

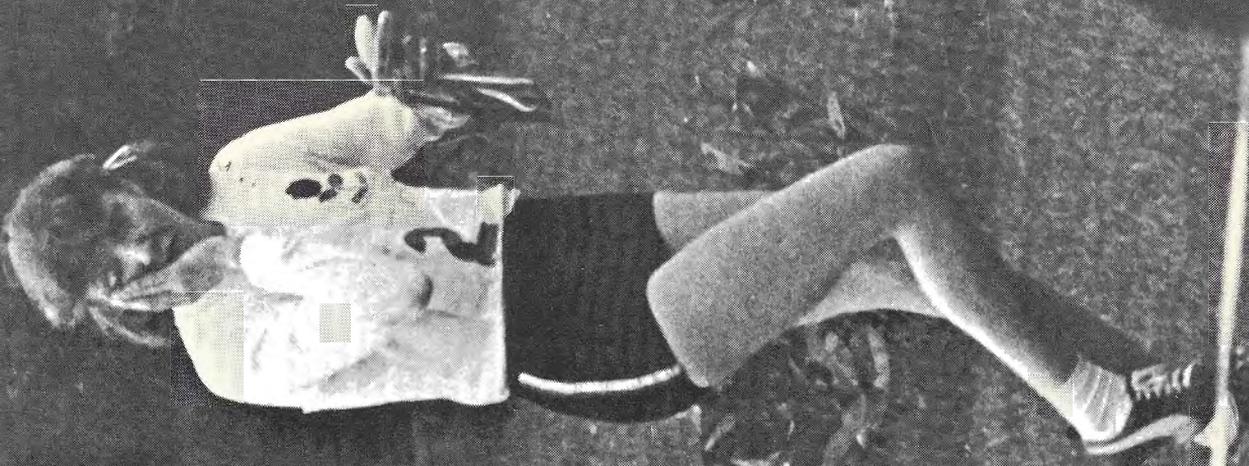
# SPIRDON

revue internationale de course à pied

février 1974 12



Un dimanche  
près  
d'Ostende



# Entendez-vous pleurer les bébés?

La montagne est-elle jamais plus belle qu'un jour d'arrière-automne, quand la nature se meurt, et que durant quelques heures le soleil caresse tout ce qui n'en finit pas de mourir ? Insolite et troublant sourire que celui qui se dépose puis s'attarde sur le visage apaisé d'une saison trépassée...

*« Dimanche soir 25 novembre, j'entre au café du Lausanne-Moudon, se souviendra ensuite l'Écrivain couronné. Toute la journée a brillé l'or, il y a eu dans les arbres une clarté douce, du miel dans le bleu du ciel, au-dessus de la forêt de Sauvabelin. Et quel silence, grâce aux chefs arabes, pas un moteur, des cavaliers trottaient dans les rues, le soleil luisait sur les juments, des enfants tournaient à bicyclette, la ville a ressemblé à un gros bourg où flottaient des odeurs de cuisine et de cave à vin devant les cafés dont les portes battantes jettent dans la rue des bouffées de vieil accordéon... »*

L'Automoteur s'est élancé ce matin-là dans les plis de sa montagne. A petites foulées peu éprouvantes, et puis à pas bien mesurés. Bientôt, dans l'ombre fraîche, l'Automoteur halète, mais il savoure le moindre des instants qui composent ce silence inouï, ce surprenant silence de paradis perdu.

Dans le creux du vallon sans soleil, l'Automoteur ralentit à peine, le temps d'apercevoir tout là-haut la neige qui fait comme des trous dans les flancs bruns des pâturages piquetés d'arbres roux. « Là-haut ! » ordonne l'Automoteur. « Je m'arrêterai là-haut, au bord du lac de Salanfe. Pas avant de retrouver le soleil de cet azur qui me grise ! »

*« Jour béni que ce dimanche sans autos ! » s'écriera le lendemain le Journaliste sportif. « Ce chant cristallin des dimanches matins, étouffé depuis si longtemps par le ronflement lancinant des monstres mécaniques, je croyais l'avoir oublié. Eh bien non ! Il me revint, là aussitôt, tel que je l'avais appris au temps de mon enfance. Alors, au milieu de ma prière physique — car courir c'est prier un peu — une pieuse pensée me vint, accompagnant ceux qui, à pied, avaient retrouvé le chemin de l'office divin... »*

A l'altitude de deux mille mètres, l'Automoteur est arrêté, à peine essouffé. « Tout ça pour moi ? » se dit-il, incrédule, après un regard circulaire. Des taches de neige durcie par quelques longues nuits se sont mariées avec d'affriolantes plaques d'herbe sèche. Mouchetés de coriaces lichens, les rochers éboulés semblent refléter ce bleu dur et tendre à la fois qui laisse pourtant passer dans ce ciel de novembre une indéfinissable tristesse.

Devant le petit hôtel aux volets clos, l'Automoteur s'est étendu à même le sol de bois, dans la tiède lumière du milieu du jour. A l'invite d'un soleil qui ne cesse de décliner en taquinant les crêtes de l'ouest, l'Automoteur ferme les yeux. « Rien d'autre que le vol d'une mouche... songe-t-il avant de somnoler. Le soleil, une mouche et moi... » Seule une mouche en effet lance alentour l'aguichante musique de ses ailes de mica.

Au soir de ce jour fantastique, l'Amie se penchera vers une feuille de papier. « Tu sais, raconte-t-elle, la ville était remplie d'enfants à vélo ou en patins à roulettes. On entendait même pleurer les bébés... »

Métalliques mécaniques, les grouillantes automobiles avaient-elles réussi à étouffer les cris des petits hommes ? avaient-elles pu figer le rire et les pleurs de cet enfant que chacun de nous garde en soi ? D'ailleurs, dans l'assourdissant fracas des affolantes machines, qui donc aurait pu les entendre ?

Privés d'air libre, privés de leur essence, les rares Automoteurs des villes paraissent quant à eux s'immobiliser peu à peu, quasiment asphyxiés.

Ah, Dieu merci, depuis tel jour de novembre on entend de nouveau pleurer les « bébés » ! Et bientôt, vous verrez, on saura même leur sourire.

Noël Tamini

# Un dimanche près d'Ostende

par Manfred Steffny

Le direct Cològne-Ostende est bondé. Des gens se tiennent même dans le couloir, espérant que des places deviendront libres à la prochaine station. Le train s'est arrêté. Des ouvriers, des dactylos et des écoliers sont encore montés. Il va falloir se serrer davantage. C'est que le vendredi soir tout le monde tient à rentrer chez soi pour le week-end. Au-dehors il neige.

Le groupe des jeunes gens munis de sacs de sport avaient eux fait réserver leurs places. Mais depuis la dernière station, il y a encore moins d'espace dans leur compartiment, vu qu'on y a fait de la place à quelques filles. Des conversations s'ébauchent bientôt, de plus en plus animées : on dirait même qu'elles jaillissent d'une mini-tour de Babel. En allemand, en français, en flamand ou en anglais, les répliques s'entrecroisent maintenant dans le compartiment des jeunes gens, tandis qu'au-dessous d'eux les roues de fer continuent d'écraser la neige. Quelle coïncidence, deux des filles habitent précisément la station balnéaire où descendront les gars ! Triomphant, l'un d'eux brandit aussitôt l'invitation reçue pour le cross. Les filles l'examinent. « Veldloopers ! » s'écrie alors joyeusement l'une d'elles.

On change de train, et puis l'on arrive enfin à destination. A la gare, deux hommes attendaient ; dans un flot de paroles, ils ont saisi avec empressement des sacs de sport, et maintenant emmènent les coureurs à l'hôtel. Des mains que l'on serre ; le brouhaha des voix de tous ces coureurs, un souper copieux, et vous voilà dans la nuit agitée par la tempête. En quelques pas seulement, vous êtes à la mer, une mer qui par le sable humide vient se jeter à vous, avec sa pénétrante odeur de carnassier. Un dernier regard vers le phare et son sinistre balai de lumière, et l'on rentre vite à l'hôtel par les rues de la ville qui s'endort.

Le jour se lève maintenant sur la station balnéaire, sur ses restaurants et ses bistrotts, sur son magnifique Casino. Une seule fois par hiver, lorsque viennent les crossmen, la petite ville s'anime. Dans leurs survêtements multicolores, dès le matin ils déambulent en courant dans les rues.

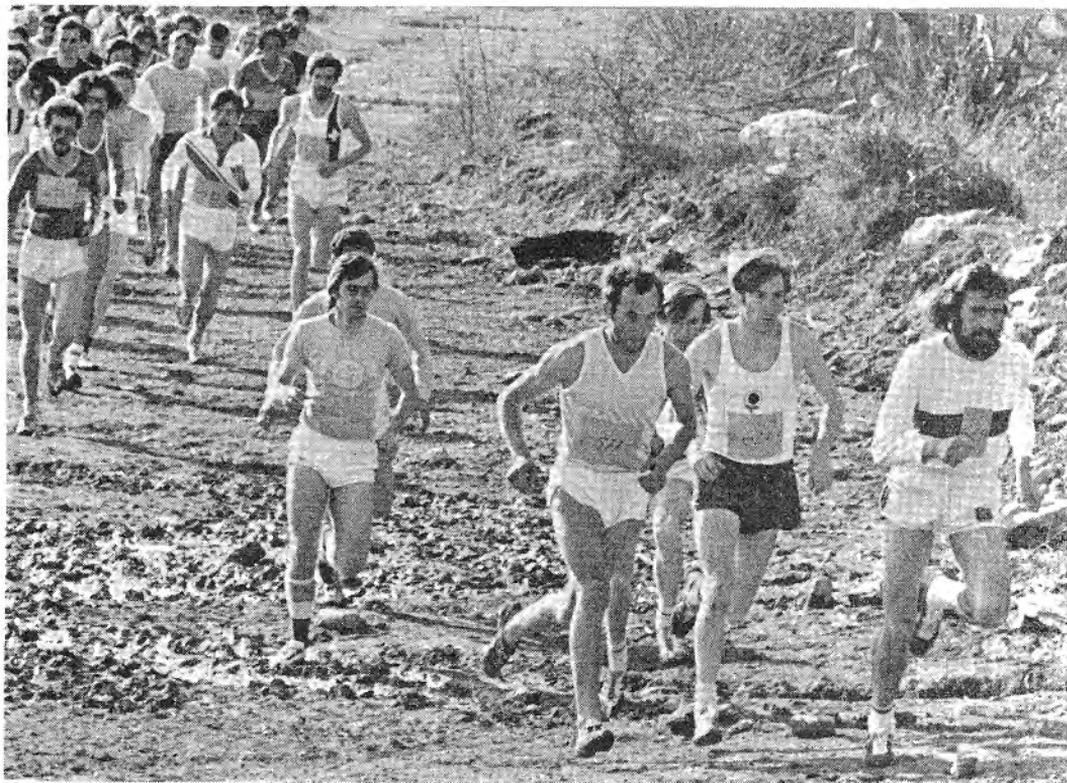
Juste après le petit déjeuner on ira reconnaître le parcours. On scrute le ciel : encore tout juste quelques flocons.

Dans le sillage d'un méchant vent de mer, la bruine survient soudain. Oh la la, ce que le parcours est difficile ! Alors, pour se donner du courage, on s'arrête de nouveau devant la vitrine garnie de coupes et d'une foule d'autres prix.

Les commerçants du lieu n'ont vraiment pas lésiné : on peut dire à vue d'œil que le cinquantième ne recevra pas moins qu'un fer à repasser !

Plus tôt que d'habitude, puisque le départ sera donné à 14 heures, on absorbe un repas bien dosé. Revêtus d'imperméables publicitaires, les coureurs montent ensuite dans les bus qui vont les transporter au départ du « Critérium des As ». Sur le terrain de sport, les « populaires » arrivent justement au bout de leur épreuve. Sont-ils mille ou deux mille à finir de transformer en bourbier le sol recouvert d'une mince couche de neige ? Les spectateurs se pressent dans les tribunes. Des milliers d'autres encourageront les coureurs durant leur tour de stade, et puis dans la campagne, à travers les champs. Les cameramen dirigent leurs posémètres vers le ciel. A leurs mouvements des bras, on comprend aussitôt leur perplexité : sous un ciel si sombre, pas moyen de fournir des images d'une qualité plus que moyenne. Comme pour une grande course cycliste, les Belges sont en train de s'installer face au petit écran. Bien au chaud dans leurs fauteuils, ils s'appêtent à vibrer aux exploits de leurs favoris. Tandis que ceux qui clapotent ici dans la boue...

Départ ! les 150 coureurs d'élite décampent à qui mieux mieux. Car à 200 mètres à peine de la longue ligne de départ, il faudra quitter le stade par une petite porte dissimulée derrière des bottes de paille. Au-delà, ce sera la campagne, le cross-country, la course à travers champs. Malheur à celui qui n'aura pas su passer par le trou de l'aiguille avec les premiers : l'espoir d'une bonne place tomberait presque à zéro. La neige est fondue, les « populaires » ont laissé derrière eux un profond sillon gluant. A chaque foulée, on y enfonce jusqu'à la cheville, la boue semble aspirer le pied. Pourtant, jusqu'ici tout va très bien. On a quitté le stade parmi les 30 premiers, et devant l'on reconnaît Claude. Mais c'est à peine croyable : on n'a pas couru plus de 500 mètres que déjà un gars a 50 mètres d'avance sur tous les autres ! Le public hurle. Car ce gars-là, tout à l'avant, c'est Gaston, le roi des crossmen. Plutôt petit, léger, tendu et détendu comme un ressort, d'un jarret nerveux le Belge file sur la fange. Au contraire de ses adversaires qui pataugent et dérapent, il ne presse pas le sol inconsistant. Lui, il glisse élégamment sur la boue, le buste incliné en avant, les bras oscillant comme des pendules : on dirait presque un patineur de vitesse. Il gagnera l'épreuve, la foule va lui faire fête neuf tours durant, sur ce tracé de dix kilomètres.



Au cross de Taradeau, le « roi des crossmen » est déjà en tête, suivi de Chris Stewart et de Liardet. A l'arrière-plan, on reconnaît le Suisse Moser et le Français Taiebi. Photo Jeannotat

L'éprouvante cadence initiale, le vent, les premiers obstacles, sous la forme d'une clôture de fil de fer barbelé et d'un ruisseau, tout cela vous a coûté des forces. Survient maintenant une phase particulière à ce genre de cross : la cadence ralentit, il faut débarrasser les membres de cet afflux de douleur dû au rythme du départ. Le coureur se prend alors à aimer cette boue si redoutée. Plus rapidement que sur un sol gelé, fort rare en cette région proche de la mer, vos jambes retrouvent leur souplesse. On s'accroche jalousement à sa place. Quelques-uns, mal partis, s'acharnent à vous dépasser. Mais vous les devancerez au début de la deuxième boucle, lorsque votre cadence s'accélénera de nouveau.

Le cross sépare catégoriquement la paille du bon grain. Dans toute épreuve sur piste, il n'est pas rare que jusqu'à mi-course d'ambitieux mais présomptueux débutants réussissent à s'infiltrer parmi les meilleurs. Pas en cross-country. Car pour rester en tête durant les 500 premiers mètres, il faut cette condition physique, cet art de la mobilité, cette agilité qui n'appartiennent qu'au coureur de classe. A l'arrivée, au bout de neuf ou douze kilomètres, le classement des dix premiers sera souvent le même que si l'on avait

arrêté la course après 3000 mètres. Seuls les écarts se seront accrus.

Mais l'on n'est pas plus loin qu'au milieu de la première boucle... On a franchi une clôture, puis un ruisseau, et voici qu'on approche d'une sorte de petit marécage glougloutant et bouillonnant, dans lequel les jambes disparaissent presque jusqu'aux genoux. C'est le tronçon le plus éprouvant : des bras vous brassez l'air comme un rameur, et vos jambes n'en finissent pas de gigoter. A ne plus savoir si vos pieds sont encore chaussés ! Enfin une portion de terrain qui ressemble à un chemin ; on va pouvoir récupérer. Pas question, car les spécialistes de cross saisiront la moindre occasion pour attaquer. Sitôt franchi le marécage... ils accélèrent ! A la fin d'un virage en épingle... ils accélèrent ! Au sommet d'un monticule... ils accélèrent ! Après avoir sauté par-dessus un obstacle... ils accélèrent encore ! Un talus surgit soudain. Pas d'erreur, les fanions piqués dans le sol montrent bien que le talus fait aussi partie du tracé ! Il faut maintenant franchir des traverses, ce qui ralentit la cadence. Trois ou quatre traverses d'une seule foulée ? Terrible, inhumain, un pareil cross ! Pourtant, dès le second tour on se réjouit d'arri-

ver à cet endroit : car ici au moins on a le vent dans le dos, et puis la boue et l'eau s'écoulent des souliers. Plus qu'un chemin de raccordement, et voici le stade. Derrière des bottes de paille, des obstacles y attendent les coureurs. Les coaches des équipes n'indiqueront pas les temps intermédiaires, cela n'aurait aucun sens. Ils se contentent de crier au passage : « vingt-six, vingt-sept, vingt-huit... »

On a bouclé le premier tour... quoi, huit autres encore ? Impossible. On s'est déjà affalé une première fois dans la boue. Maillot et cuissettes dégoulinent de saleté, une croûte de boue adhère à la joue, et l'on sent sur la langue la saveur douceâtre de cette terre qu'on n'a pas réussi à cracher tout à fait. Deux tours plus loin, on chute dans le ruisseau. Un gars a dérapé là-devant, il a fallu freiner, réduire l'élan, et vous voilà à plat ventre au sol. On continue pourtant à courir, on ne sait pas bien pourquoi. On se parle enfin sérieusement à soi-même (...c'est de la bêtise ...c'est pas de la course à pied ...faudrait mieux abandonner ... c'est plus qu'une question de hasard ... je suis un coureur à pied, pas un pantin !..). Mais l'on ne cessera pas de courir, jusqu'au bout des neuf tours.

A ces cross, rares sont ceux qui abandonnent, bien que le fainéant qui ne cesse de grommeler à l'intérieur de vous y soit plus difficile à faire taire que lors d'une course sur piste. Et pourtant la volonté réussit toujours à aiguillonner le corps torturé. Parce qu'on est déjà tellement boueux qu'on ne peut l'être davantage. Parce qu'on se soucie bien rarement de la mine que l'on a. Parce que les spectateurs applaudissent au passage de chacun (de sorte que celui qui s'arrêterait tout à coup cesserait en même temps d'être l'un de ces athlètes qu'ils admirent : il deviendrait un peu comme leur égal, dont ils rigoleraient peut-être parce que sa mine fait plutôt penser à quelque voisin de tribune qui aurait glissé sur une pelure de banane). Parce que l'on a fait un long voyage. Parce qu'il y a de si beaux prix. Parce que l'on ne tient pas à se faire discréditer le soir au banquet. Et parce qu'enfin l'on a une bonne fois pris goût à la chose.

