :

J.-C. Drumel

(ASPTT Charleville)

Direction des PTT

08011 Charleville-Mézières
(France)

tél. : (24) 32 25 97

Voici un communiqué
du Racing-Club Antibes-Juan-les-Pins :

« La Course des Remparts d'Antibes

(12 km 500 sur route)

aura lieu le **dimanche 13 janvier prochain** »
Importants prix

Hébergement gratuit si vous vous adressez au plus tôt à :

M. JORGE, Villa « Carina »

Allée du Régent

Chemin Fournel-Badine

06600 Antibes (France)

tél. : 34 24 00 (8 - 14 h.)

- 27.1. F : **cross vét. ESC Colombes** 7 km, Stade Amiot
- 27.1. F : **cross vét., Epinay-s.-Seine**, 7 km
- 27.1. F : **cross vét., Fondettes**, 6 km (15.00)
- 27.1. CH : Marly, cross
- 27.1. CH : Payerne, cross
- 31.1. I : Modena, corrida S. Gemignano
- 31.1.-3.2. NZ : Christchurch, Jeux du Commonwealth
- 2.2. CH : Lausanne, cross « Semaine sportive »
- 3.2. F : **cross vét., Gagny**
- 3.2. B : **cross Hannut** (14.00)
- 3.2. I : Catania, 12 km route
- 10.2. F : interrégionaux cross
- 10.2. F : **cross vét., « 500 ans »**, ASB Vaucresson
Stade de la Marche
- 10.2. CH : **Genève, cross international SATUS**
- 10.2. CH : Farvagny, cross
- 10.2. CH : Yverdon, cross 4e manche (US)
- 16.2. CH : **champ. cantonaux cross**
- 23.2. RFA : **Husum, marathon** (Herbst, 225 Husum, Memelerstrasse 4)
- 24.2. F : **vét., Versailles-Paris-Versailles**
- 24.2. F : **cross vét., Auffargis**, 6,5 km
- 24.2. CH : Broc, cross
- 24.2. B : **champ. nat. féminines cross**
- 2-3-3. RFA : Leimsfeld/Hessen, champ. nat. cross
- 3.3. CH : Schaffhouse, champ. nat. cross
- 3.3. F : Le Touquet, champ. nat. cross
- 3.3. F : **vét., 11 et 6 km**, La Faisanderie
- 3.3. B : champ. nat. cross hommes
- 9-10-3. S : Göteborg, champ. d'Europe en salle
- 9.3. CH : Fribourg, cross (CAF)
- 10.3. CH : **Sierre, 11 km 200 route** (5,6 km pour juniors ; 2,8 km pour féminines) : CA Sierre, C.P. 89, 3960 Sierre
- 10.3. F : **cross de Vincennes (Espiné)**, 31 rue des 3-Territoires, 93100 Montreuil)
- 10.3. F : **vét., 9 km, Léo Lagrange/Vincennes**
- 10.3. B : **vét., Jette**, champ. nat. cross
- 16.3. I : Monza, cross des Nations
- 17.3. CH : Belfaux, cross

Peu importe que vous soyez
coureur ou marcheur, licencié ou non,
retenez plutôt cette date :

samedi 27 avril 1974 à 16 heures

rendez-vous sur l'une des plus belles
routes de Normandie, à 2 heures de Paris,
pour la course

Alençon - Médavy (14 km)

à allure libre

Tous renseignements dès maintenant :

Michel Baudouin

97, avenue de Basingstoke

61000 Alençon (France)

- 17.3. F : **Aubagne-La Seyne-s-Mer, marathon « Provence-Côte d'Azur »** (Reffray, Charmilles bât. C, 61, traverse Signoret, 13013 Marseille) à allure libre (+ féminines I)
- 17.3. F : **vét., Bazainville/Houdan**, 8 km (15.30)
- 17.3. B : **vét., Heyssel**, G.P. F. Christiaens
- 17.3. B : cross Montignies-le-Tilleul/Charleroi
- 23.3. CH : **Biel-Bienne, 25 km** (Löffel, EFGS, 2532 Macolin)
- 23.3. CH : Vevey, cross (CARE)
- 24.3. F : **vét., « Boirard »**, 11 km handicap, La Faisanderie
- 24.3. CH : Marly, course en forêt
- 31.3. F : **vét., handicap + Mathusalem**, 11 et 6 km, La Faisanderie

Dans la Sarthe

le **dimanche 7 avril 1974**

(notez bien cette date dans votre calepin!)