Oui, l'homme est doté d'incroyables facultés d'adaptation. Une sorte d'animal qui s'habitue à tout. La guerre, la prison, les travaux forcés, il peut un jour devoir affronter tout cela. Voilà pourquoi en plein sixième kilomètre d'un cross on risque fort d'être content. C'est que maintenant l'on connaît bien mieux les sournoiseries du terrain : on se met ici à courir tout à gauche, on fait là un brusque saut de côté, on sait mieux répartir ses forces, et puis l'on a trouvé son rythme. Dès lors, que vous gagniez tout à coup une place, ou qu'un gars vous devance soudain, cela vous fait à peu près le même effet.

Enfin l'on a passé, avec tous ses ornements, du bain de boue à la douche. Le plus utile ce n'est pas tant un savon qu'un couteau. C'est un couteau en effet qui va vous permettre d'ouvrir

les chaussures de course (pas de meilleur moyen de débarrasser vos pieds de ces choses informes) et de décaper bras et jambes de la boue qui s'y est collée. Le savon peut ensuite vraiment faire son action. Tout cela dans le brouhaha si particulier aux vestiaires des coureurs de fond. Mais l'on n'est pas encore au bout de ses peines, il faut tiler rapidement à l'hôtel. Vous revêtez vos habits du dimanche, vous vous jetez un coup d'œil à travers le miroir, pour y découvrir des yeux brillants et un visage rafraîchi par le vent de la mer, bref vous redevenez presque un esthète. Etonnant comme après une extraordinaire tension vous appréciez le simple fait de vivre normalement. Est-ce donc aussi pour cela que le fakir s'étend sur sa planche à clous, et qu'au moyen âge des moines se flagellaient ? A la proclamation des résultats, le crossman goûte pleinement à l'apéritif qu'on lui offre. Et comme il se sent bien dans sa chemise blanche et fraîche ! Le voici prêt à savourer délicieusement les mets du banquet.

Ça danse dans le Casino. On aurait de la peine à faire croire à un profane que ces jeunes gens joyeux et bien mis sont ceux-là mêmes qui quelques heures plus tôt pataugeaient comme des fous dans la boue. Des inconnus interpellent l'un de ceux qui ont fait le voyage de Cologne, lui disent qu'ils l'ont vu à la télévision. Tel autre vient de retrouver l'une des filles du compartiment, et les voici ondulant en cadence sur le parquet. Celui-ci s'entretient avec un coureur finlandais rencontré à Prague un an plus tôt. Avec deux Portugais et un Anglais, cet autre discute de méthodes d'entraînement. Tout rayonnant, le bourgmestre est assis à la table d'honneur. Ils lui font bien plaisir ces coureurs de douze nations, venus en plein hiver redonner vie à sa ville. L'organisateur du cross se penche vers lui et, d'une voix qui s'efforce de dominer le bruit de la musique : « L'an prochain, dit-il, nous inviterons aussi des Australiens et des Américains ! »

Le lendemain matin, le direct Ostende-Cologne fonce à travers la pluie. Dans l'un des compartiments, quelques jeunes paraissent avoir peu dormi. Ce soir, ils reprendront pourtant leur dur entraînement. Rien de tel que le cross-country pour la santé de l'athlète. Pas la moindre blessure, tous se sentent en forme. Ils feuilletent les journaux, examinant attentivement les photos de la course. Assis à l'écart, l'un d'eux regarde par la fenêtre. Chaque fois que passe un poteau télégraphique, il fait claquer sa langue contre le palais. « Je me suis classé 78e ...Seulement le 78e, qu'ils diront chez moi ...Je ne le ferai pas savoir à nos journaux ...D'ailleurs, ils ne le publieraient peut-être pas ...Bah, ça m'est égal ...Dans trois semaines je repartirai ...Non, je n'irai pas faire cette minable course de Dingsda, avec sa vingtaine de partants ...Je leur renverrai la coupe ...J'aime bien mieux ma 78e place en Belgique. »

(traduit de l'allemand par Noël Tamini)

# Ménagez donc votre monture!

par N. Tamini

Dans le précédent numéro de SPIRIDON, nous avons essayé de montrer à quel point l'alimentation est aussi et surtout une affaire personnelle. Et qu'avant de s'en prendre aux habitudes alimentaires de tel coureur à pied, il est bon de considérer son environnement particulier, et son équilibre psychique, parfois fragile. Nous signalions enfin le cas des 819 habitants — dont dix-huit centenaires — de Vilcabamba (Equateur), qui se satisfont d'une alimentation très pauvre en calories.

Dans les montagnes de la sierra Madre (Mexique), vit une curieuse population d'Indiens, les Tarahumaras\*. Ces Indiens au régime quasiment sous-alimentaire (selon nos critères tout au moins) possèdent pourtant les coureurs de fond les plus endurants que l'on connaisse. Il leur arrive en effet de courir 48 h., voire 72 h. d'affilée, et... derrière une boule de bois qu'ils projettent en avant à coups de pied. Des physiologistes américains qui ont observé les Tarahumaras estiment que pendant leurs courses ils brûlent plus de 10 000 calories. Or, pour un Tarahumara 10 000 calories équivalent à une semaine de nourriture ! Car eux aussi ne mangent guère plus de la moitié de ce que nos diététiciens recommandent aux athlètes.

Par parenthèse, notons que le docteur Creff, médecin à l'Institut national des sports de Paris, citait récemment l'exemple de deux champions, l'un de demi-fond, l'autre de water-polo, chacun à son poids de forme, se satisfaisant le premier de 1500 calories, le second de 11 500 calories par jour ! Une étude menée en 1972 parmi les sportifs français de haute compétition, note Guy Porte dans « Le Monde », a cependant révélé des consommations moyennes de 3050 calories pour les hommes et de 2550 calories pour les femmes.

## Il n'y a pas de Tarahumaras gras

D'où les Tarahumaras tirent-ils donc leur fantastique énergie ? Certes, ils ont une constitution particulière, développée dans l'air raréfié de leurs montagnes. Il se pourrait bien aussi que leur alimentation... Mais au fait, de quoi se compose cette alimentation ?

Disons d'emblée qu'il n'existe pas de Tarahumara gras. Les docteurs Richard Casdorff et William Conner, peut-on lire dans un récent numéro de « Runner's World », ont étudié cette tribu en 1972. Les Tarahumaras, déclarèrent-ils

ensuite, sont essentiellement végétariens, tirant la majeure partie de leur ration calorique du maïs et des fèves. Ils consomment aussi plusieurs légumes et fruits, et notamment des pommes de terre, des courges, des piments et des agrumes. A l'occasion, un œuf enrichit le menu. Et une ou deux fois l'an, à telle festivité, ils mangent de la viande de chèvre.

La nourriture des Tarahumaras, constatèrent les médecins, est très riche en glucides et très très pauvre en protides. Ils bénéficient ainsi, tout naturellement, de la fameuse « charge glucidique » connue depuis plusieurs années par certains grands marathoniens.

## Ils jeûnent avant l'épreuve

C'est l'environnement des Tarahumaras, et lui seul, qui a fait d'eux des végétariens. On apprend aussi avec beaucoup d'intérêt qu'avant d'entreprendre leurs grandes courses ils observent une sorte de jeûne. Dans le « Natural History Magazine », Michael Jenkinson écrit qu'alors ces Indiens ne consomment ni matières grasses, ni œufs, ni pommes de terre ou douceurs durant les 2-5 jours qui précèdent une compétition de 24 heures.

On a essayé de les faire bénéficier (il vaudrait mieux dire ici : pâtir) d'un régime dit normal. Les Mexicains ont tenté cette expérience en vue d'un entraînement pré-olympique. Peine perdue et résultats attristants. « Lorsque les Tarahumaras vinrent au camp d'entraînement, raconte Jenkinson, on leur donna à manger du *beefsteak*, des œufs, du lait et d'autres mets « étranges ». Sous le coup de ce changement, leurs intestins se dérégèrent, tout comme leur métabolisme. Ils ne parvenaient pas à dormir longtemps et lorsqu'ils le pouvaient leur sommeil se peuplait de cauchemars. »

## Des décennies de plus en mangeant moins ?

Ces Indiens ne sont pas pour autant un « cas ». Dans d'autres domaines, des savants découvrent — à leur grande surprise souvent — qu'une alimentation légère va de pair avec une grande endurance. Et, mieux encore, avec une extraordinaire longévité. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a fait récemment état de tests réalisés par le docteur suisse Joshua Cohen. Celui-ci a étudié la longévité de rats, comparant celle de sujets « normalement » nourris à celle de sujets « sous-alimentés ». Ces der-

\* Voir SPIRIDON N° 8, p. 12 et N° 10, p. 22.

niers vécurent deux fois plus longtemps que leurs congénères. Le docteur Cohen envisageait de procéder à des études analogues avec des cobayes humains, afin de déterminer si le fait de manger peu ralentit les processus de détérioration physique. Il pense en effet qu'en restreignant sa consommation de calories l'homme peut ajouter des décennies à sa vie, tout en conservant la force et la vitalité nécessaires pour tirer vraiment parti de ces années supplémentaires.

Le docteur Alexander Leaf, professeur à Harvard, est du même avis. Il a visité trois régions isolées du monde : Hunza au Pakistan, Vilcabamba en Equateur et Abkhazia en URSS, où la proportion de centenaires est plus grande qu'ailleurs. Le docteur Leaf note tout d'abord que ces trois groupes de personnes ont plusieurs points communs :

#### Peu ou pas de viande

1. ils vivent dans les montagnes ;
2. ils sont tenus à l'écart des principaux courants de la vie moderne ;
3. ils accordent aux vieillards des conditions enviables et une audience particulière, ce qui leur permet de participer pleinement à la vie communautaire ;
4. leur vie quotidienne nécessite une succession d'efforts d'endurance ;
5. ils mangent peu, et leur alimentation comprend peu ou pas de viande du tout.

Pour les adultes de Hunza, le docteur Leaf a calculé une moyenne de 1900 calories (50 g de protéides, 36 g de lipides et 354 g de glucides), la viande et les produits laitiers ne représentant que 1,5 % de la ration de protéides.

Une autre étude a montré que les plus vieux habitants de Vilcabamba ne consomment que 1200 calories par jour (35-38 g de protéides, 12-19 g de lipides et 200-260 g de glucides). Dans ce cas également, protéides et glucides proviennent essentiellement de sources végétales.

Par comparaison, selon une observation portant sur 1500 sujets des troisième et quatrième âges dans un service hospitalier de Marseille, la ration habituelle (et donc de gens sans activité physique) se situerait entre 1200 et 1500 calories par jour (aucun ne dépassant 2000 calories).

#### Il peine à suivre un vieillard de 106 ans !

Selon le docteur Leaf, les vieillards des trois communautés observées déploient une très grande activité physique. L'agriculture traditionnelle et les travaux ménagers auxquels ils s'adonnent nécessitent un travail intense et pénible, que les hommes et les femmes accomplissent dès leur enfance et jusqu'à leurs derniers jours. Outre la somme d'efforts inhérents au travail quotidien du paysan, ce travail se déroule en terrain montagneux. La nécessité de franchir des collines au cours des activités de



Un Tarahumara.

chaque jour suffit à maintenir le système cardiovasculaire en excellent état et d'une manière générale à tonifier les muscles.

Et le médecin avoue à quel point il lui fallut lutter pour ne pas se laisser distancer, à 52 ans, par un vieillard de 106 ans, au cours d'une randonnée de 6 heures en montagne. De retour aux Etats-Unis, le docteur Leaf réduisit immédiatement sa consommation de calories, de lipides et de protéides. Et... il se mit à pratiquer la course à pied.

#### Pas de gri-gri, pas de performance ?

Pour nous, coureurs à pied, l'important c'est sans doute de se persuader qu'à force de manger modérément on risque tout au plus d'améliorer ses performances, de vivre mieux et... à moindres frais. « Moi, si j'ai pas mon steak !... nous rétorquera pourtant plus d'un lecteur. Il va sans dire — nous l'avons pourtant dit dans le précédent numéro — qu'il ne faut pas négliger d'emblée le pouvoir sécurisant de tel ou tel aliment. « Moi si j'ai pas mon embrocaçon... » nous avait récemment un excellent coureur de fond, fétichiste sans le savoir. Que dire alors de cet athlète suisse, bon spécialiste de steeple, bien plus agréable à l'œil qu'à l'oreille, qui conserve jalousement sa grosse poupée fétiche ! Pas de gri-gri, pas de performance ? Steak, em-

brocation ou poupée, tout cela procède hélas bien davantage d'un attachement fétichiste (et infantile ?) que d'une nécessité organique.

Il appartient au coureur lui-même de se débarrasser d'inutiles, fatigantes et coûteuses — quoique parfois sécurisantes — mauvaises habitudes alimentaires, de procéder peu à peu à sa propre réforme diététique, dictée autant par le bon sens que par certaines connaissances scientifiques. Et puis, l'habitude ne chasse-t-elle pas l'habitude ?

Mais alors que faut-il donc manger ? que faut-il laisser de côté ? où sont et que sont les glucides, les protides et les lipides ? qu'entend-on par ration calorique ?

La notion de ration calorique n'a qu'une signification relative. Bien que les spécialistes ne soient pas encore tout à fait d'accord à ce sujet, il est désormais admis que la composition qualitative prime sur le nombre des calories. Là encore, l'équilibre optimal — 16 % de protides, 28 % de lipides, 56 % de glucides — est soumis à variations selon les conditions de vie, de travail, et l'environnement climatique.

### **Pour construire et réparer**

Les PROTIDES (ou protéines) sont des substances dont l'hydrolyse fournit des acides aminés. Ce sont des aliments plastiques par excellence, des matériaux qui servent à construire nos masses musculaires. Ils ne sont pas des aliments de force, mais de réparation des tissus. Ils ont pour le coureur à pied une importance particulière au début de l'entraînement et dans les jours qui suivent les rudes compétitions. À la lecture du tableau de la page 8, on remarque que les œufs (51 %), la levure de bière (46,1 %), la viande séchée (34,3 %), le fromage (28,6 %), les germes de blé (25,2 %), le foie de bœuf (19,6 %) ou de poulet (22,1 %), la chair du poulet (20,2 %) ou du poisson (19,2 %), les pâtes (14,3 %), les flocons d'avoine (13 %) fournissent une grande proportion de protides. Un gramme de protides donne 4 calories.

### **Contre le refroidissement**

Les LIPIDES sont le nom générique des corps gras. Ces aliments permettent notamment de lutter contre le refroidissement. Ce sont aussi des aliments de réserve et, en cas d'efforts prolongés, ils sont certes une intéressante source d'énergie musculaire mais ils laissent beaucoup de déchets. Selon le tableau de la page 8, il s'agit donc surtout du beurre (81 %), des noix (64,4 %) et autres oléagineux, du salami (36,8 %), du chocolat (33,5 %), du fromage (31,3 %), des œufs (32 %), du beefsteak (25 %), des côtelettes de porc (32 %), etc. Un gramme de lipides fournit 9 calories.

### **Les grands pourvoyeurs d'énergie**

Les GLUCIDES sont le nom générique des hydrates de carbone, autrefois appelés sucres ou glucoses. Ce sont eux qui procurent la plus

grande partie de l'énergie dont nous avons besoin. Et nous avons vu qu'ils forment 75 % de l'alimentation des futurs centenaires de Hunza (Pakistan), qui se contentent toutefois de 1900 calories par jour en moyenne. Les glucides doivent constituer environ 60 % de notre ration, et même davantage à l'approche des grandes compétitions de fond. Examinons le tableau de la page 8 et nous constatons que les glucides proviennent surtout du... sucre (96 %), mais aussi des corn-flakes (85,3 %), du miel (79,5 %), du riz (79,3 %), du maïs (76,8 %), des biscottes (76 %), des dattes séchées (75 %), des raisins secs (71,2 %), des figues séchées (69,1 %), des flocons d'avoine (67,8 %), des pâtes (70,6 %), du chocolat (54 %), du pain (50 %), des pommes de terre (19,1 %), des petits pois frais (17 %), et en général de tous les fruits (de 24 % pour la banane à 8,4 % pour les fraises). Un gramme de glucides apporte 4 calories.

Outre les protides, les lipides et les glucides, il n'est pas question de négliger non plus les éléments de protection et les substances d'utilisation que sont les vitamines, les sels minéraux, les oligo-éléments, la cellulose et l'eau. Nous y reviendrons dans un autre article.

Dans l'organisme, toutes les matières nutritives sont brûlées, puis transformées : en éléments constitutifs ou en énergie. On appelle calorie la chaleur dégagée par cette combustion. Plus précisément : une CALORIE est la quantité de chaleur nécessaire pour faire passer de 14,5 à 15,5 degrés centigrades la température de 1 g d'eau.

Trêve des indispensables notions théoriques, qu'en est-il en pratique pour nous, coureurs à pied ? Quel régime alimentaire recommander ?

Nous allons pour cela faire abstraction de ces aliments « gri-gri », que le « fétichiste » intelligent délaissera progressivement, conformément à ses facultés de raisonnement, puis à sa volonté. Nous préférons admettre que le coureur qui nous lit est décidé à se corriger des défauts qu'il commet en matière alimentaire. De ceux-là surtout qui lui coûtent de précieuses minutes, de mauvais quarts d'heure en compétition, au point de l'inciter ensuite à « tout laisser tomber ». Nous limitant strictement à la période qui précède la (grande) compétition, nous considérerons ultérieurement les périodes d'entraînement et de récupération.

### **Un régime alimentaire très particulier**

Souvenez-vous du marathon d'Athènes, en 1969, et de Ron Hill réussissant peu à peu à rattraper Gaston Roelants, seul en tête durant des kilomètres, et à le battre dans les derniers hectomètres pour le titre de champion d'Europe. On a dit que Ron Hill bénéficiait ce jour-là d'un régime alimentaire spécial, encore inconnu des autres athlètes, et qui lui permit de courir jusqu'au bout sans le moindre fléchissement. Qu'en est-il vraiment ?

# Composition de quelques aliments

(teneur par 100g de substance comestible)

	eau	protides	lipides	glucides	calories
	g	g	g	g	kcal
banane (fraîche) . . . . .	73,5	1,3	0,4	24,0	94
datte (séchée) . . . . .	20,0	2,2	0,6	75,0	284
abricot . . . . .	85,3	0,9	0,2	12,8	51
poire . . . . .	83,2	0,5	0,4	15,5	61
fraises . . . . .	89,9	0,7	0,5	8,4	37
figue (séchée) . . . . .	23,0	4,3	1,3	69,1	274
framboises . . . . .	84,2	1,2	0,5	13,6	57
cerises . . . . .	83,4	1,2	0,4	14,6	60
mandarine . . . . .	87,0	0,8	0,2	11,6	46
orange (fraîche) . . . . .	87,1	0,9	0,2	11,3	45
orange (jus frais) . . . . .	86,0	0,6	0,1	12,9	49
pomme (fraîche) . . . . .	84,0	0,3	0,4	15,0	58
1 pomme (Ø 6 cm) . . . . .	11,0	0,4	0,5	20,0	77
raisin (frais) . . . . .	81,6	0,8	0,4	16,7	68
raisin (sec) . . . . .	24,0	2,3	0,5	71,2	268
raisin (jus) . . . . .	81,0	0,4	0	18,0	67
carotte (fraîche) . . . . .	88,6	1,1	0,2	9,1	40
chou (frais) . . . . .	91,8	1,6	0,1	5,7	25
épinard (frais) . . . . .	92,1	2,2	0,3	3,9	22
haricot vert (frais) . . . . .	89,1	2,4	0,2	7,6	35
oignon (frais) . . . . .	88,8	1,4	0,2	9,0	40
pomme de terre (fraîche) . . . . .	77,8	2,0	0,1	19,1	85
salade pommée . . . . .	94,8	1,3	0,2	2,8	15
endive . . . . .	93,1	1,7	0,1	4,1	20
courgette . . . . .	95,6	0,8	0,1	3,0	13
lentilles (séchées) . . . . .	11,1	24,7	1,1	60,1	340
rhubarbe . . . . .	94,9	0,5	0,1	3,8	16
betterave rouge . . . . .	87,3	1,6	0,1	9,9	43
poireau . . . . .	91,3	1,8	0,3	5,8	28
asperge . . . . .	92,9	2,1	0,2	4,1	21
(par kg du commerce) . . . . .	520,2	11,8	1,1	23	118
tomate (fraîche) . . . . .	94,1	1,0	0,3	4,0	23
petits pois (frais) . . . . .	75,0	6,7	0,4	17,0	90
chanterelle . . . . .	91,0	2,3	0,35	3,4	22
cacahuète (grillée) . . . . .	5,2	30,6	46,1	18,2	560
noix . . . . .	3,3	15,0	64,4	15,6	654
avoine (flocons) . . . . .	10,0	13,0	7,5	67,8	385
avoine (flocons cuits) . . . . .	85,0	2,8	0,5	11,5	62
germes de blé . . . . .	11,0	25,2	10,0	49,5	389
maïs (farine) . . . . .	12,0	7,8	2,6	76,8	368
maïs (corn-flakes) . . . . .	3,8	7,9	0,4	85,3	385
pain blanc . . . . .	38,3	8,2	1,2	51	253
biscottes . . . . .	8,5	9,9	4,3	76	389
pain complet . . . . .	37,0	9,5	3,5	48,0	262
pâtes aux oeufs . . . . .	9,1	14,3	5,0	70,6	385
riz (poli) . . . . .	11,8	8,2	0,5	79,3	363
chocolat (au lait) . . . . .	1,0	6,0	33,5	54,0	542
miel d'abeilles . . . . .	20,0	0,3	0	79,5	294
sucré non raffiné . . . . .	3,0	0	0	96,0	384
beurre fin . . . . .	15,5	0,6	81,0	0,4	716
fromage (Emmentai) . . . . .	34,0	28,6	31,3	2,0	404
lait de vache (frais) . . . . .	87,3	3,3	4,0	4,94	65
oeuf (1 j. d'oeuf moyen, 17 g) . . . . .	8,5	2,8	5,4	0,05	61
boeuf (viande cuite)					
beefsteak . . . . .	57,0	16,9	25,0	0	297
viande séchée . . . . .	47,7	34,3	6,3	0	199
porc (côtelette) . . . . .	53,0	14,6	32,0	0	350
foie . . . . .	72,0	19,6	4,8	2	135
veau, cervelle . . . . .	81,0	10,0	8,3	0	117
veau, foie . . . . .	71,0	19,0	4,9	4	141
poulet, foie . . . . .	70,0	22,1	4,0	3	141
poulet, grillé . . . . .	66,0	20,2	12,6	0	199
salami . . . . .	31,0	23,9	36,8	0	427
truite . . . . .	78,0	19,2	2,1	0	96
levure de bière (sèche) . . . . .	0,7	46,1	1,6	37,4	348
bière . . . . .	90,0	0,6	0	4,0	50
boisson à base de cola . . . . .	90	0	0	10	39
café (non sucré) . . . . .	98,5	0,3	0,2	0,8	5
thé (non sucré) . . . . .	99	0,1	0	0,4	2
vin (moyenne) . . . . .	0	0	8,8 - 12,5	0,2 - 8,0	60 - 120

## Plus que 7 jours avant le marathon...

L'entraînement et le régime alimentaire que nous vous proposons sont basés sur différentes expériences personnelles récentes, mais aussi sur les recherches de scientifiques suédois, italiens, britanniques, les conseils du Dr van Aaken, un entretien avec Manfred Steffny, et surtout les avis de Martin Hyman (GB).

**DIMANCHE** : 2 ou trois fois 5 km sur route, à la cadence normale du futur marathon, avec pauses trotées de 5-10 min. (Exemple : si vous pensez valoir 2 h 48', parcourez ces 5 km en 19'30" - 20'00" ; mais vous le ferez en 18'30" - 19'00" pour 2 h 40' ; etc.) — **Régime alimentaire** : normal.

**LUNDI** : footing durant 40-60 min., puis 2-3 accélérations-sprints sur 300-500 m. — **Régime normal**.

**MARDI** : séance de 2 h 15' - 3 h à cadence lente, autant pour se préparer mentalement à un effort prolongé que pour épuiser les réserves de glucides (glycogène). — **Après cette séance, adoptez un strict régime à base de lipides et de protéides (donc avec un minimum de sucres !)** Pour vous faciliter la tâche, consultez le tableau de la page 8.

**MERCREDI** : un footing, voire une promenade, suffit. — **Régime : beaucoup de protéides et de lipides, très peu de glucides.**

**JEUDI** : course de 30-60 min. à allure modérée. — **Régime : vous inversez maintenant les choses, absorbant beaucoup de glucides, mais très peu de protéides et de lipides.**

**VENDREDI** : léger footing (ou promenade) et exercices de gymnastique, (décontraction et assouplissement). — **Continuez le régime glucidique, destiné à combler l'« appel » créé par le régime de mardi et de mercredi, et à vous donner donc les réserves d'énergie qui vous permettront de ne pas faiblir en cours de marathon (et de ne pas vous arrêter à un stand de ravitaillement !).**

**SAMEDI** : 40 min. de course en décontraction, puis 2 accélérations de 800 - 1000 m, et 10 min. de gymnastique (assouplissement). — **Régime : évitez les aliments trop gras, les féculents, et surtout les mets trop sucrés. Autrement dit, vous revenez à un régime normal, équilibré. Vous préviendrez ainsi les redoutables « points de côté », que l'on attribue généralement à un excès de sucres dans les 24-36 heures précédant l'épreuve. — Attention : Martin Hyman (et des chercheurs suédois) ne sont pas de notre avis, et proposent de continuer ce jour-là le régime glucidique du jeudi et du vendredi. A vous de choisir !**

**LE JOUR DU MARATHON** : vous avez dormi 7, 6 ou même 5 heures : c'est bien suffisant si vous n'aviez pas de sommeil en retard. — Ce jour-là, mangez peu avant l'épreuve (votre régime des jours précédents vous a d'ailleurs donné une énergie amplement suffisante pour l'effort à fournir). Et surtout : 3-4 heures avant le départ, vous aurez achevé votre repas. Si le temps est chaud, absorbez encore 3-4 verres de thé ou de jus de fruits (**pas trop sucrés**) jusqu'au plus tard 1 heure avant le départ.

**Ménagez-vous maintenant 20-30' d'échauffement solitaire : autant pour vous préparer mentalement à l'épreuve que pour vous replonger dans le climat serein de vos habituelles séances d'entraînement.**

Ne vous paniquez pas (« qu'ai-je à craindre ? personne n'est mieux préparé que moi... je vendrai donc ma « marchandise » au meilleur prix, je tirerai le maximum de ma carcasse... mais en dosant mon effort. Dès le départ je m'efforce de tenir ma cadence personnelle — et non pas celle des habitués « fous » ! — et je me ménage des réserves pour les 10-12 derniers kilomètres... »).

Un détail important : aux vestiaires — ou mieux : à l'hôtel ou chez vous — recouvrez de Dermoplast (mais non de sparadrap !), ou de fragments de bandes protectrices autocollantes analogues, vos **ortells** et les autres parties exposées de vos pieds. Vous serez ensuite à l'abri des ampoules et de ces douloureuses blessures sanglantes que chaque foulée aviverait.

De même, prenez soin d'enduire d'un produit approprié (le Baume Calcium Sandoz, par exemple) les parties de votre corps sensibles au **frottement continu du tissu**, surtout si celui-ci est imbibé de transpiration : pli de l'aîne, près des aisselles, mame-lons.

Lacez correctement vos **chaussures** — ni trop ni trop peu — et fixez solidement votre **dossard** au moyen d'agrafes (et repliez-le s'il est trop vaste). Emportez un peu de papier hygiénique (on ne sait jamais...) et attendez sereinement le coup de pistolet du starter (pas de bavardages... aussi énervants qu'inutiles !)

En course, vous vous absteniez de boire ou de manger (puisque votre régime spécial vous a donné des ressources énergétiques extraordinaires !). Sinon, sans d'ailleurs éteindre votre soif — au contraire — vous solliciteriez inutilement votre estomac.

Et maintenant... allez ! Mais souvenez-vous-en dès le départ : vous avez au programme 30 km de prologue... et 12 km de monologue. **N. Tamini**

Des recherches menées dès avant la dernière guerre mondiale par Christensen et Hansen, puis par le docteur Astrand (avec des skieurs de fond) à Stockholm, et le docteur Arcelli, de Milan, (avec des marathoniens), et corroborées notamment par des tests mis sur pied par l'« International Athlete's Club » et notre ami Martin Hyman, ont montré qu'en fond — et surtout en grand fond — on réussit les meilleures performances à la suite d'un régime très particulier. Il s'agit, 5 jours avant l'épreuve, de faire travailler jusqu'à épuisement les muscles ensuite sollicités. Durant les 2 jours qui suivent, on réduit considérablement l'entraînement tout en appliquant un régime presque exclusivement fait de lipides et de protéides. On a ainsi créé un « appel » de glucides. Et pendant les 3 jours qui suivent, on passe tout naturellement à un régime à base de glucides. Mais attention : au cours des 24-36 heures qui précèdent l'épreuve il est préférable de limiter la consommation de

glucides. En effet, l'absorption exagérée de glucides durant cette période provoquerait ensuite ces fameux et redoutés « points de côté », qui contraignent fréquemment les coureurs à l'abandon ou à la contre-performance.

A peu de temps des premiers marathons de la saison, nous tenions à faire connaître au lecteur ce régime qui nous paraît l'idéal. Nous le disons avec l'expérience... de plus de 20 marathons plus ou moins ratés, surtout par méconnaissance de principes diététiques importants. Au cours des prochains numéros, nous continuerons donc à examiner les problèmes alimentaires du sportif (et ceux de la sportive).

« L'instinct de l'animal est sûr », disait en juin dernier le professeur Vague lors des Journées diététiques de Marseille. « Celui de l'homme au contraire est défaillant, et doit être suppléé par l'intelligence, la volonté et la connaissance ». Et par la connaissance. (à suivre)

# Obstacles de papier

L'un de nos collaborateurs auquel nous préférons conserver l'anonymat, nous a écrit le 3 septembre dernier la lettre suivante :

(...) Heureusement que j'ai préparé le marathon national en vacances. Il faut dire que j'ai failli ne pas le courir. C'est seulement 35' avant le départ que les officiels ont bien voulu me donner un dossard. Ce qui s'est passé ?

Pour se qualifier pour cette épreuve, il fallait avoir fait moins de 1 h 15' sur 20 km piste. A ce sujet, aucun règlement n'a été adressé aux clubs pour bien préciser les modes de qualification (20 km piste, Vendôme, Championnat 72) ni même pour préciser que lorsqu'un athlète a fait ce minima il faut poser sa candidature, s'il veut courir le National.

Mi-juillet, en tant que secrétaire de mon club, j'écris à la Ligue (ici le nom de la Ligue) en demandant si mon temps aux 20 km piste (nettement moins de 1 h 15') me qualifie. Entre parenthèses, j'indiquais dans cette lettre que je n'avais pas encore reçu les résultats officiels de cette épreuve. Début août, je reçois la réponse : pour les résultats non reçus, c'est normal, ils seront envoyés en octobre (ces 20 km avaient eu lieu le 31 mars). Quant à la qualification, pas de problème, la Ligue fait parvenir mon engagement à la FFA.

## Mais il y aurait alors 600 coureurs !

Le 1er septembre, je n'ai pas encore reçu de convocation, mais je ne m'étonne pas... ça arrive si souvent de la recevoir le lendemain ! Bref, je vais quand même à Bonnétable. Arrivé là-bas, je m'étonne de ne pas figurer sur la liste des engagés qualifiés. Au secrétariat, remarquablement tenu par des dirigeants locaux, on m'invite à voir le juge-arbitre (un de ces dirigeants m'emmène faire le tour de ville à sa recherche). Ne le trouvant pas, nous décidons de l'attendre là où il devrait être depuis vingt minutes. Nous ne sommes pas seuls : une vingtaine ou une trentaine de gens du pays (officiels pour la course) avaient rendez-vous avec les officiels FFA. Eux sont plus patients que moi, eux ne savent pas ce que c'est : j'en ai tellement assez d'attendre que je vais au-devant des officiels FFA lorsqu'ils apparaissent. Je m'adresse au juge-arbitre, lui explique mon cas et lui parle de la lettre que j'ai reçue début août. A l'attitude méprisante que choisissent les trois officiels face à nous (une dizaine d'athlètes sont autour de moi), je comprends qu'ils ne veulent pas discuter. 179 athlètes ça leur suffit ! Il y en a même de trop d'après le Secrétaire général de la FFA car à cette critique d'un gars (« Il ne devrait pas

y avoir de minima...») il répond : « Mais il y aurait alors 600 gars au départ ! »

## Les « rigolos » et les autres

Nous ne parlons pas le même langage : eux, ils sont là pour ceux qui descendent sous les 2 h 25'. Les autres, ce sont des rigolos. Bref, ils ne tiennent donc pas à rallonger la liste avec moi. Je propose de présenter la lettre lundi soir au siège de la FFA. Cela ne leur plaît pas, c'est tout de suite qu'ils voudraient voir cette lettre. Pour corser le tout, l'un me demande de prouver sur papier que j'ai bien fait le minima.

Pour cela je me lance à la poursuite de (ici le nom de la personne compétente). C'est pas facile : il vient de sortir de table. Et quand je le trouve, il n'a guère l'intention de discuter lui non plus. Certes, il n'a pas encore digéré les excellentes rillettes sarthoises, mais je me dis qu'il ne faudrait jamais faire de championnat de marathon dans le Beaujolais, le Bordelais ou toute autre région viticole. J'ai beaucoup de mal à comprendre ce qu'il me dit (je ne l'avais jamais vu dans un tel état). Malgré le mégot éteint qu'il empêche de tomber de ses lèvres, il réussit à émettre le nom du juge-arbitre. Je lui réponds que c'est lui-même qui m'envoie. Alors, pour se débarrasser de moi, il veut que j'aille voir le Secrétaire général de la FFA. Renseignément pris auprès d'un officiel plus sobre (c'est évidemment un officiel local), le susnommé est sur le parcours.

Emile Garnier,  
24, avenue Condorcet, F-69100 Villeurbanne  
nous écrit très aimablement :

« Je dois dire que les chaussures EB que vous recommandez sont en tous points dignes de votre sélection.

Une tendinite tenace m'empêchait depuis des années de revenir à un « niveau décent », et m'empêchait en particulier d'aborder l'entraînement du marathon. Or depuis le 15 octobre, c'est-à-dire depuis que j'ai eu en ma possession une paire d'EB « Long Jog », ma tendinite a progressivement disparu, bien que j'aie intensifié assez rapidement mon entraînement (je suis passé de 80 km en octobre à la cadence mensuelle de 220 à 250 km actuellement).

J'envisage maintenant de reprendre une licence dans un club (ceci à 40 ans), chose que je n'aurais jamais osé faire sans cela.

J'ai été également fort agréablement surpris par la rapidité de la livraison — moins de deux semaines pour des chaussures à ma mesure — et par l'élégance des modalités de paiement.

Je suis bien disposé à les faire connaître — si elles ne le sont pas encore — dans mon nouveau club. J'AI VRAIMENT TROP SOUFFERT AVEC D'AUTRES CHAUSSURES DONT LA PUBLICITE INONDE LES JOURNAUX, LES STADES, LES AFFICHES, etc.

(...) Encore une fois merci, pour tout ce que vous apportez avec SPIRIDON ». — 18 décembre.

Ces remerciements vont notamment à Jean-Daniel DULEX, l'un de ces précieux ouvriers de la première heure, qui s'est dévoué sans compter — avec l'aide de sa femme — simplement par amitié, mais qui hélas ne récolte pas que des amabilités, tant les gens sont prompts à la critique et peu enclins à mettre durablement la main à la pâte. Merci donc, doublement, Monsieur Garnier. N. T.

## Pour les copains

Je m'effondre : c'est fini je ne courrai pas. Une seule chose reste à faire : m'isoler, me calmer, rester seul dans mon coin, oublier la course, les copains. J'en croise certains qui ont déjà leurs dossards : « Alors, c'est arrangé ? ». Je ne peux même pas leur répondre, je leur fais signe que c'est fini pour moi. Je sors de la ville, je m'assieds dans l'herbe. Je resterai là jusqu'à l'heure du départ. Je ne veux pas les voir partir. Puis, je me dis que je suis injuste. Injuste pour la demi-douzaine de copains qui sont venus m'encourager. Je reviens en ville, rencontre mon entraîneur. Il vient d'arriver mais il est déjà au courant. Il veut me faire croire que cela va s'arranger, qu'il faut retourner voir les officiels. Je me laisse faire. Sans y croire, je vais trouver à nouveau ces messieurs de la FFA. La chance est avec moi : ils sont tous là. Ils ne se rendent pas compte de ce que c'est que de s'être préparé pour une course et, pour une omission de la Ligue ou de la FFA, d'être menacé de ne pouvoir la faire. Ils hésitent, aucun ne veut prendre de décision. Ils se regardent, discutent, et 35 min. avant le départ ils capitulent : je vais pouvoir courir, à condition que je leur présente la fameuse lettre en début de semaine.

## Ceinturés

Ce n'est pas fini. Maintenant, pour avoir droit au dossard, il faut un certificat médical. Trois toubibs étaient mobilisés mais ils sont repartis, croyant que tous les concurrents étaient passés. On me conduit chez le médecin le plus proche. Il est avec un accidenté. Il reste une demi-heure, et je n'ai rien bu (comme je l'aurais fait, si tout s'était passé sans incident, 1 heure avant la course). Le certificat, je l'ai eu. En échange de celui-ci, M. Z., qui avait un peu retrouvé ses esprits, m'a donné mes dossards. Reste à me changer, et dans dix minutes c'est le départ.

Sur la ligne de départ je croise Y., sans dossard : son club ignorait, paraît-il, qu'il fallait engager spécialement les athlètes qualifiés. Un gars d'Epervay sans dossard lui aussi (une erreur de sa Ligue qui a noté 1 h 15' et des poussières, au lieu de 1 h 14' et quelques sec.) Ces gars-là prendront le départ, mais seront vite ceinturés par les bouledogues de la FFA.