5e Bonnétable - La Ferté-Bernard (24 km)

253 engagés en 1973

Onze coupes et nombreux prix

Renseignements et inscriptions :

J.-Pierre FRANCHI

Résidence Le Gâtinais

72400 Préval (France)

- 31.3. CH : Neirivue, cross de Gruyère
- 6.4. GR : Marathon-Athènes, marathon
- 7.4. F : **Bonnétable, 24 km** (v. annonce)
- 7.4. F : **Meiz, marathon** (v. annonce)
- 7.4. F : **vét., Mercurey**, cross 10 et 5 km
- 7.4. CH : Le Mouret, course en forêt
voyage à Boston (organisé par SPIRI-
DON + CONDITION) voir p. 9
- 11-18.4. RFA : Paderborn, 25 km
- 13.4. USA : **Hopkinton-Boston**, marathon
- 15.4. CH : Lausanne, meeting d'ouverture (LS)
- 20.4. F : **vét., Colombes (Amiot)**, 10 x 5 tours de piste
- 21.4. CH : Bössingen, Waldlauf
- 21.4. F : « A travers Paris », relais
- 21.4. Fin : Hämeenlinna - Lahti, relais 77 km
- 25.4. I : Varese, marathon
- 27.4. F : **Alençon-Médavy, 14 km** (v. annonce)
- 28.4. CSSR : **Hluboka, 25 km** (coureurs et accompagnants s'inscrivent auprès de SPIRI-DON)
- 28.4. F : **vét., 30 km (8.30)** La Faisanderie
- 28.4. CH : **Chalet-à-Gobet, 20 km pour populaires** (Corbaz, Petit-Mont, 1052 Le Mont) Tél. (021) 33 24 52
- 1.5. I : Spilamberto, 12 km
- 1.5. B : **vét., Dour, 12 km**
- 4.5. CH : Fribourg, meeting d'ouverture (CAF)
- 4.5. RFA : Werther, marathon
- 4.5. CH : **Biel-Bienne, marathon** (Gehri, Erlenstr. 1, 2555 Brügg)
- 5.5. RDA : Karl-Marx-Stadt, marathon
- 11.5. NL : Maasluis, marathon
- 12.5. CH : **Savigny, 11 km pour « populaires »**, féminines et juniors (Dingler, 1073 Savigny)
- 12.5. F : **vét., cross ASVP 10 km (9.00)** porte de Charenton
- 19.5. CH : **Semi-marathon d'Ajoie** (W. Saunier, 33, ch. Gare, 2900 Porrentruy)
- 19.5. F : **Draveil, marathon (Rencontres mondiales des vétérans)** engagements clos le 21 mars (Jesbera, rue des Epinettes 1 94410 St-Maurice, France)
- 19.5. TUR : Ankara, marathon
- 25.5. CH : **Chêne-Bourg, 13 km (14.30)** ; J.F. Ansermet, Case postale, 1226 Moillesulaz, tél. (022) 48 18 06