## Compréhensible dépit

Une chose m'a choqué profondément : la différence entre des épreuves de ce genre et celles que savent si bien mettre sur pied des Moulin, Begnatborde, Ritzenthaler, et tant d'autres.

Ce samedi, je me suis aperçu d'une chose : c'est que nous, coureurs de fond, nous n'en avons rien à foutre d'une pareille FFA. Que fait-elle pour nous ? Le jour où la FFA sera animée par des gens qui savent où est l'intérêt des sportifs (pas seulement des coureurs à pied), le jour où elle n'aura plus de garde-chiourme dans ses rangs, qui réprimandent un athlète de second plan qui porte des socquettes bleu-blanc-rouge, et qui sourit à un athlète qualifié de Messie (lire : Marcel Philippe) qui, en finale du

## LES FAMEUX SOULIERS EB !



Parce que nous estimons ces 6 modèles-ci supérieurs aux chaussures des autres marques, nous avons choisi d'en faire profiter les lecteurs (*priorité aux abonnés !*)

La firme EB majore ses prix de 8-10 % dès le 15 février. Profitant des stocks que nous avons, nous ne modifions pas nos prix pour toute commande passée avant le 31 mars.

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

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

**R. Runner :** 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.—

**Lydiard spéciale :** chaussure légère et confortable, à semelle résistante et souple. Pour l'entraînement et les loisirs (couleur bleu roi).  
Fr. s. 95.—

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.**

Prochainement : en vente aussi par SPIRIDON-France et SPIRIDON-Belgique.

Championnat de France du 800 m porte un maillot trappé de l'écusson tricolore, eh bien, ce jour-là, ces officiels seront redevenus des hommes, et nous pourrons discuter avec eux pour avoir un renseignement sans entendre leur fatidique « ça ne me regarde pas ! ».

Lecteurs qui désirez écrire officiellement ou personnellement à M. X., vous pouvez le faire par le canal de la rédaction de SPIRIDON. Mentionnez seulement : **Bon-nétable 1er septembre**, et nous ferons suivre. M. X., qui ne nous a pas demandé de lui prêter cet anonymat, vous répondra certainement. N. T.

# Panorama 73 international

établi par A. Heyda (Suisse)  
avec l'assistance de V. Visek (CSSR),  
H. Klatt (RFA) et E. Götze (RDA)

800 m (y: sur 880 y -0"7)	13:28,8	Bedford, GB
T:43,71 Fiasconaro, Italie	13:29,0e	Geis, USA
1:43,9 y Wohlhuter, USA	13:29,2	Zhelebovski, URSS
1:44,4 y Malan, RSA	13:29,4	Kuschmann, RDA
1:45:12 Carber, GB	13:29,8	Ala-Korpi, Finlande
1:45,2 Boit, Kenya	13:30,0	Jipcho, Kenya
1:45,2 Kipkurgat, Kenya	13:30,4e	Sviridov, URSS
1:45,33 Silefi, Kenya	13:30,4	A. Kvalheim, Norvège
1:45,3 Wottle, USA	13:30,4	Del Buono, Italie
1:45,3 Arzhanov, URSS	13:30,8	I. Stewart, GB
1:45,3 Walker, N.Zélande	13:31,2	Hermens, Pays-Bas
1:45,36 Hooker, Australie	22. Jansky, CSSR	13:32,0
1:45,4 Fromm, RDA	24. Kimeto, Kenya	13:32,8
1:45,6 y Kent, USA	25. Gärderud, Suède	13:32,8
1:45,7 Plachy, CSSR	27. Nyambui, Tanzanie	13:33,0
1:45,7 Dyce, Jamaïque	30. Kantanen, Finlande	13:34,0
1:45,79 Philippe, France	32. Kotu, Ethiopie	13:35,2
1:45,9 Ohlert, RDA	33. Tuominen, Finlande	13:35,6
1:46,0 y R. Brown, USA	34. A. Salgado, Espagne	13:36,4
1:46,0 Clement, GB	35. Lismont, Belgique	13:36,6
1:46,12 Wänzenried, USA	37. Haase, RDA	13:37,8
24. Ghpu, Roumanie	38. Meier, Suisse	13:37,8
26. Van Wezer, Belg.	40. Lipsonen, Finlande	13:38,0
29. Bayi, Tanzanie	42. Grillaert, Belg.	13:38,2
30. Kemper, RFA	45. McLaren, Canada	13:38,4
33. Mignon, Belgique	47. Nikkari, Finlande	13:38,6
38. Gysin, Suisse	51. Ristimäki, Finl.	13:39,4
47. Omwanza, Kenya		

\*: t. officiel: 1:46,6 pour Gysin, 1:46,8 pour van Wezer...

1500 m (e: au chrono. électr.)	3:34,6	Bayi, Tanzanie
3:36,2	Wottle, USA	
3:36,6	Jipcho, Kenya	
3:36,8	Hansen, Danemark	
3:36,8	Boxberger, France	
3:36,8	Arese, Italie	
3:37,2	Päivärinta, Finlande	
3:37,3	Dixon, N.Zélande	
3:37,4	Quax, N.Zélande	
3:37,6	Boit, Kenya	
3:37,67	Hilton, USA	
3:37,7	Gysin, Suisse	
3:37,8	Scharm, Pays-Bas	
3:37,8	Pantelej, URSS	
3:38,0	de Hertoghe, Belgique	
3:38,0	Walker, N.Zélande	
3:38,12	Wellmann, RFA	
3:38,1	Prefontaine, USA	
3:38,2e	La Benz, USA	
3:38,2	Polhill, N.Zélande	
21. Mohammed, Ethiopie	3:38,4	
23. Foster, GB	3:38,5	
25. Mignon, Belgique	3:38,9	
26. Ghpu, Roum., Jun.	3:39,0	
28. Dufresne, France	3:39,1	
30. Meier, Suisse	3:39,2	
32. del Buono, Italie	3:39,3	
38. Keino, Kenya	3:39,58	
43. Regassa, Ethiopie	3:39,99	
47. Puttemans, Belgique	3:40,4	
48. Zacharopoulos, Gr.	3:40,4	

5000 m (e: au chrono. électr.)	13:14,6	Puttemans, Belgique
13:18,4e	Quax, N.Zélande	
13:20,6e	Norpoth, RFA	
13:22,4	Prefontaine, USA	
13:23,2	Mose, Kenya	
13:23,8	Foster, GB	
13:24,6	Black, GB	
13:28,0	Viren, Finlande	
13:28,6	Päivärinta, Finlande	



Ian Thompson

10'000 m (e: au chrono. électr.)	27:30,8e	Bedford, GB
27:55,6	Black, GB	
27:58,6	Sviridov, URSS	
27:59,8	Andreev, URSS	
28:01,0	Motchalov, URSS	
28:01,8	Simmons, GB	
28:07,6	Polleunis, Belgique	
28:08,8	Mora, Colombie	
28:10,0	Juma, Kenya	
28:10,2	Ford, GB	
28:15,6	Hermens, Pays-Bas	
28:15,8	Shimonelis, URSS	
28:16,4	Mose, Kenya	
28:16,6	Smet, Belgique	
28:17,8	Viren, Finlande	
28:18,0	M. Haro, Espagne	
28:18,6	Tuominen, Finlande	
28:18,6	Haase, RDA	
28:19,8	L. Stewart, GB	
28:20,6	Plain, GB	
22. Jansky, CSSR	28:24,4	
23. Nikkari, Finlande	28:25,6e	
25. Zaddem, Tunisie	28:25,8	
26. Tijou, France	28:27,0	
28. Rault, France	28:27,2	
30. Roelants, Belgique	28:27,4	
31. Puttemans, Belg.	28:28,6	
32. Päivärinta, Finl.	28:28,6	
33. Kiingi, Kenya	28:29,4	
35. Uhlemann, RFA	28:30,0e	
36. Kantanen, Finlande	28:30,0	
39. Castaneda, USA	28:30,6	
43. Ristimäki, Finl.	28:32,4e	
48. Warnke, Chili	28:36,2	
49. Lipsonen, Finlande	28:36,4	
50. Lopes, Portugal	28:37,0	
2:16:32	Faircloth, GB, 25	
2:16:37	Risi, Italie, 33	
2:16:46	Tanaka, Japon, 27	
39. Brutti, Italie, 28	2:17:02	
41. Manners, NZ, 34	2:17:07	
42. Vuorenmaa, Fin., 32	2:17:14	
43. Krause, URSS, 23	2:17:15	
44. Velikorodnyh, URSS	2:17:15	
45. Päivärinta, Fin., 24	2:17:18	
48. Amante, Italie, 28	2:17:18	
51. Toivola, Finlande	2:17:26	
52. Margerit, France	2:17:26	
55. Matvejev, URSS, 26	2:17:32	
56. Vinjar, URSS, 26	2:17:37	
59. Paasanen, Finlande	2:17:45	
60. Fleming, USA, 22	2:17:46	
62. Macgregor, GB, 34	2:17:50	
63. Pensin, URSS, 23	2:17:51	
64. Shetcherbak, URSS, 30	2:17:56	
65. Muchamedzjanov, URSS	2:17:57	
66. Kapanjev, URSS, 28	2:17:58	
70. Van Renterghem, B	2:18:15	
71. Pabon, Colombie	*2:18:18	
72. Kolbeck, France, 29	2:18:19	
74. Suomalainen, Fin., 26	2:18:21	
77. Helenius, Fin., 20	2:18:26	
80. Musso, Italie, 26	2:18:33	
83. Merkusihin, URSS, 26	2:18:42	
85. Silajev, URSS, 31	2:18:44	
86. Kusin, URSS, 22	2:18:45	
89. Stevens, Belg., 28	2:18:57	
92. Howard, Canada, 25	2:18:59	
96. Moore, Canada, 33	2:19:11	
99. Hyvönen, Fin., 30	2:19:22	
101. Mladec, CSSR, 31	2:19:30	
107. Irmen, RFA, 41	2:19:37	
109. Cindolo, Italie, 28	2:19:41	
112. Holmäs, Finlande	2:19:43	

## Marathon (42 km 195)

2:11:12	Farrington, Austr., 31
2:11:45	Shorter, USA, 26
2:12:07	Clayton, Australie, 31
2:12:24	Lesse, RDA, 25
2:12:40	Thompson, GB, 24
2:13:22	Hill, GB, 35
2:13:24	Kitayama, Japon, 25
2:13:27	Drayton, Canada, 28
2:13:30	Armstrong, Canada, 25
2:13:58	LeGrange, Afr. Sud, 25
2:14:02	Morita, Japon, 26
2:14:14	Paukkonen, Finlande, 28
2:14:33	Norman, Australie, 29
2:14:53	Foster, N.Zélande, 41
2:14:56	Kimihara, Japon, 32
2:15:04	Robinson, N.Zélande, 34
2:15:25	Kirkham, GB, 29
2:15:43	Paajanen, Finlande, 27
2:15:48	Mizukami, Japon
2:15:48	Schmenk, USA, 22
2:15:53	Anderson, USA, 24
2:15:53	Unetani, Japon, 29
2:15:59	Thomas, GB, 25
2:16:07	Philipp, RFA, 33
2:16:07	Truppel, RDA, 22
2:16:11	Baron, Colombie
2:16:15	Vitale, USA, 25
2:16:16	Rumjanzev, URSS, 25
2:16:18	Ohtsuki, Japon, 28
2:16:18	Coleby, GB, 25
2:16:24	Edmunds, GB, 26
2:16:27	Angenvoorth, RFA, 28
2:16:28	Sakami, Japon
8:17,0	Jipcho, Kenya
*8:16,2e	Gärderud, Suède
8:21,6	Malinovski, Pologne
8:23,0	Maijer, RFA
8:23,6	Buchheit, France
8:24,0	Mogaka, Kenya
8:24,2e	Kantanen, Finlande
8:25,4e	A. Leppilampi, Finl.
8:25,6	Kontossoros, Grèce
8:25,6	Moravcik, CSSR
8:25,6	K. Kvalheim, Norvège
8:26,2	Wagner, RFA
8:26,2	Cefan, Roumanie
8:26,4e	O'Brien, Australie
8:26,4	Kondzior, Pologne
8:26,6e	Saveljev, URSS
8:26,6	Bicourt, GB
8:26,8	D. Brown, USA
8:27,0	Bitte, URSS
8:27,2	R. Brown, USA
21. Maranda, Pologne	8:27,6
23. Karst, RFA	8:28,0
25. Fava, Italie	8:28,8
26. Skripka, URSS	8:29,0
28. Dixon, N.Zélande	8:29,0
29. Thys, Belgique	8:29,6
31. Rahoui, Algérie	8:29,6
38. Villain, France	8:31,4
41. Kuha, Finlande	8:32,0
43. Mohammed, Ethiopie	8:32,8e
48. Svet, Yougoslavie	8:34,4

\* rec. d'Europe non homologué  
régul.: 8:18,4

2:16,0 Ma et, Afr. du Sud  
 2:16,4 Eoit, Kenya  
 2:17,0 Philippe, France  
 2:17,0 Dyce, Jamaïque  
 2:17,6 Wellmann, RFA  
 2:17,9 Winzenried, USA  
 2:18,5 Nielsen, Danemark  
 2:18,8 Kupczyk, Pologne  
 2:19,0 Gonzalez, France  
 13. Bayi, Tanzanie 2:19,5

1 mile (1'609,3 m)  
 3:52,0 Jipcho, Kenya  
 3:52,6 Bayi, Tanzanie  
 3:53,3 Wottle, USA  
 3:54,6 Prefontaine, USA  
 3:54,7 Hartnett, Eire  
 3:55,9 Hilton, USA  
 3:56,0 Puttemans, Belgique  
 3:56,4 Quax, Nlle-Zélande  
 3:56,8 Liquori, USA  
 3:57,0 Popeyo, USA  
 3:57,0 Gärderud, Suède  
 3:57,3 Waldrop, USA  
 3:57,4 Polhill, N.Zélande  
 3:57,8 McAfee, USA  
 3:57,8 Fulton, USA  
 3:57,8 Ebba, Ethiopie  
 3:57,9 K.Kvalheim, Norvège  
 3:57,9 Dixon, Nlle-Zélande

3000 m (+: chron. sur 2 miles)  
 7:43,4 Puttemans, Belgique  
 7:44,4 Jipcho, Kenya  
 7:45,2 Mohamed, Ethiopie  
 7:46,2 Quax, Nlle-Zélande  
 7:46,6 Black, GB  
 7:46,8 Dixon, Nlle-Zélande  
 7:47,2 A.Kvalheim, Norvège  
 7:48,8 Gärderud, Suède  
 7:49,4 Hermens, Pays-Bas  
 7:50,6 Mohacsi, Hongrie  
 7:52,4 Kaerlin, Danemark  
 7:52,8 Scharn, Pays-Bas  
 7:53,4 Krogmann, A. du Sud  
 7:54,4+ Hilton, USA  
 7:54,4 Abdulin, URSS  
 7:54,6 Mora, Colombie  
 7:55,0 Nyambui, Tanzanie  
 7:55,0 Jansky, CSSR  
 23. Norpoth, RFA 7:55,6  
 24. Grillaert, Belg. 7:55,8  
 26. Lopes, Portugal 7:56,0  
 32. Arese, Italie 7:57,0  
 33. Penkava, CSSR 7:57,0  
 36. Del Buono, Italie 7:57,2  
 40. Horcic, CSSR 7:57,8  
 42. Liardet, France 7:58,0  
 43. Tomasini, Italie 7:58,0  
 49. Polleunis, Belg. 7:58,6  
 53. Cairoche, France 7:58,6

2 miles (3'218,7 m)  
 8:13,68 Foster, GB  
 8:16,32 Puttemans, Belgique  
 8:16,39 Jipcho, Kenya  
 8:17,32 Dixon, Nlle-Zélande  
 8:20,68 Gärderud, Suède  
 8:22,2 Black, GB  
 8:24,6 Prefontaine, USA  
 8:24,8 Geis, USA

3 miles (+: chron. sur 5000 m)  
 12:53,4 Prefontaine, USA  
 12:55,8+ Puttemans, Belgique  
 12:57,2+ Mose, Kenya  
 12:59,0+ Black, GB  
 12:59,2+ Viren, Finlande  
 12:59,8 Buerkle, USA

6 miles (+: chron. sur 10'000m)  
 26:47,2+ Bedford, GB  
 27:01,0+ Black, GB

27:05,8+ Simmons, GB  
 27:09,4 Prefontaine, USA  
 27:12,8+ Ford, GB

100 km route  
 6:46 Tanninen, Finl. 14.7.  
 6:50 Markanen, Finl. 14.7.  
 6:59 Bremm, RFA 9.9.  
 7:01 Urbach, RFA 16.6.  
 7:17 Schüenemann, RFA 16.6.  
 7:36 Bergmann, RFA 9.9.  
 7:37 Berry, GB 9.9.  
 7:37 Nussbaumer, CH 16.6.  
 7:43 Calderari, CH 16.6.  
 7:44 Tschanz, CH 16.6.  
 7:49 Zitterli, CH 16.6.  
 7:50 Walter, CH 16.6.  
 7:56 Endquist, Finl. 14.7.  
 8:07 Cottureau, France 16.9.  
 8:07 Serafin, RFA 9.9.  
 8:08 Kaufmann, CH 16.6.  
 8:14 Georget, CH 16.6.  
 8:15 Pafel, RFA 9.9.  
 8:17 Maskanen, Finl. 14.7.  
 8:22 Kohler, RFA 16.6.  
 8:23 Cvercko, CSSR 16.6.  
 8:27 Hugentobler, CH 16.6.  
 28. Tognetti, CH 8:36

800 m féminin  
 1:57,48 Zlateva, Bulgarie  
 1:58,95 Hoffmeister, RDA  
 1:59,52 Tomova, Bulgarie  
 1:59,8 Katolik-Skowr., Pol.  
 1:59,90 Politz, RDA  
 2:00,07 Krebs-Burneleit, RDA  
 2:00,19 Raziene-Sabaite, URSS  
 2:01,2 Allison, GB  
 2:01,39 Falck, RFA  
 2:01,42 Jordanova, Bulgarie  
 2:01,6 Kost, RDA  
 2:01,98 Ellenberger, RFA  
 2:02,00 Petrova, Bulgarie  
 2:02,0 Coomber, GB  
 2:02,43 Decker, USA, 15'  
 2:02,4 Gerassimova, URSS  
 2:02,5 Stula, URSS  
 2:02,63 Cacchi-Pigni, Italie  
 2:02,6 Styrkina, URSS  
 2:02,8 Silai, Roumanie  
 2:02,9 Tracey, Eire  
 2:03,03 König, USA  
 23. Reiser, Canada 2:03,17  
 24. Bradley, Mexique 2:03,28  
 26. Nikolic, Youg. 2:03,4  
 29. Bragina, URSS 2:03,5  
 34. Kulcsar, Hongrie 2:03,7  
 36. Walsh, Canada 2:03,83  
 39. Bonova, Bulgarie 2:03,8  
 42. Thomas, France 2:03,9  
 43. De Lange, Pays-Bas 2:04,0  
 48. Pehlinova, Bulg. 2:04,47