25-26.5. CH : **champ. cant. athlétisme**
 26.5. F : **vét., chall. Bourguignon**, SAM (9.30)
 Porte de Chatillon
 6. NL : Hollande-RFA-Suisse, 30 km
 1.6. DK : Copenhague, marathon (SNIK)
 2.6. GB : Manchester, champ. nat. marathon
 4.6. Fin : Jeux d'Helsinki
 6. I : **Imperia, 15 km (déniv. 1149 m)**
 (ch. nat. des courses alpestres)
 US Maurina, casella 258, Imperia
 6.6. F : Paris, Mémorial Paul Méricamp
 7-8.6. CH : **Biel-Bienne, 100 km** (Postfach 437,
 UH-2501 Biel)
 9.6. F : **vét. 5000 m, 2 séries**, Stade de la Marche
 13.6. F : Paris, meeting P. Bonnenfant
 13.6. Au : Innsbruck, meeting international
 15-16.6. HON : Budapest, meeting international
 16.6. POL : Debno, marathon
 16.6. F : France-RFA-Italie-Tchécoslovaquie,
 marathon
 19-20.6. CSSR : Rosicky-Memorial
 20-22.6. URSS : Moscou, meeting de la « Pravda »
 21.6. I : Rome, mémorial Simoni
 22.6. CH : **Onex, champ. nat. marathon** (Spengler,
 Vermont 33, 1200 Genève)
 22-23.6. DK : Aarhus, Danemark-Espagne-Belgique-
 Hollande-Autriche-Wurtemberg-Suisse
 22-23.6. Fin : Saarijärvi, Jeux de la mi-été
 3.6. Pol : Varsovie, mémorial Kusocinski
 23.6. Rou : Bucarest, Belgique-RFA-France
 (féminines)
 26-27.6. Fin : Helsinki, Top-Games
 28.6. CH : Bâle, meeting international
 29-30.6. YOU : Sarajevo, Yougoslavie-Suisse
 29-30.6. CH : **champ. région. athlétisme**
 29.6. NOR : marathon
 29.6. CAN : **St-Hyacinthe, 30 miles relais** (G. Côte,
 c.p. 340, St-Hyacinthe, Qué, CAN)
 30.6. F :vét., réunion de clôture, La Faisanderie
 29-30.6. POL : Varsovie, Pologne-GB-Canada
 29-30.6. B : Bruxelles, Belgique-Roumanie-Hollande-
 France-Espagne
 1-2.7. S : Stockholm, meeting international
 3.7. FIN : Oulu, Meskus-Games
 3.7. F : Paris, meeting international
 3.7. I : Milan, meeting international

*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 vrai-
 ment 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 !*

4.7. S : Jeux de Malmö
 4.7. NOR : Oslo, Bislett-Games
 4-5.7. GR : Athènes, Grèce-Canada
 6.7. B : **vét., Tongrines-Brye**, 16 km (16.00)
 6.7. NL : Rotterdam, marathon (Metro)
 5-7.7. F : champ. régional d'athlétisme
 7.7. CH : **Les Plans - Cab. de Plan-Névé** (A.
 Werly, av. d'Echallens 4 b, 1004 Lau-
 sanne)
 7.7. Italie-Belgique-Suisse (féminines)
 21.7. F : **Marvejois - Mende, 23 km 500** (Moulin,
 71, av. du 8-Mai 1945, 48000 Mende)
 F : **Mende, 7 km**
 CH : **Vissoie, 16 km 400** (Société sportive,
 3961 Vissoie)
 1-8.9. I : Rome, champ. européens d'athlétisme
 7.9. F : **Millau, 100 km (17.00)**, Guittard-Cotte-
 reau, Ecole EdF, 12400 St-Affrique
 8.9. F : **Metz, grand prix pédestre**
 22.9. RFA : **Waldniel, marathon international fémi-
 nin** (Dr van Aaken, Richard-Wagner
 Platz 5, 4056 Waldniel)
 13.10. CH : **Sierre-Montana, 14 km** (CA Sierre,
 c. p. 89, 3960 Sierre)
 13.10. RFA : **Donaueschingen, marathon de la
 Forêt-Noire**
 20.10. CH : **St-Imier - Mt-Soleil**, 4 km 400, dériv.
 450 m (SFG St-Imier)
 27.10. F : **Neuf-Brisach, marathon SPIRIDON**
 (Ritzenthaler)
 27.10. CH : **Onex, 9 km** (CGAO, case 117, 1213 Onex)

L'une de ces occasions
 encore trop rares !

Dimanche 7 avril 1974

Pour licenciés
 et non-licenciés
 (hommes et femmes)

2e marathon international de Metz

+ demi-marathon
 (21 km 100)
 Plus de 2000 classés en 1973!

Se renseigner et s'inscrire
 auprès de :

Pierre Le Besnerais
 SMEC Athlétisme
 Palais des Sports
 Boulevard St-Symphorien
57000 METZ (France)

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 :

Alain Zuber, 51, avenue d'Aire, 1203 Genève

Yves Jeannotat, 2532 Macoline, 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 Kay-sersberg (finances)

René Espinet, 31, rue des 3-Territoires, 93100 Montreuil (propagande)

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

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

Collaborateur pour le Canada :

Joël Dada, 8045 rue Champagneur, apt 1, Montréal H3N 2K4 (tél. 514-2799556)

Collaborateur pour l'Italie :

Giorgi Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze

Traductions:

Micheline Clerc, Muttenez; 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

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 Nigéria, au Sénégal, en Honrie, en Bulgarie, en Colombie, en Bolivie, en URSS, en Roumanie et en Pologne.

Impression, expédition + CHANGEMENT D'ADRESSE :

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

Sommaire du numéro 11

La clé des champs (Jeannotat)	1
Qualité ou quantité, qu'est-ce qui paie le plus ? (Letzelter et Steinmann)	2
Cette fois-là, on s'est pas fait de cadeaux (Tamini)	6
Grâce aux yeux de mes copains (Cordello)	8
Sachez que	10
Abebe Bikila (10.9.1960 - 23.10.1973)	11
Classements	13
3 photos de Sierre-Montana	17
L'homme ne vit pas seulement de pain Tamini)	25
Nurmi fut-il vraiment un pionnier ? (Steffny)	27
Mémorable «Corrida de São Silvestre» (Hyman)	29
Courrier	32
Calendrier	33

Tirage : 3700 exemplaires

A l'abonnemètre

	15.5	23.9	23.11
Suisse	761	710	771
France	625	604	695
Belgique + Luxembourg	145	150	156
Canada	47	44	56
Italie	28	19	26
Rép. féd. allemande	20	19	20
Autres pays	58	50	58
TOTAL	1684	1596	1782

Le fléchissement enregistré de mai à septembre est dû au « déchet » d'environ 250 abonnements non renouvelés, déchet partiellement compensé par l'arrivée de nouveaux abonnés.

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

Prix de l'abonnement annuel* : **SUISSE** : 30 francs (CCP 40 - 24 313, Tamini-SPIRIDON, Bâle). **BELGIQUE** : 340 francs (CCP 153.78, Agence Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau).

FRANCE : 40 francs (CCP 1542-19 P. Ritzenthaler Strasbourg). **CSSR** : 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1 Maje c. 7, C. Budejovice). **ITALIE** : 5500 L. (Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze). **AUTRES PAYS D'EUROPE** : 32 fr. suisses. **CANADA** : 10 dollars (Joël Dada, 8045 rue Champagneur, apt 1, Montréal 303 ; tél. 514-2799556). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 12 dollars. (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 (54 fr.s., 600 fr.b., 75 fr.fr., 19 dollars can.), mais surtout pour 5 ans : 125 fr.s., 1450 fr.b., 165 fr.fr., 44 dollars can.). Attention ! Réduction de 20% 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