1500 m féminin  
 4:04,5 Krebs-Burneleit, RDA  
 4:07,47 Knutsson, Suède  
 4:09,02 Petrova, Bulgarie  
 4:09,4 Cacchi-Pigni, Italie  
 4:09,81 Bragina, URSS  
 4:10,8 Hoffmeister, RDA  
 4:11,98 Silai, Roumanie  
 4:12,17 Allison, GB  
 4:12,5 Larrieu, USA  
 4:12,5 Reiser, Canada  
 4:12,7 Andersson, Norvège  
 4:13,42 Tittel, RFA  
 4:13,4 Andrei, Roumanie  
 4:13,4 Vihonen, Finlande  
 4:13,8 Wright, Canada  
 4:13,9 Zlateva, Bulgarie  
 4:14,06 Holmen, Finlande  
 4:14,2 Kasankina, URSS  
 4:14,3 Carey, GB  
 4:14,4 Kulcsar, Hongrie  
 4:14,4 Völgyi, Hongrie

4:14,4 Pangelova, URSS  
 4:14,8 Lindh, Suède  
 4:14,9 Linca, Roumanie  
 27. Smith, GB 4:15,1  
 28. De Lange, Pays-Bas 4:15,6  
 34. Davis, Canada 4:16,6  
 37. Tchavdarova, Bulg. 4:16,7  
 41. Valero, Espagne 4:18,25  
 44. Stewart, GB 4:18,52  
 50. Keizer, Pays-Bas 4:19,1  
 51. Castelein, Belg. 4:19,2



**MIKI GORMANN**

3000 m féminin  
 8:56,6 Cacchi-Pigni, Italie  
 8:57,4 Bragina, URSS  
 8:58,36 Knutsson, Suède  
 9:00,48 Holmen, Finlande  
 9:02,94 Vihonen, Finlande  
 9:07,2 Pangelova, URSS  
 9:08,0 Smith, GB  
 9:09,6 Istomina, URSS  
 9:12,0 Völgyi, Hongrie  
 9:13,0 Zsilak, Hongrie  
 9:13,6 Ridley, GB  
 9:14,6 Shmurova, URSS  
 9:16,0 Larrieu, USA  
 9:16,6 Bondartchuk, URSS  
 9:17,8 Sisinzeva, URSS  
 9:18,0 Meissa, URSS  
 9:18,0 Demetchenko, URSS  
 9:19,6 Vaskova, URSS  
 9:19,6 Doborszynska, Pologne  
 9:20,2 Moser, Suisse  
 9:20,2 Ranz, RFA  
 23. Merten, RFA 9:20,6  
 25. Varcabova, CSSR 9:23,4  
 26. Tittel, RFA 9:24,4  
 27. Andrei, Roumanie 9:25,2  
 32. Gibbons, USA 9:28,2  
 35. Mewis, RDA 9:29,4  
 39. Claugus, USA 9:30,8  
 40. Gustavsson, Suède 9:30,8  
 43. Gargano, Italie 9:32,4  
 47. Schiess, Suisse 9:33,1  
 49. Preuss, RFA 9:33,8

Marathon féminin  
 2:46:36 Gorman, USA, 38 ans  
 2:53:40 Anderson, USA, 20  
 2:57:07 Kuscsik, USA, 33  
 2:59:12 Norem, USA, 20  
 2:59:25 Kofferschläger, RFA, 24  
 3:00:05 Ikenberry, USA, 30  
 3:02:45 Pagaard, Danemark  
 3:03:00 Preuss, RFA  
 3:03:27 Piper, USA, 18  
 3:03:32 Ledbetter, USA, 12'  
 3:04:50 Barrett, USA  
 3:05:32 Ihman, USA, 17  
 3:05:41 Paul, USA, 35  
 3:05:59 Hansen, USA, 24  
 3:06:39 Ritter, RFA  
 3:08:26 Gookin, USA, 37  
 3:09:02 Schiess, Suisse, 26  
 3:09:35 Waters, USA, 27  
 3:10:37 Switzer, USA, 26  
 3:10:44 Langlacé, France, 18  
 24. Koustrup, DK, 14 3:16:39  
 31. Kininger, RFA 3:21:02  
 32. Bracco, CH, 34 3:21:04  
 33. Dobrowolny, Autr. 3:21:17  
 39. Troelsen, Danemark 3:24:22  
 41. Assuma, USA, 14 3:24:51  
 43. Chun, USA, 14 3:25:31  
 46. Boitano, USA, 10 3:26:15  
 49. Munch-Jensen, DK 3:27:25  
 51. Schumacher, RFA, 29 3:27:54  
 52. Aerni, Suisse 3:28:05  
 53. Kalweit, RFA 3:28:30  
 54. Kiemermer, RFA 3:28:48  
 55. Kralick, USA, 40 3:29:07

1 mile féminin  
 4:29,5 Cacchi-Pigni, Italie  
 4:34,9 Reiser, Canada  
 \*\*\*\*\*  
 dans le prochain numéro :  
 \*\*\*\*\*  
 PANORAMA de FRANCE, de SUISSE  
 de BELGIQUE et (si possible)  
 du CANADA (Québec)  
 \*\*\*\*\*

# Classements

## Courses sur piste

4x1500 m, Tartu, URSS, 16 septembre  
Kriisa, 19 + Kamenski, 19 + M. Sellik,  
17 + E. Sellik 19 16:17,6  
3x800 m 7:24,6  
Mikiver, 17 + Mürk, 17 + Merisalu, 18

### Changsha, Chine, octobre

1500 m féminin  
Yang Yen-Ying (rec. jun.) 4:36,5

### 3000 m, Séville, E, 13 octobre

Manuel Alonso, 43 8:51,2  
Alonso fut recordman d'Espagne de  
5000 m (14:16,6 en 1958) et de 3000 m  
steeple (8:48,6 en 1961)

### 1500 m, Melbourne, Aus, 10 novembre

Marcus Clarke, 12 ans 4:37,0  
Le fils du légendaire Ron Clarke est  
sur la voie de prestigieux records...  
familiaux. Rappelons qu'en 1956, à 19  
ans, son père détenait les records  
mondiaux sur 1500 m (3:49,8), 1 mile  
(4:06,8) et 2 miles (9:01,8) en ju-  
niors.  
Voir aussi SPIRIDON n° 4 (p. 18).

### 24x1 h, Milan, I, 10 novembre

Relais par équipes de 24 coureurs;  
Mangano parcourut d'entrée 19km416,  
tandis que le vétéran Rizzo (1500 m  
aux J.O. de Rome) réussissait 16km273  
et Bertolini (52 ans) 16km013.  
1. Carabinieri, Bologna 422km578  
(moyenne horaire: 17km607)  
2. Road Runner's Club, Milano 398km961  
3. Belloli Marathon, Varese 386km823  
4. Road Runner's Club, Milano 355km932  
5. SAO Cornaredo 293km009  
6. Marciatori Lombardi 275km607  
Cette staffetta Patrick 24 x un'ora é  
stata organizzata dal Road Runner's  
Club Milano sulla pista in Rub-Kor  
della Snam di S. Donato M. (Milano)  
tra le ore 12 del sabato e le ore 12  
della domenica successiva. (...)   
17,607 é la media alla fine della pro-  
va con la miglior prestazione di Toni-  
no Mangano con km 19,416 nella prima  
frazione. Sempre in prima frazione  
Alfredo Rizzo, azzurro a Roma nel 1960  
alle Olimpiadi sui 1500, ha corso km  
16,273 stabilendo la miglior presta-  
zione nazionale per amatori (40-50 an-  
ni) e Bertolini, di Varese, 52 anni,  
ha corso km 16,013 per la miglior  
prestazione veterani (50-60 anni)(...)  
I Runners del club milanese stanno  
già allestendo una sei giorni favolo-  
sa ed anche con gli stessi 24 fra-  
zionisti dell'ora la staffetta gigante  
Milano-Roma di oltre 600 km. (...)

Attilio Monetti  
Le R.R.C. de Milan envisage d'ores et  
déjà d'organiser Milan-Rome (plus de  
600 km) par équipes de 24 coureurs se  
relayant d'heure en heure.

### Marikina, Philippines, 18-23 novembre

Champ. asiatiques  
800 m  
1. Younis, Pakistan 1:51,2  
2. Sr. Singh, Inde 1:51,5  
1500 m  
1. Mizuno, Japon 3:47,4  
2. Younis, Pakistan 3:48,2  
5000 m  
1. Saïto, Japon 14:16,8  
2. Sh. Singh, Inde 14:17,0

10'000 m  
1. Saïto, Japon 29:54,4  
2. Sh. Singh, Inde 29:54,8  
3000 m steeple  
1. Koyama, Japon 9:04,0  
800 m féminin  
1. Kawano, Japon 2:08,1  
2. Swee Lee Chee, Singapour 2:08,1  
1500 m féminin  
1. Inoue, Japon 4:26,8  
2. Lee Chiu Shia, Taiwan 4:28,0

### São Paulo, Brésil, 2 janvier 74

1500 m  
1. V. Mora, Colombie 3:58,4  
2. Willi Maier, RFA 3:58,4  
3. J.L. de Sousa, Brésil 4:02,7  
3000 m  
1. P. Thys, Belgique 8:29,0\*  
2. B. Uhlmann, RFA 8:29,6  
3. R. Palomares, Mexique 8:30,4  
4. B. Ford, GB 8:31,4  
5. F. Fava, Italie 8:31,4  
\* 7:54,2 en salle 10 jours plus tard

5000 m  
1. J.R. de Andrade, Brésil 14:34,6  
2. C. Lopes, Portugal 14:42,0  
3. P. Svet, Yougoslavie 15:02,2  
4. P. Liardet, France 15:09,6  
5. L.C. Ananias, Brésil 15:20,4  
10'000 m  
1. L. Haro, Mexique 31:52,4  
2. R. Perez, Costa Rica 31:52,4  
3. D. Tibađuiza, Colombie 31:53,6  
4. K. Ozawa, Japon 31:56,0  
5. N. Mustatza, Roumanie 33:02,0  
(Liardet)

### Jeux du Commonwealth,

#### Christchurch, NZ, 24 janvier-1er févr.

800 m féminin  
1. Ch. Rendina, Australie 2:01,1R  
2. S. Haden, Nlle-Zélande 2:02,0R  
3. S. Chebichi, Kenya, 16! 2:02,6R  
4. J. Allison, Angleterre 2:03,1  
5. Moller, Nlle-Zélande 2:03,6  
6. Crowley, Canada 2:05,3  
7. Somerwell, Nlle-Zélande 2:05,8  
8. R. Tata, Kenya, 14! (20%  
en % finale) 2:13,3  
800 m masculin  
1. Kipkurgat, Kenya 1:43,9R  
2. Boit, Kenya 1:44,4  
3. Walker, Nlle-Zélande 1:44,9  
4. Bayi, Tanzanie 1:45,3R  
5. Carter, Angleterre \*1:46,0  
6. Hooker, Australie \*1:46,8  
7. Omwanza, Kenya \*1:47,7  
8. Lewis, Pays de Galles \*1:48,9  
\* resp. 1:45,6; 1:46,4; 1:46,2 et  
1:46,3 en demi-finale

1500 m féminin  
1. Reiser, Canada 4:07,8  
2. Allison, Angleterre 4:10,7  
3. Wright, Canada 4:12,3  
4. Stewart, Ecosse 4:14,7  
5. Chebichi, Kenya, 16 4:18,6  
6. Garrett, Nlle-Zélande 4:21,1  
1500 m masculin  
1. Bayi, Tanzanie 3:32,2RM  
(a.rec.: 3'33"4, Ryan, 1967)  
2. Walker, Nlle-Zélande 3:32,5RN  
3. Jipcho, Kenya 3:33,2RN  
4. Dixon, Nlle-Zélande 3:33,9  
5. Crouch, Australie 3:34,3RN  
6. Boit, Kenya 3:36,8  
7. Foster, Angleterre 3:37,6  
8. Nyambui, Tanzanie 3:39,6  
9. Fitzsimmons, Australie 3:41,3  
10. Kirkbride, Angleterre 3:41,9  
3000 m steeple  
1. Jipcho, Kenya 8:20,8  
2. Davies, P. Galles 8:24,6  
3. Mogaka, Kenya 8:28,6  
4. Bicourt, Angleterre 8:29,6  
5. Robertson, Nlle-Zélande 8:35,2  
6. Hayward, P. Galles 8:36,2  
7. Hollings, Angleterre 8:40,4  
8. Biwott, Kenya 8:41,4

5000 m  
1. Jipcho, Kenya 13:14,4R  
2. Foster, Angleterre 13:14,6R  
3. Black, Angleterre 13:23,6  
4. Nyambui, Tanzanie 13:35,0  
5. I. Stewart, Ecosse 13:40,4  
6. Fitzsimmons, Australie 13:42,0  
7. Kimeto, Kenya 13:43,6  
8. Minty, Pays de Galles 13:45,6  
9. Mose, Kenya 13:54,4  
10. Rose, Nlle-Zélande 14:01,2  
11. Bedford, Angleterre 14:18,8  
10'000 m  
1. Taylor, Nlle-Zélande 27:46,4R  
2. Black, Angleterre 27:48,6  
3. Juma, Kenya 27:57,0R  
4. Bedford, Angleterre 28:14,8  
5. Shaughnessy, Canada 28:16,8R  
6. I. Stewart, Ecosse 28:17,2  
7. Simmons, Angleterre 28:28,6  
8. Minty, Pays de Galles 28:44,4  
9. Mose, Kenya 28:52,6  
10. L. Stewart, Ecosse 29:22,6  
11. Plain, Pays de Galles 29:28,4  
12. Ryan, Nlle-Zélande 29:50,0  
13. Watson, Nlle-Zélande 29:54,8  
14. Cowell, Ile de Man 30:05,4  
15. Morrison, Ecosse 30:25,8

## Marathons

Marathon, Campinas, Brésil, 16.9.  
1. Urides Silva 2:54:33,2  
2. Decio Castro 2:59:33,6  
(Pinaud)

### Marathon, Putignano, I, 30 septembre

Champ. nat. Difficile, temp. élevée.  
1. Accaputo, Flamme Gialle 2:29:54  
2. Bassi, Fiat 2:30:49  
3. Brutti, Carabinieri 2:31:38  
4. Angeletti, Carabinieri 2:32:20  
5. Musso, ASTI Ken 2:33:44  
6. Melito, CUS Bologna 2:35:57  
44 partants, 30 classés  
(Oneto)

### Marathon, Kaliningrad, URSS, 13.10.

1. A. Anissimov, 31 2:15:29  
2. A. Makarov, 25 2:17:02  
3. V. Rudenko, 26 2:17:57  
4. A. Sulbajev, 25 2:18:19  
5. R. Nassibulin, 25 2:18:59  
6. M. Bondar, 26 2:20:09  
(Teder)

### Marathon, Hamilton, NZ, 13 octobre

1. John Robinson, Australie 2:17:33  
2. Brian Rose, Australie 2:19:53  
3. Terry Manners, N.Zélande 2:20:17

### Marathon, Druskininkai, URSS, 17.10.

1. Sigitas Verzbickas 2:23:01  
(il s'agit d'un coureur de 800 et  
1500 m)  
Juniors (30 km)  
1. K. Baicitis 1:52:50

### Marathon, Motor C., USA, 28 octobre

1. Duane Spitz, Lansing 2:23:05  
2. Paul Pearson, Canada 2:24:10  
4. Miro Svab, Canada 2:33:25  
7. Danny Anderson, Canada 2:36:08  
10. John Doyle, Canada, vét. 2:36:50  
16. Richard Chouinard, Canada 2:45:30

### Marathon, Ushgorod, URSS, 28 octobre

1. A. Streltets, 35 2:17:21  
2. V. Bugrov, 29 2:18:09  
3. E. Prokonin, 32 2:19:19  
4. V. Makarov, 31 2:19:23  
(Teder)

## Dernier envoi

Marathon, Kyoto, Japon, 3 février  
1. Vuorenmaa, Finlande 2:15:10  
2. Takada, Japon 2:16:19  
155 partants

**Marathon, Marikina, Phil., 23 novembre**

1. Je Hyung Cho, Cor.Sud	2:27:30
2. Chang Yuel Park, Cor.Sud	2:33:44
3. J. Bahadur Chhetri, Népal	2:35:37
4. B. Bahadur Saphkota, Népal	2:44:05
5. Bikuntha Mahandar, Népal	2:44:18
6. Rodrigo Espadilla, Philip.	2:46:40
7. Hung Joo Moon, Cor.Sud	2:48:46
8. Jagbir Singh, Inde	2:53:21
9. Peou Tikea, Cambodge Khmer	2:54:14
10. Ernesto Mendoza, Philip.	2:56:00

(Mengoni)

**Marathon, Kisumu, Kenya, 28 novembre**

1. Sirna	2:29:27
2. Kirimiti	2:31:01
3. King'abi	2:31:38

Champ. nat.- 30 classés (Pinaud)

**Marathon, Christchurch, NZ, 1.12.**

1. J. Robinson, 34	2:15:03
2. J. Foster, 41	2:16:45
3. T. Manners	2:17:07
4. R. Simmonds	2:22:13

Champ. nat. - 37 classés (Mengoni)

**Marathon, Naperville, USA, 1.12.**

1. P. Jarwell, 22	2:27:45
4. S. Goldberg, 41	2:31:51
22.S. Mudgett, 16	2:43:17

300 partants, 186 classés

**Marathon, Fukuoka, Japon, 2.12.**

Temps de passage du vainqueur:

14'36"-29'46"-45'13"-1:01'03"-1:04'27"  
 -1:16'22"-1:32'04"-1:48'07"-2:04'32";  
 Armstrong et Lesse: 14'58"-30'30"-  
 46'16"-1:02'36"-1:06'09" (mêmes temps  
 pour Anderson et Ohtsuki) - 1:18'05"-  
 1:33'31", puis 1:49'26" et 1:49'48"-  
 2:06'19" et 2:06'34"

1. Frank Shorter, USA	2:11:45
2. Brian Armstrong, Canada	2:13:43
3. Eckhard Lesse, RDA	2:13:53
4. John Anderson, USA	2:15:52
5. Kenichi Ohtsuki	2:16:17
6. Katsuki Sakami	2:18:16
7. Takashi Soh	2:19:08
8. Tadaaki Ueoka	2:19:14
9. Nobuyoshi Takada	2:19:27
10. Shigeki Seri	2:19:36
11. Hiromi Sonoda	2:20:22
18. Shigeru Soh	2:23:24
22. Akio Usami	2:24:20
... Nobuyoshi Sadanaga, 44	2:33:21

75 partants, 53 classés.-Abandon de Drayton (après 10 km) et de Farrington (après 32 km).-Shorter a disputé jusqu'ici 9 marathons (7 victoires, une 2<sup>e</sup> place, 1 abandon); à cinq reprises il a réussi moins de 2h13': à Fukuoka (2h12'50" en 1971, 2h10'30" en 1972 et 2h11'45" en 1973), aux Jeux de Munich (2h12'19"7) et à Mainichi en 1973 (2h12'03").

**Marathon, Culver City, USA, 2 décembre**

1. Reino Paukkonen, Finlande	2:16:31
2. Reed Harter, USA	2:20:06
3. Russ Pate, USA	2:21:31
46. Miki Gorman, 38	2:46:36

(v. photo sous "Panorama internat.")  
 101. Margie Norem, 20 2:59:12  
 "The most impressive revelation, of course, was Miki's age - and the fact that she has been jogging only four years and training seriously only a few months."

38 ans, 154 cm pour 39 kg, Mme Miki Gorman, une Américaine d'origine japonaise, courait pour la 1<sup>re</sup> fois le marathon, après 4 ans de footing et quelques mois seulement de véritable entraînement. "She's a very stubborn, determined person," said her new coach, Lazlo Tabori, le fameux coureur d'origine hongroise,

qui en 1955 fut le 3<sup>e</sup> homme à-courir le mile en moins de 4 min. En 1969, Miki Gorman avait couru en "jogging" 85 miles (134 km) en 24 h; elle réussit ainsi 170 km en 1970. Sur le conseil de Lou Dosti, un ami, puis de Tabori, elle se mit peu à peu "then added the interval speedwork to her jogging. She now runs 10 miles each morning, 10 in the evening." Miki Gorman, qui veut être la première femme à courir le marathon de Fukuoka en décembre 74, va se lancer dans le tout prochain marathon de Boston avec l'intention de le parcourir en... moins de 2h40! "I felt like a kamikaze pilot" she explained. "Now, I am really going to train for Boston!"

Temps de passage de Miki Gorman:  
 5 miles (8,050km): 32'03"-10 miles (16,1km): 1h00'30"-15 miles (24,150km) 1h32'40"-20 miles (32,2km): 2h03'29"  
 -Les 10 derniers km en 43'07"...  
 278 classés, 110 à moins de 3h (Pittet)

**Marathon, Ashabad, URSS, 5 décembre**

1. V. Naumov, 34	2:19:31
------------------	---------

**Marathon, Rome, I, 30 décembre**

1. Cindolo, Italie	2:20:33
2. Risi, Italie	2:25:55
3. Holmäs, Suède	2:26:20
4. Larsson, Suède	2:26:25
5. Magnani, Italie	2:29:31
6. Acquarone, Italie, 44	2:34:41

"Surpris par le départ donné sans préavis 5-10 min. avant l'heure officielle, j'ai aussitôt repris le train pour la Suisse..." (Bluel)  
 22,5 km  
 1. Arese, Dal Corso et Trombioli 1:13:03  
 4. Vaiani-Lisi 1:13:22  
 5. Mavaraccio 1:17:31  
 Tempo ideale, organizzazione ottima (sauf cette malheureuse affaire de départ avancé). Strada asfaltata 6 km; su pavé. Assenza assoluta di traffico motorizzato grazie alla "austerità domenicale". Percorso assai vario e piacevole con partenza dal colosso ed arrivo alle Terme di Caracalla. (Parcours agréable traversant la Rome ancienne, arrivée après Apia Antica e Porta S. Sebastiano). 4600 (!) partants (Oneto)

**Marathon, Milano, I, 6 janvier**

1. Piero Perego	2:31:00
2. Fernando de Maria	2:35:53
3. Andrea Invernizzi, 39	2:37:53
4. Andrea Morelli	2:38:12
5. Benazzi Magistrini	2:38:47
20. F. Käppli, CH, vétéran	3:03:26
28. B. Sommerhalder, CH	3:24:47

Tempo piovoso, strada asfaltata.  
 627 partenti (Oneto)  
 21 km  
 1. Raffaele Turati et Sandro Schena 1:09:18  
 3. Dario Angelini 1:11:24  
 4. Franco Poma 1:12:01  
 5. Maurizio Pasqualini, 20 1:13:42

**Marathon, Christchurch, NZ, 31.1.**

1. Thompson, Angleterre, 25	*2:09:12,0
2. Foster, Nlle-Zélande, 42	2:11:18,6
3. Mabuza, Swaziland	*2:12:54,4
4. Manners, Nlle-Zélande	2:12:58,6
5. Farrington, Australie	2:14:04,0
6. Macgregor, Ecosse	2:14:15,4
7. Plain, Pays de Galles	2:14:56,2
8. Kirkham, Angleterre	2:16:06,6
9. Thomas, Pays de Galles	2:16:46,8
10. Robison, Nlle-Zélande	2:17:05,4
18. Ron Hill, Angleterre	*2:30:24,2

33 classés.-Abandon de Clayton, \*voir n° 12, p. 12 et couv. n° 7

**Autres courses sur route**

**9km600, Prague, 23 septembre**

1. V. Mora, Colombie	27:00,4R
2-10': voir n° 11, p. 21	
11. W. Scholz, RDA	27:54
12. J. Lauenborg, Danemark	27:56
13. S. Hoffman, CSSR	27:57
14. P. Penkava, CSSR	28:03
15. H. Scharm, NL	28:08
16. P. O'Riordan, Eire	28:11
17. S. Petr, CSSR	28:11
18. B. Walkowiak, Pologne	28:15
19. P. Svet, Yougoslavie	28:16
20. A. Moser, Suisse	28:17
21. O. Zelenansky, CSSR	28:19
22. G. Hölberg, Suède	28:23
23. Ala-Leppilampi, Finlande	28:25
24. D. Walsh, Eire	28:29
25. G. Kaiser, Suisse	28:31
27. P. Fredriksson, Suède	28:42
28. Truppel, RDA	28:45
29. E. Stawiarz, Pologne	28:47
32. P. Vonk, NL	28:50
33. Schulpens, RFA	28:51
34. Leopold, RFA	28:55
35. T. Justad, Norvège	29:00
37. E. Friedli, Suisse	29:05
42. M. Walz, Suisse	29:29
44. P. Murgoci, Roumanie	29:32
47. Karpacov, Bulgarie	29:48
51. W. Wagner, RFA	30:21

("Maratón")

**85 km, London-Brighton, 30.9.**

1. J. Keating, 24	5:11:30
2. C. Woodward	5:16:36
4. M. White, USA	5:26:26
10. R. Bentley	5:46:50
12. D. Morrison, A. Sud	5:50:43
21. M. Ande, Nigéria	6:04:13

**31km800, Novosibirsk, URSS, 30.9.**

1. A. Nurlatov	1:46:11
2. J. Jevdokimov	1:47:14

**20 miles, Lions Gate, Can, 6.10.**

1. T. Howard, Richmond	1:45:56
2. B. Shaw, Lions Gate R.R.	1:47:02
3. W. Schamberger, LGRR	1:47:02
4. R. Jackson, LGRR	1:48:25
5. C. O'Brien, Richmond	1:49:21
9. D. Meyer, Snohomish, vét.	1:55:07
13. G. Stone, D.Thompson, jun.	1:57:44
24. Jan Grace, Richmond	2:10:02

(Patenaude)

**30 km, Odessa, URSS, 6 octobre**

1. Gennadi Soldatov	1:39:48
2. Toivo Koovit	1:40:15

**30 km, Riga, URSS, 13 octobre**

1. Boris Adamovitch, 28	1:37:51
2. Anatoli Kovalov, 28	1:38:23
3. Konstantin Berdigius, 27	1:39:11

**Juniors, 10 km**

1. Janis Iesainicks, 18	31:34,2
2. Vladimir Dalakins, 18	31:51,4
5. Harijs Bulins, 16	32:19,6

**Vétérans I, 10 km**

1. Janis Burvis, 41	31:56,0
2. Enn Tulik, 40	32:59,0

**Féminines, 5 km**

1. Rasma Kumpina, 25	20:35,4
2. Larissa Koptlova, 19	22:05,0

**Vétérans II, 5 km**

1. Alfrids Zvejnieks, 59	19:10,0
2. Boris Rents, 60	19:35,0

(A. Teder)

**20 km, Rome, I, 4.11.**

1. Caraby, France	1:02:14
2. Van Renterghem, Belgique	1:03:01
3. Fosse, France	1:03:16
4. Risi, Italie	1:03:22
5. Hutmacher, RFA	1:03:40
6. Moser, Suisse	1:03:50
7. Vaiani-Lisi, Italie	1:04:15
8. Slagmuylders, Belgique	1:05:51
9. Schn.-Strittmatter, RFA	1:06:12

10. Meloni, Italie 1:06:20  
 puis Del Zoppo, Curcio, Sebastiani, Tulli,  
 Croce, Barbonetti, Fusaroli, Fogliano,  
 Scalise, De Blasio... (Moser)

6 miles, New York, 11 novembre  
 1. Dick Buerkle 29:24  
 2. Tom Fleming 29:40  
 6. Marcel Philippe, France 31:32

35,4 km, Newport-Tredegar, GB, 15.12.  
 1. R. Sercombe 1:53:26R  
 2. M. Phillips 2:00:27  
 56 engagés, 32 classés

7 km, Sion, CH, 15 décembre  
 1. J.P. Berset, Belfaux 20:53  
 2. B. Schull, Courroux 21:07  
 3. A. Moser, Berne 21:43  
 4. S. Gmünder, Didingen 21:59  
 5. B. Voefray, Naters 21:59  
 6. J.L. Baudet, Chêne-Bourg 22:06  
 7. H.P. Feller, Zurich 22:20  
 8. F. Vidal, Chx-de-Fonds 22:33  
 9. R. Vogt, Genève 22:35  
 10. M. Berset, Belfaux 22:37  
 11. B. Crottaz, Sierre 22:42  
 12. R. Schaefer, Cortaillod 22:44  
 13. G. Granger, Troistorrens, 39 22:45  
 14. P. Balmer, Genève 22:45  
 15. R. Hischer, Sierre 22:47  
 puis Gillieron, Cattin, Reymond, Amez-Droz,  
 Glanzmann, Vuadens, Vetter, Thommy, Brügger,  
 Serex... 72 classés (Jeannotat)

Féminines, 2 km, 12 classées  
 1. M. Moser, Berne 6:33  
 2. R. Messmer, H. Kappelen 7:03  
 3. G. Gambarini, Cortaillod 7:15  
 puis Gubler, Granicher, Bach, etc.

Juniors, 3 km, 31 classés  
 1. P. Vetter, Sierre 9:11  
 2. A. Chico-Chico, Cortaillod 9:12  
 3. F. Pomey, Porrentruy 9:31  
 puis Fleury, Favre, Sarrasin, Gard, Abbet,  
 Berthod, Chevalier...

Cadets, 2 km, 31 classés  
 1. P. Dèlèze, Nendaz 5:59  
 2. Y. Vouga, Cortaillod 6:02  
 3. M. Dèlèze, Nendaz  
 puis Aubry, Corminboeuf, Pizzera, Girod,  
 Fardel, Roux, Visinard, etc.

Populaires, 5 km, 91 classés  
 1. J. Bucher, Monthey 15:24  
 2. J. Delapierre, Lausanne 16:42  
 3. A. Ladetto, Sion 16:54  
 4. P. Gysin, Martigny 16:54  
 5. P. Fournier, Les Ormonts 16:54  
 6. F. Rigolet, Bulle 16:54  
 7. G. Thornet, Belfaux 16:56  
 8. A. Chamartin, Belfaux 17:16  
 9. J.P. Passerat, Genève 17:18  
 10. J.V. Bagnoud, Chermignon 17:23  
 puis Défago, Bétrisey, Droz, Pont, Grillon,  
 Tripet, Perrinjaquet, DeTofol... Plus de  
 100 écoliers, 48 minimes, 57 écol. cad.  
 \* "populaires" = oreiller de paresse? - N.T.

9 km, Monaco, 16 décembre  
 1. Acquarone, Italie, 44 27:41  
 2. Charpentier, Nice 28:10  
 3. Ascheri, Italie 28:30  
 4. Delacruz, SL 28:50  
 5. Nazareno, Italie 29:07  
 puis Randi, Lombardi, Giretto, Pichard  
 (30:16), Dossi, Bernard, Scordo, Kmiec,  
 Sassi... (80 partants)

Féminines (15 partantes)  
 1. Tiraby, EN 10:39  
 2. Thibault, SL 10:56  
 puis Angelin, Hurlter, Ballerini...

Juniors (30 partants)  
 1. Rospocher, ASM 19:30  
 2. Giordano, FOCE 19:35  
 3. Ricci, San Pietri 20:07  
 puis Rovère, Lung, Arias...

Cadets (50 partants)  
 1. Baranovitch, Ajaccio 12:49  
 2. Gianni, Ventimiglia 12:55  
 3. Lorenzati, FOCE 12:59  
 puis Brondello, Rospocher... (Acquarone)

6,4 km, Funchal (Madère), Por, 30.12.  
 1. A. Simões, Portugal 17:47  
 2. T. Kantanen, Finlande 17:54  
 3. F. Mamede, Portugal 18:05  
 4. B. Najde, Suède 18:07  
 5. G. Hagberg, Suède 18:25  
 6. V. Pereira, Portugal 18:28

8 km, Firenze, I, 30 décembre  
 1. Volpi, Assi, Firenze 23:07  
 2. Lotti, Orecch. Lucca 23:51  
 3. Nicolai, Virt. Apunina 24:10

7 km, Kientzheim, F, 31 décembre  
 1. Delaby, Sochaux 23:23  
 2. Moche, USP 23:26  
 3. Godec, N.Brisach 23:27  
 4. Rouvray, Thann 23:45  
 5. Jouanel, Paris 23:52  
 6. Rossat, Delle 23:53  
 7. Welker, Thann 23:57  
 8. Mangin, Delle 24:11  
 9. Wambst, St-Dié, 45 24:17  
 10. Courrier, Raon l'E. 24:26  
 puis Belcourt, Conrath, Keigler, Baffray,  
 Gravier, Y. Rossat, Woelfflin, Johann, Haby  
 27. Gauer, Delle, junior  
 31. Martins, Montrouge, vétéran  
 34. Zaugg, Delle, vétéran  
 40. Bon, Mutzig, vétéran  
 46. Fonne, N.Brisach, junior  
 79. Michèle Scharff, SMEC  
 80 classés (Ritzenthaler)

9 km, Houilles, F, 31 décembre  
 Par respect pour un curieux article du  
 règlement, la LRBA avait interdit à ses  
 affiliés-ici Puttemans et De Hertoghe-  
 de prendre le départ. Peu après le dé-  
 part, par haut-parleur un gardien du  
 règlement de la FFA ordonna aux femmes  
 de quitter l'épreuve. Toutes sauf une  
 obtempèrent. (N.T.)  
 1. Rault, Plouguenast 27:16  
 2. Cairoche, ASP Police 27:26  
 3. Vervoort, ASP Police 27:37  
 4. Le Flohic, ASP Police 27:44  
 puis Trouvat, Fayolle, Pelletreau, Martin  
 226. Denise Seigneuric, St-Denis

8 km, Charleville-M., F, 31 décembre  
 1. Polleunis, Belgique 23:12  
 2. Boxberger, France 23:17  
 3. Kolbeck, France 23:37  
 4. Danne, Belgique 24:01  
 5. Lufft, RFA 24:05  
 6. Gauthier, France 24:06  
 puis Michel, Moreau...

10,9 km, Griesheim, RFA, 31.12.  
 1. L. Philipp 32:17  
 2. H. Gulyas 32:18  
 3. H. Schmitt 32:48  
 4. F. Will 32:48  
 5. K. Mann 32:53  
 Féminines (2,3 km)  
 1. C. Rosenthal 8:20  
 2. C. Teske 8:23

21,1 km, Remscheid, RFA, 31.12.  
 1. H. Holtz 1:08:15  
 2. K. Maulbecker 1:08:16  
 3. H. Urbach 1:09:35  
 4. M. Steffy 1:09:48  
 5. W. Roggenbach 1:10:53  
 Féminines, 6 km  
 1. Lydia Diehl 24:15  
 2. Gisela Ellenberger 27:10  
 532 partants, dont 40 féminines

Env. 6 km, Madrid, E, 31 décembre  
 1. M. Haro, Espagne 15:51  
 2. Zaddem, Tunisie 15:56  
 3. Tagg, GB 15:59  
 4. Kuha, Finlande 16:05  
 5. Cerrada, Espagne 16:08  
 6. Warnke, Chili 16:22  
 7. Pinto, Portugal 16:23  
 8. Hidalgo, Espagne 16:26

8,5 km, Luanda, Angola, 31 décembre  
 1. Fanie Van Zyl, A.Sud 26:10  
 2. Titus Mamabola, A.Sud 26:18  
 3. Bernard Dzoma, Rhodésie 26:38  
 4. Kenias Tembo, Rhodésie 27:17  
 5. Jose Muambugi, Angola 27:37  
 6. Prionan, France 28:25  
 7. Silveira, Mozambique 28:58  
 8. Gunda, Angola 29:05  
 9. Ponces, S.Tomé 29:31  
 10. Miguel, Angola 29:34  
 (Machado)

8,9 km, São Paulo, Brésil, 1.1.  
 LA "corrida"  
 1. V. Mora, Colombie 23:25,2  
 2. R.T. Palomares, Mexique 23:48,2  
 3. C. Lopes, Portugal 23:50,4  
 4. R. Perez, Costa-Rica 23:53,8  
 5. L. Viren, Finlande 23:54,6  
 6. D. Uhlemann, RFA 23:56,2  
 7. P. Svet, Yougoslavie 23:58,0  
 8. A. Gärderud, Suède 24:02,0  
 9. G. Roelants, Belgique 24:03,0  
 10. J. Correa, Colombie, 19! 24:05,2  
 11. J.R. de Andrade, Brésil  
 12. L. Haro, Mexique  
 13. K.T. Børø, Norvège  
 14. Pierre Liardet, France  
 15. B. Ford, Grande-Bretagne  
 16. D. Tibaduiza, Colombie  
 17. F. Maier, Italie  
 18. K. Ozawa, Japon  
 19. L. Barbosa, Colombie  
 20. J.M. Nunes, Brésil  
 21. N. Mustatza, Roumanie  
 22. D. Brown, Etats-Unis  
 23. W. Maier, RFA  
 24. P. Thys, Belgique  
 25. L.C. Amnias, Brésil  
 26. G. Kaerlin, Danemark  
 27. H. Jesberg, RFA  
 29. J.Q. Elias, Guatemala  
 32. V. Serrano, Puerto-Rico  
 35. R. Barco Garcia, Espagne  
 36. J.E. de Jesus, Porto-Rico  
 40. A. Barcello, Argentine  
 46. L. Rodrigues, Chili  
 49. Jacques Le Levier\*, France  
 54. A. Etchechery, Uruguay  
 58. D. Amazon, Argentine  
 67. E.S. Cardoso, Paraguay  
 81. H. Gavino, Pérou  
 175. Jürg Habegger, Suisse  
 176. F. Zarmowski, Etats-Unis  
 \*Le rêve d'un enseignant qui y est allé  
 à ses frais! (Machado+LeLevier+Liardet)