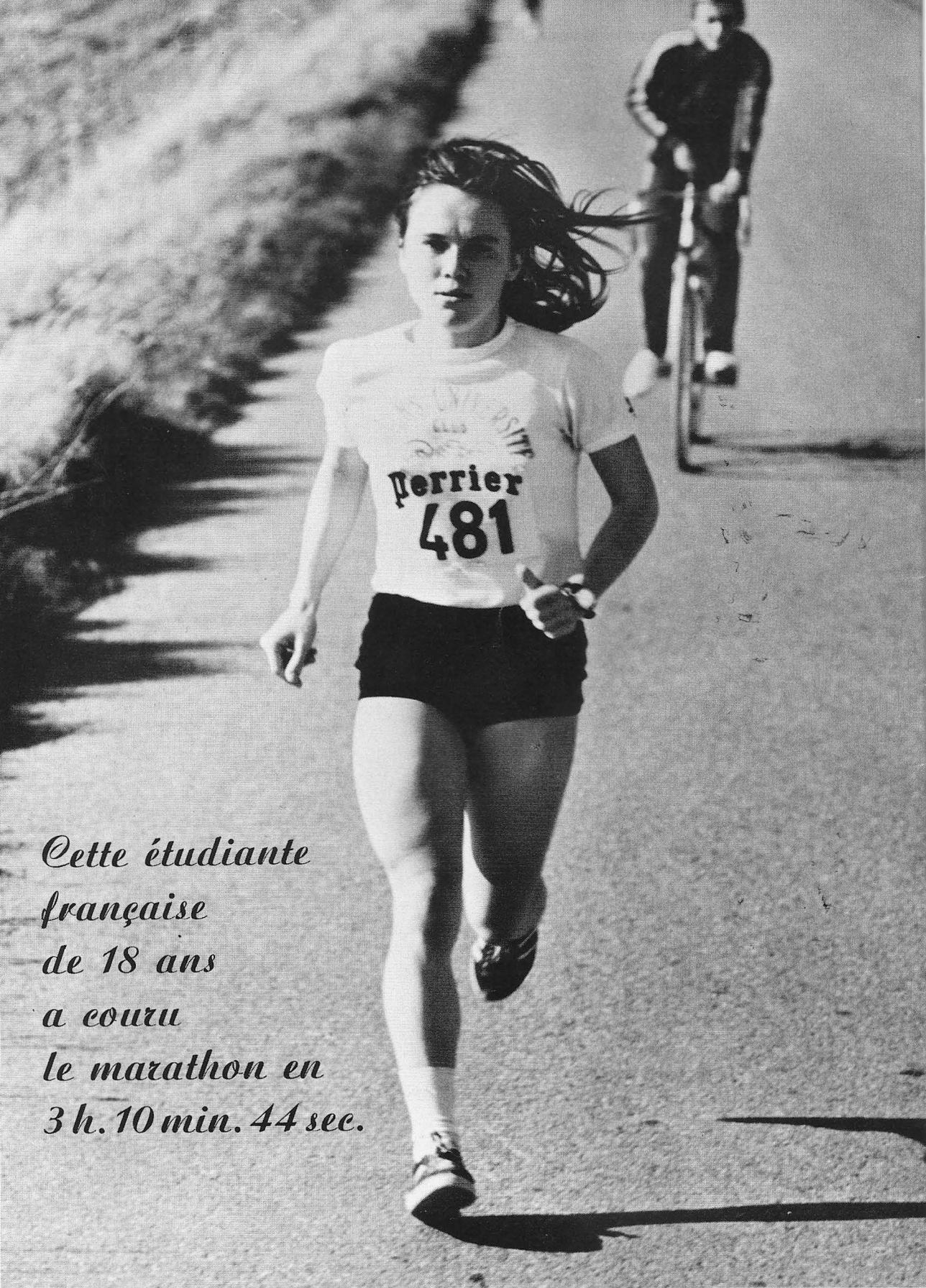
Page 1 : Cette composition aux multiples symboles, cadeau de Karel Matejovsky, exprime à notre manière nos vœux pour l'an nouveau.

Page 2 : Le 8 octobre 1961, Bikila venait de remporter le marathon de Kosice en 2 h. 20' 12", devant le Tchécoslovaque Kantorek et le Japonais Takayuki. (Photo I. Laputka). Voir aussi page 11.

Page 3 : Au soleil de Vissoie. A gauche, Jean-Claude Moulin, l'un des dynamiques organisateurs de Marvejols-Mende. A droite, le vétéran Michel Bourquin, l'un de nos plus précieux collaborateurs (voir ci-dessus). (Photo Tamini)

Page 4 : Au marathon de Neuf-Brisach, Chantal Langlace, d'Amiens, va réaliser la meilleure performance européenne junior sur une distance naguère « effrayante », mais qui aujourd'hui attire tout naturellement aussi féminines et juniors. (Photo Tamini)





*Cette étudiante
française
de 18 ans
a couru
le marathón en
3 h. 10 min. 44 sec.*