21,7 km, Morpeth-Newcastle, 1<sup>er</sup> janvier  
 1. J. Alder, 33 1:09:50  
 2. D. Pratt, 26 1:09:56  
 3. A. Spence 1:09:58  
 4. M. Craven 1:10:00  
 5. J. Myatt 1:10:05  
 6. J. Newsome 1:10:11  
 273 engagés, 170 partants, 163 classés  
 (Caviglioli)

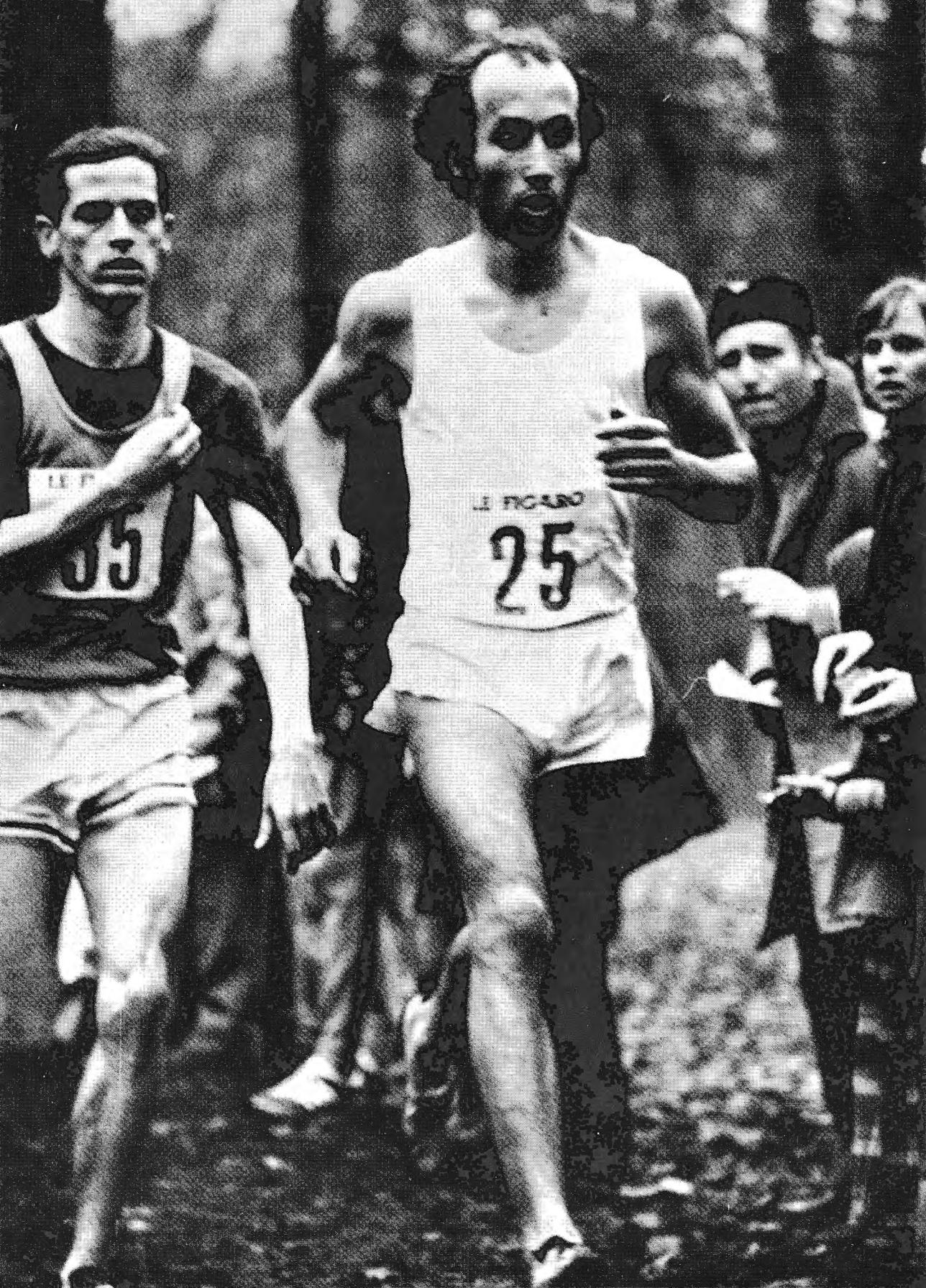
10,5 km, Zürich, 1<sup>er</sup> janvier  
 très vallonné; -5°C (Umberg)  
 1. G. Kaiser, St.Gallen 33:48  
 2. A. Sidler, Luzern 33:58  
 3. R. Umberg, Bern 34:12  
 4. H. Capaul, Zürich 34:48  
 5. R. Neidhart, Uster 34:56  
 8. R. Bucher, Genève 35:40  
 11. W. Aegeter, Bolligen 36:06  
 13. H. Rüdüsühli, 40 36:27

4 photos du "Cross du Figaro"  
 . Ils furent 16'290 engagés (dont des  
 centaines de féminines) au traditionnel  
 cross du Bois du Boulogne les 15/16 déc.  
 .p.18: La solitude du coureur breton Luc-  
 cien Rault, 37 ans, qui se classera 4<sup>e</sup>.  
 .p.19: On dit qu'ils furent environ  
 50'000 à encourager amis ou parents  
 .p.20: Liardet - ici suivi de Cairoche -  
 sera déçu de sa 6<sup>e</sup> place.  
 (Photos SPIFIDON - Tamini)









25 km, Mitcham, GB, 12 janvier	
1. D. Faircloth	1:19:13
2. J. Awcock	1:20:25
3. G. Dugdale	1:20:54
8. H. Wagner, RFA	1:22:33
12. L. O'Hara, vétéran	1:23:24

8 km, Antibes, F, 13 janvier  
 "Ce fut finalement une petite épreuve minable, où l'on a exhibé quelques "champions", auxquels on a offert des prix intéressants (!). En tout cas, cette épreuve n'avait rien à faire dans SPIRIDON... elle n'était pas dans l'esprit..." (Reffray)

1. Liardet, US Apt	23:32
2. Rampon, Neuilly	24:01
3. Dufresne, USA Liévin	24:12
4. Benoît, Stade Aux.	24:34
5. Bordet, CS Briançon	24:37
6. Bouvier, US Peg.	24:39
7. Acquarone, Italie, 44	24:40
8. Nallard, Sochaux	24:45
9. Louvet, Vitrolles Sports	25:08
puis Danièle, Asdheri, Charpentier, Fossat (26:04), Laugier, Nicolas, Marzocchi, Dufresne, Wolfspersger, Fanni... (77 classés) (Nallard)	

## Cross-country

3 km Toronto, Canada, 10 novembre	
1. Claire Morgan, TOC	10:02
2. Abby Hoffman, TOC	10:20

12'000 m, Victoria, Canada, 17.11.	
Champ. national	
1. G. McLaren, Ontario	39:29
2. D. Shaughnessy, Ontario	40:02
3. K. Kvalheim, Norvège	40:05
4. J. Sharp, Ontario	40:22
5. T. Howard, Col. B.	40:27
6. B. Moore, Ontario	40:32
7. L. Switzer, Manitoba	40:39
8. C. McCubbins, Manitoba	40:56
9. B. Williar, Oregon	41:08
10. P. Russell, Oregon	41:13

Féminines, 4000 m	
1. T. Wright, Col. B.	14:38
2. C. Morgan, Ontario	14:55
3. A. Hoffman, Ontario	15:08
4. A.M. Davis, Manitoba	15:12
5. S. Miller, Alberta	15:19
Juniors, 8300 m	
1. N. Hendry, Ontario	27:52
2. P. Craig, Victoria	27:54
3. J. Wheeler, Col. B.	28:02

Juvéniles, 6000 m	
1. M. Mawdsley, Calgary	20:21
2. A. Groat, Saskatchewan	20:35
3. J. Kooymans, Ontario	20:37
5. P. Quance, Québec	20:40

Midget, 4000 m	
1. D. Coulby, Oshawa	13:27
2. L. Kuchmak, Edmonton	13:38
3. R. Janes, Québec	13:46

Midget (féminines), 3000 m	
1. L. DeClerq, Calgary	12:16
2. L. Barnes, Rol.Mich.	12:20
3. B. Martens, Col. B.	12:37

10'000 m, Nova-Zaghora, Bul, 18.11.	
1. Petro Jordanov	31:31
2. Valtcho Valtchev	31:37
3. Stefan Kotev	31:45
39 classés (Tchenger)	

Féminines, 2000 m	
1. Rumiana Tchavderova	6:33
2. Anina Leontcheva	6:34
3. Boyanica Novacova	6:40

7000 m, Brugge, B, 18 novembre	
1. G. Roelants, Leuven	
2. E. Van Butsele, Herental.	
3. G. Maesschaek, Vlierzele	
puis Van den Vennet, Jacques, Van der Hoeven, Andrew, Gibbart...	

6 miles, Spokane, USA, 19 novembre	
Champ. NCAA	
1. Prefontaine	28:14,8
2. Nick Rose, GB	28:20,0
3. Gordon Minty, GB	28:22,0
4. Neil Cusack, Eire	28:28,0
5. Wilson Waigwa, Kenya	28:32,6
6. Pat Mandera	28:38,8
7. Doug Brown	28:40,4
8. Garry Bentley, Australie	28:44,0
9. John Ngeno, Kenya	28:45,6
10. Craig Virgin	28:47,8

10 km, Gainesville, USA, 24 novembre	
Champ. AAU	
1. Frank Shorter	29:52
2. Doug Brown	29:55
3. Jeff Galloway	30:03
4. Tony Brien, Eire	30:09
5. Dick Buerkle	30:13
6. Barry Brown	30:23
7. Jack Bacheiler	30:31
8. Marty Liquori	30:33

7000 m, Bierbeek, B, 24 novembre	
1. L. Schots, Liège	
2. J. Janssens, Lommel	
3. M. Thomas, Grande-Bretagne	
4. Tim Johnston, Grande-Bretagne	
5. F. Grillaert, Hamme	
puis Daune, Heylen, Van de Zande, Castiaux, Cools... (E. Gyselincx)	

Vossem, B, 24 novembre	
1. Puttemans, Louvain	17:51
2. Roelants, Louvain	17:57
3. E. Gyselincx, Vlierzele	18:45
4. De Hertoghe, Louvain	19:09
5. Mauws, Un. Sel.	19:12
puis M. Gyselincx, Vanderhoeven, Godts, Vanderbemdt, Ghys, Gordts, ...	

8150 m, Caldetenes, E, 25 novembre	
1. M. Haro, Palencia	26:05
2. Hidalgo, Valleh.	26:21
3. J. Haro, Palencia	27:05
4. Warnke, Chili	27:20
5. Cerrada, Tajamar, 19	27:21
6. Egido, Barcelona	27:30
81 classés (Puig Llistuella)	
Féminines, 1600 m, 33 classées	
1. C. Valero, Sabadell, 18	4:31
2. C. Alonso, Indep.	4:44
Juniors, 5450 m, 43 classés	
1. L.-Egea, S. Coloma	18:36
2. Mellado, Sabadell	19:04

8700 m, Clermont-Ferrand, F, 25.11.	
1. Polleuents, Belgique	26:13
2. De Beck, Belgique	26:22
3. Boxberger, Sochaux	26:31
4. Van Mullem, Belgique	26:39
5. Stewart, GB	27:03
6. Tijou, Epinal	27:17
7. Daubresse, Sochaux	27:41
8. Brown, GB	27:42
9. F. Lacour, S.Clermont	27:44
10. Kheddar, AS Montferrand	27:52
puis Bombled, Delaby, Simonin, Long...	
Féminines, 2350 m	
1. Van Santberghe, Belgique	8:15
2. Yule, GB	8:24
3. Versluys, Belgique	8:33

9,9 km, Boibec, F, 25 novembre	
1. Jourdan, France	34:02
2. Vaes, Belgique	34:22
3. Ford, Angleterre	34:33
4. Blinston, Angleterre	35:02
5. Caraby, France	35:16
6. Cain, Angleterre	35:20
7. Richardson, Angleterre	35:29
8. Van Butsele, Belgique	35:41
puis Levailant, Fosse, Schneider...	
15. Martin Hyman, Angleterre	

8000 m, Vanves, F, 1 <sup>er</sup> décembre	
T. E. Puttemans, Belgique	23:34

2. B. Foster, GB	23:51
3. E. Van Mullem, Belgique	24:07
4. D. Lem, GB	24:18
5. M. Tagg, GB	24:23
6. A. De Hertoghe, Belgique	24:34
7. Rampon, France	24:36
8. Cairoche, France	24:38
9. Gilmour, GB	24:38
10. Kenyon, GB	24:41
puis Caraby, Cherrick, Dufresne, Evrard, Adam, Prionon...	

11 km, Marly, CH, 1 <sup>er</sup> décembre	
T. S. Gmünder, TV Guin	39:08
2. Isakovic, Lausanne	40:51

10'500 m, Linz/Rhein, RFA, 2 décembre	
1. Polleuents, Belgique	31:03,8
2. Schots, Belgique	31:18,0
3. W. Krüger, Lübeck	31:33
4. Leyens, Belgique	31:46
5. Philipp, Darmstadt	31:54
6. K.P. Hildenbrand, Neuwied	32:01
7. Wilde, GB	32:03
8. Crabb, GB	32:21
9. Faircloth, GB	32:24
puis Gulyas, Clark, Holtz, Will, Jungbluth, Hellwig, Lummer, Burscheid, Diederichs, Luftf...	
Féminines, 3500 m	
1. J. Smith, GB	10:33
2. C. Rosenthal, Darmstadt	10:39
3. E. Tittel, Leverkusen	10:44
4. S. Schenk, Frankfurt	10:54

Barcelone, "Jean-Bouin", 2 décembre	
1. M. Haro, Espagne	24:33
2. M. Smet, Belgique	24:38
3. J. Davies, GB	25:18
4. E. Warnke, Chili	26:06
5. L. Stewart, GB	26:10
6. J. Janssens, Belgique	26:20
7. M. Guinness, GB	26:24
8. F. Aguilar, Espagne	26:25
9. J. Kuha, Finlande	26:44
37. J. Puig, Espagne	
79 classés (Puig)	

Juniors, 37 classés	
1. F. Cerrada	16:52
2. L.-Ejea	17:45
Féminines, 22 classées	
1. I. Tatjer	5:24,0
2. M. Garcia	5:24,6

8300 m, Lyon, F, 2 décembre	
Challenge Aycaquer	
1. Yfter, Ethiopie	25:12
2. Kotu, Ethiopie	25:15
3. Jourdan, Av. Azurin	25:21
4. Liardet, Aix-les-Bains	25:22
5. Tuck, Angleterre	25:30
6. C. Stewart, Angleterre	25:37
7. De la Parthe, Espagne	25:42
8. Hürst, Suisse	25:42
9. Bevor, Angleterre	25:47
10. Boxberger, Sochaux	25:49
11. Minni, Suisse, puis Le Vaillant, Schull (Suisse), Hidalgo (Espagne), Delalandre, Trouvas, Marguet, Margerit, Lacour, Vyrai, Dudouet, Saubutez, Wichnaker, Delady, Simonin, Kolbeck, Pi-chon, Moissonnier, Vervoort, Louvet, Héritier, Benoît, Joannès, Bobet, Faivre, Eudier, Kheddar, Rivière ... plus de 150 classés	
Féminines, 3100 m, + 50 classées	
1. Audibert, Villeurbanne	11:33
2. Le Corre, Bordeaux	11:50
3. Blondeau, Villeurbanne	12:01
4. Herin, St-Etienne	12:06
puis Alporte, Mathon, Frugier ...	
Vétérans, 118 classés	
1. Covizzi, Le Coteau	13:39
2. Vollerin, Rives	14:14
3. Renaud, Grenoble	14:21
4. Roman, A.S.P.	14:25
5. Artiaga, Lyon	14:33
puis Armand, Freiche, Gonthier, J. Ver-	

nier\*, De L'Escafe, Laroche, Mouroz,  
Seib, Nicolaeff, Coste...  
24. Jean Vernier\*  
\*Jacques Vernier fut recordman de  
France sur 5000 m; son frère le fut\*\*  
sur 2000 et 3000 m. (Schull)

6,2 km, Genève, 2 décembre

BTse; -12° C  
1. F. Rüegsegger, Berne 25:06  
2. J.P. de Grienck, Genève 25:50  
3. L. Bleucl, Bienne 25:57  
4. R. Bucher, Genève 26:12  
5. B. Voeffray, Naters 26:16  
6. J.L. Baudet, Chêne 26:22

puis J.L. Richard, Vadens, A.Favre,  
Cattin (27:34), Montandon, Balmer,  
Gilliéron, Jacquier, Chevalley (28:36),  
Joret, Luthi, P.Theytaz, Ansermet,  
Duvosin (29:02). - 40 classés

Vétérans, 6,5 km, 10 classés

1. C. Haymoz, Genève 23:16  
2. H. Ecoeur, Chêne 24:53  
3. K. Vogeli, Bienne 25:02  
puis Berthoud, Herren, Armengol...

Juniors, 5,1 km

1. B. Lafranchi, Langenthal 16:06  
2. D. Schwitzgebel, Genève 16:16  
3. W. Reber, Berne 16:28  
puis Läderach, Cazenave, Perroud...

8 km, Vanves, F, 2 décembre

1. Puttemans, Belgique 23:34  
2. Foster, Angleterre 23:51  
3. Van Mullem, Belgique 24:07  
4. Lem, Angleterre 24:18  
5. Tagg, Angleterre 24:23  
6. De Hertoghe, Belgique 24:34  
7. Rampon, France 24:34  
8. Cairoche, France 24:37  
9. Gilmour, Ecosse 24:38  
10. Kenyon, Angleterre 24:41

12 km, Bad Muskau, RDA, 2 décembre

1. Ronald Schwert, 24 33:17  
2. Gerarid Umbach, 21 33:25  
3. Wilfried Scholz, 23 34:10  
4. Manfred Kuschmann, 23 34:26  
5. Joachim Lautzschmann, 21 34:27  
+Knies, Straub, Thoms, Metzlig (47 classés)

4 km (57 classés)  
1. Horst Lohmann, 22 14:05  
2. Hartmut Preuss 14:06  
3. Klaus-Peter Justus, 22 14:10  
+Lamm, Schätzel, Nordwig...

Féminines, 2 km, 44 classés

1. Heidrun Schröder, 20 7:41  
2. Doris Gluth, 18 7:45  
3. Katja Clausnitzer, 21 7:47  
puis Gobel, Klapezynski, Wolfrum...

7,5 km, Frianière, B, 8 décembre

1. K. Lismont, FC Liégeois 23:02  
2. E. Gyselincq, Vlierzele 23:27  
3. J.C. Dumont, Bertrix 24:40  
4. R. Lismont, FC Liégeois 24:50  
5. R. Thonon, 3-Provinces 25:00  
puis D.Hélène, Briers, Dejonghe, Ro-  
bys, Ceumens, Ducornet, L. Gyselincq,  
Tenret, Colin, Dehanne, Moyeart...

7,2 km, Kraainem, B, 8 décembre

1. Thijs, Beerschot 22:18  
2. Rombaux, B'berghe 22:30  
3. Vanderhoeven, Tildonck 22:53  
4. Heylen, Loisee 23:15  
5. Castiaux, Braine 23:19  
puis Duprix, Corbisier, Wouters, De-  
freyne, Maux, Boonen, Spillane, Jour-  
ret, Huybrechts, Blockx ...

6200 m, Noisy-Bailly, F, 9 décembre

1. Gottardo, VP 19:55  
2. Martins, Montrouge 20:00  
3. Martinez, Gagny 20:17  
4. Michaut, Viry-Chatillon 20:46  
5. Curtay, VP 20:50  
puis Bance, Derrien, Belkacem, Limou-

zy, Rameau, Mercier, Le Jal, Guillard,  
Kurz, Marchesi ...  
53 classés (Le Guennec)  
Vétérans II, 29 classés  
1. Blanchard, VP 19:57  
2. Feleaud, Massy 20:30  
3. Bourquin, VP 22:33  
puis Pliquet, Daumain, Hiberty, Tor-  
nier, Guilvard, Laroque, Roger ...

Athus, B, 9 décembre

1. Morau, Union Lorraine  
2. Gillet, Dampicourt  
3. Bock, Luxembourg  
puis Bourcy, Dulieu, Darnoiseau, Alt-  
mann, Ancion, Fota, Kosmala ...

10'240 m, Pontivy, F, 9 décembre

1. Black, GB 31:11  
2. Ford, GB 31:29  
3. Rault, Plouguenast 31:31  
4. Jourdan, Guyenne 31:59  
5. Caraby, Cherbourg 32:22  
puis Legal, Paugam, Cain, Le Borgne,  
Sehedic, Venus, Sanquer ...

12 km, Paris, 15+16 décembre

16'290 engagés au Cross du "Figaro"  
1. N. Tijou, Epinal 38:05  
2. Boxberger, Sochaux 38:13  
3. Coux, P.U.C. 38:17  
4. Rault, Plouguenast 38:35  
5. Jourdan, individuel 38:45  
6. Liardet, Aix-les-Bains 38:46  
7. Cairoche, A.S.P. Police 38:58  
8. Levallant, ASPPT Lannion 39:13  
9. Gomez, ASPPT Poitiers 39:19  
10. Eudier, R.C.F. 39:22  
11. Dufresne, Liévin 39:28  
12. Gauthier, Reims 39:33

puis Murat, Borowski, Soubitez, LeFiohic

Féminines (licenciées)

1. Debrouwer, U.S. Maubeuge  
2. Navarro, A.A. Jeunesse Blésoise  
3. Delebury, A.C. Douai  
puis Nicolas, Ben Mohamed, Langlacé,  
Valissant, Icéaga, Herin, Jouvhomme...  
Juniors (1955-1956), 6 km  
1. Vandeweege, Dunkerque 20:16  
2. Gauthier, P.U.C. 20:23  
3. Bresson, Dôle, A.C. 20:37  
puis Godard, Moreau, Mahmoud...

Vétérans I, 6 km

1. M. Bernard, Anzin 20:20  
2. Stefani (21:14); 3. Monseur (21:57)  
puis Compère, Simonet, Icéaga, Marti-  
nez, Morvan, Mambst, Manem, Gomond,  
Blanchou, Gottardo, Martins...

Vétérans II, 5 km

1. Fiévez (17:59); 2. Bouterd (20:19)  
3. Blanchard (20:27) puis Tonnelier,  
Garnier, Thibaudeau, Hourdeaux, Fé-  
léaud, Baletaud, Rémy, Leroy...

Vieilles pointes (- de 65 ans), 4 km

1. Boudier (15:26); 2. Fougerousse  
(15:31); 3. Dupire (15:40) puis Michon,  
Fondannesche, Foucault, Hocq, Roger,  
Fischer, Thierry, Panero, Quintard...

Vieilles pointes (+ de 65 ans)

1. Guimard; 2. Potier; 3. Vesine  
puis Longfier, Charbonneau, Salobert,  
Tainturier, Lebec, Lemesle...

66. Hébrard, 85 !

Féminines non licenciées (- de 35 ans)

1. Lafont; 2. Duris; 3. Paillet  
puis Fuchs, Leforestier, Decroos...  
Féminines non licenciées (+ de 35 ans)

1. Guyot; 2. Thierry; 3. Broustet  
puis Rozoy, Parer, Sommier...

Non licenciés (19-24 ans), 6 km

1. Baele (21:30); 2. Martin (21:49)

puis Rivière, Nestor, Santilan, Wilkes,  
Manson, Humbert, Guillerm, Accep ...

Non licenciés (25-29 ans), 6 km

1. Creantor (21:25); 2. Quilletvère  
(21:30); 3. Courmes (21:50), Annebicque,  
Bruneton, Colleau, de Saint-Aignan,  
Christol ...

Non licenciés (30-39 ans), 6 km

1. Bogacz (21:25); 2. Hequet (21:28)  
3. Saudubray (21:55); 4. Jazy (22:08)  
puis Juret, Sempe, Sebillie, Briand,  
Don Jradi, Horton, Delafenetre...

Militaires, 9 km

1. Boin (30:06); 2. Echeget (30:07)  
3. Even (30:08); 4. Frier, Thirion,  
Benoit, Léger, Brachet, Bérard, Per-  
son, Lecointre, Vannier, Tavenard...

Seniors 1re catégorie

1. Louette, 2. Bethegnies; puis Guillet,  
Broquet, Lefrand, De Colonges, Coufou-  
rier, Pons, Febvin, Grout, Michaud,  
Barthélémy, Le Faucheur, Vivargent,  
Blondeau...

Seniors 2e catégorie, 9 km

1. Evrard (32:03); 2. Hanique (32:24)  
puis Decosse, Drocourt, Rouster, La-  
babe, Mathieu, Mauger, Bernasocchi,  
Gallon, Bisson, Texereau, Liesse, Rous-  
sel, Narbutas, Lecointre...

...km, Erembodegem, B, 16 décembre

1. Smet, Sgola  
2. Vaes, Boois à 15"  
3. De Beck, DC Louvain à 20"  
4. Schots, FC Liégeois à 50"  
5. Van Holsbeek, SCA à 1'10"  
puis Maerschack, Vonck (NL), Birkel-  
bach (RFA), Parmentier, Schoofs, Ron  
Hill (GB) ...

7,7 km, Athis-Mons, F, 16 décembre

1. Hérisseau, ESM 25:55  
2. Cunière, USO AM 26:07  
3. Thomazo, USMT 26:36  
4. Benfares, RSCM 27:06  
5. Dufay, CAM 27:19  
puis Thévenet, Bily, Charbonnel, Kirc,  
Bussièrre, Bouissière, Traccard, Pierre,  
Laville, Anweiler, Reith, Fournery,  
Mellon ... 142 classés

Féminines, 2,875 km, 53 classées

1. Cottin, USC 12:48  
2. Daumain, SCCR, jun. 13:14  
3. C. Pfaff, ACN, jun. 13:17  
Juniors, 4,875 km, 43 classés  
1. Dos Santos, USMG 17:39  
2. Duros, AVG 18:00  
3. Beyl, FCG 18:10  
+80 cadets, 154 minimes g., 117 benja-  
mins, 42 cadettes, 55 minimes f. (Gilbert)

...km, Louvain, B, 16 décembre

à la mémoire de Lillian Board-  
1. A. Delange-Stalman, NL 14:08  
2. Rosenthal, RFA 14:38  
3. Cappelmans, SC A. 14:48  
4. Steels, OEH 14:54  
5. Meersemans, Ex 15:12  
puis Cuppens, Verhoeven, Neiryck,  
Lau, Laurent, Dehaes ...

Juniors

1. Depalmaere, VS 10:47  
2. Gybels, LAC 11:01  
3. Verschuere, ACR 11:04  
puis Vanderweyden, Rivièrre, Corneille

8,650 km, Marseille, 23 décembre

Mémoire à Jean Bouin  
1. Boxberger, Sochaux 28:13  
2. C. Stewart, GB 28:20  
3. Moser, Suisse 28:43  
4. Nicolas, Sochaux 29:01  
5. Marquet, Sochaux 29:10  
6. Bernard, Anzin, vét. 29:18  
7. Grütter, Suisse 29:14  
8. Devouassoux, USC 29:23  
9. Lacroix, CAV 29:30  
10. Roussel, GUC 29:34

Féminines

1. Moser, Suisse 8:42  
2. Audibert, Villeurbanne 8:53  
3. Jean, ASPPTM 9:09  
puis Gony, Le Corre ...

Juniors, 5 km

1. Ramanich, Font-Romeu 19:14

2. Pelozuelo, Languedoc 19:26  
 3. Wildner, Sochaux 19:35  
 puis Martin, Vernet ...

...km, Hulshout, B, 23 décembre

1. Puttemans, DC Louvain  
 2. Van Mullem, DC Louvain, à 300 m  
 3. Thys, Spola à 330 m  
 puis De Hertoghe, Vande Waeter, Meyers,  
 Van Ranst, Bonnen, Pittevels...

7 km, Ans, B, 23 décembre

1. K. Lismont, FC Liégeois 22:41  
 2. Schots, FC Liégeois 22:55  
 3. Schoofs, FC Liégeois 23:34  
 4. Leyens, Malmédy 23:41  
 5. Vervoort, France 23:45  
 6. Goris, FC Liégeois 23:54  
 7. Moreau, Arlon 23:59  
 8. Op den Oordt, NL 23:59  
 9. Vandezande, FC Liégeois 24:02  
 10. Blockx, Beerschot 24:28  
 puis Boursie, Salvé, Heuse, Robijns,  
 Blanchard, Mussiotti, Biot ...

Vétérans

1. Léva, FC Liégeois 13:53  
 2. De Hoef, Arlon 14:11  
 3. Van Leuven, Charler 14:32  
 puis Limbourg, Kempermeers, Latet ...  
Juniors, 4,130 km  
 1. Schoofs, FC Liégeois 12:51  
 2. Bresmal, Jambes 13:08  
 puis Munderloh, Buchnen ...

10 km, Nancy, F, 30 décembre

1. Borowski, Vittel 31:23  
 2. Coux, P.U.C. 31:30  
 3. Lummer, RFA 32:02  
 4. Kolbeck, Strasbourg 32:05  
 5. Lechevallier, indiv. 32:50  
 6. Turquet, Epinal, 21 33:07  
 7. Brière, P.U.C. 33:21  
 8. Nallard, Sochaux 33:28  
 9. Stofer, P.U.C. 33:33  
 10. Norris, Strasbourg 34:10  
 puis Wleczkorek, Billy, Hiernard,  
 Putz, Charondière, Reith, Michaud,  
 Rogne, Lahner, Flier, Nicolas ...  
 64 classés (Nallard)

6,5 km, Ninove, B, 30 décembre

1. Puttemans, Louvain  
 2. Polleunis, Louvain, à env. 10"  
 3. Van Mullem, Louvain  
 4. Karel Lismont, Liège  
 5. Vaes, Boitschot  
 6. Kruger, RFA  
 7. E. Gyselinck, Vlierzele  
 8. De Hertoghe, Louvain  
 9. Parmentier, Alost  
 10. Schoofs, Liège  
 puis Goris, Pollet, Van Mulders,  
 Castiaux, Lievens, Allonsius, Hey-  
 mans, Parmentier, Mory ...

10 km, Volpiano, I, 5 janvier

1. J. Boxberger, France 35:58,2  
 2. C. Solone, Carab. BO. 36:07,6  
 3. T. Johnston, Angleterre 36:13,6  
 4. D. Lemm, Angleterre 36:14,2  
 5. A. Blinston, Angleterre 36:31,0  
 6. F. Arese, Alco Rieti 37:11,4  
 7. A. Tomasini, Alco Rieti 37:11,4  
 8. F. Dal Corso, Carab. BO. 37:22,2  
 9. N. Meloni, Marina M. 37:26,8  
 10. P. Gretter, Gin.Tridentum 38:01,0  
 11. I. Tentorini, Carab. BO. 38:11,0  
 12. G. Trambaiolo, Fiamme O. 38:15,6  
 13. B. Caserza, A. Genova 38:24,8  
 14. F. Amante, CUS Torino 38:28,0  
 puis Carnicelli, Felter, Comi, DeVido,  
 Carbone, Calvi, Daniele ... (Nallard)

Faisanderie, F, 6 janvier

40-55 ans, 10,250 km (125 classés)  
 1. Stefani, SF 39:27  
 2. Manem, ASB 39:51  
 3. Blanchard, ASVP 39:55

4. Rascalou, USMT 40:00  
 5. Gottardo, ASVP 40:52  
 6. Vinet, ACP 41:02  
 7. Garnier, SCD 41:20  
 8. Rameaux, ACP 41:32  
 9. Colliot, USMT 41:52  
 10. Belkacem, ASVP 42:20

+ de 55 ans, 5,350 km (45 classés)

1. Boudier, 61 ans, indiv. 22:20  
 2. Fougereuse, 56, CASG 22:24  
 3. Terrass-Drouot, 58, CASG 23:10  
 4. Ricois, 55, CS 23:55  
 5. Leprèle, 55, ASVP 24:17  
 6. Marceron, 63, ASB 25:45

7,5 km, Leefdaal, B, 6 janvier

1. Puttemans, DCL. 21:38  
 2. Van Mullem, DCL. 21:48  
 3. De Hertoghe, DCL. 22:40  
 4. Daune, CABW 22:49  
 5. Allonsius, OEH 22:49  
 puis Mauws, Smolders, Van Roy, Libert,  
 Van Roey, Rousseuw, Strobbe, Schoofs,  
 Peiren...

Zottegem, Belgique, 6 janvier

1. De Beck, DCL.  
 2. Stevens, AAG  
 3. Van Renterghem, CSF  
 puis Baeyens, Maesschaek, Calus, Pol-  
 liet, De Vos, M. Gyselinck ...

8 km, Arlon, B, 6 janvier

Coupe des clubs champions de cross-  
 country. +48 pupilles+62 scolaires+49  
 minimes A+37 minimes B, 54 cadets, etc.  
37 juniors  
 1. Schoofs, Liège.-2. G. Bresmal, Jambes  
 3. Hagelsteen, Liège.-4. Montagnino,  
 Milan puis B. Bresmal, Bichler, Berwanger  
78 seniors (individuels)  
 1. Leyens, Malmudaria 25:30  
 2. Robinson, GB 25:36  
 3. Karst, RFA 25:45  
 4. Schull, Suisse 25:58  
 5. Bock, Luxembourg  
 6. Febrari, Italie

puis Rottiers, Gillet, Altmann (Lux),  
 Joos, Salvé, J. Joos, Gomez (E), Poppe,  
 G. Lismont, Barattoni (I), Berendsen,  
 Dulieu, Leitch (GB), Bacilieri (I),  
 Liégeois, Boursie, Steger, Damoiseaux,  
 Parker (GB), Sibret, Montagnino (I),  
 Denis, Foiadelli (I), Dumont, Testel-  
 mans, Vanden Meersche, Philips, Hoesser...

45 seniors (équipes)

1. K. Lismont, Liège, B  
 2. A. Moser, ST Berne, CH  
 3. L. Schots, Liège, B  
 4. Fernandez, Madrid, E  
 5. Hidalgo, Madrid, E  
 6. Leiboldt, Darmstadt, RFA  
 7. Alder, Edimbourg, Ecosse  
 8. Riegsegger, ST Berne, CH  
 9. Cantoreggi, Milan, Italie  
 10. Morgan, Cardiff, P. Galles  
 11. Wassenaar, Arnhem, NL  
 12. Will, Darmstadt, RFA  
 13. Schoofs, Liège, B  
 14. Engel, Darmstadt, RFA  
 15. Goris, Liège, B  
 puis Sanjurjo, Evans, Mann, Gordillo,  
 Baggaley, Tebroke, Binato, Trainor,  
 Kirby, Spedding, Arcones, Barbaro, Rui-  
 ter, Lowes, Roncelli, Marthaler, Van-  
 dezande, Umberg ...

1. Liège, 34 p.-2. Madrid, 44.-3. Darm-  
 stadt, 50.-4. Bern, 74.-5. Cardiff, 86.  
 -6. Milan, 88... Absence inaperçue des  
 Français de l'ASPP de Paris, qui avaient  
 péché "par gourmandise"... (N.T.)

7,2 km, Genève, 12 janvier (34 classés)

1. D. Schaefer, Zurich 24:44  
 2. J.L. Baudet, Chêne 24:53  
 3. L. Bleuel, Bienne 25:20  
 4. M. Margot, Genève 25:36  
 5. S. Schaller, Lausanne 25:42

6. R. Vogt, Genève 25:50  
 puis Chevalley, Kolly, Vergne (26:19),  
 Haenggely, Gilliéron, Jacquier (26:50),  
 Belaid, Gérard  
 17. J.F. Doret, Chêne, vét. 27:04  
 18. C. Haymoz, Genève, vét. 27:06

8 km, Braschaat, B, 13 janvier

1. W. Polleunis 26:50  
 2. G. Roelants 26:54  
 3. Jungbluth, RFA 27:53  
 4. Vonck, NL 27:53  
 5. Poschmann, RFA 28:02  
 puis Michielssen, Meyers, Bergers, Heylen,  
 Morcels, Van Ranst, Plasmans, Engelen ...

Queue-du-Bois, B, 13 janvier

Champ. de Wallonie  
 1. K. Lismont, FCL. 24:52  
 2. Schots, FCL. 25:02  
 3. Leyens, Malmédy 25:49  
 4. Moreaux, Arlon 26:06  
 5. Schoofs, FCL. 26:38  
 6. Salvé, FCL. 26:50  
 7. Gillet, Dampicourt 26:54  
 puis Daoust, Dejonghe, Autmans, Heuse,  
 Thonon, Sibret, Dumont, Stiernon, Depape,  
 Dulieu, Colin, Blanchard, Biot, Ancion,  
 Deroanne, Mussiotti, Antoine ...

Vétérans

1. Léva, FCL. 16:16  
 2. Dehoef, Arlon 16:26  
 3. J. Nicolas, Bertrix 16:41  
 4. M. Nicolas, Bertrix 16:52  
 5. Kempeneers, FCL. 17:40  
 puis Merveille, Latet, Claes, Vanden-  
 branden, Marquet ...

Juniors

1. Bresmal, Jambes 15:31  
 2. Hagelsteens, FCL. 15:54  
 puis Bastin, Hoffelt, Jolet, Gilain ...

Cadets

1. Igo, Tamines 5:50  
 2. Grégoire, Lesse et Th. 5:57  
 3. Strapazzon, FCL. 6:06  
 puis Jacques, Davenport, Vichoff ...

Env. 11 km, Ile Grande, F, janvier  
 Disputé sur les dunes, sous des rafa-  
 les de vent (près de 100 km/h)

1. Rault, Plougenast à 15 m  
 2. Levaillant, Lannton à 50 m  
 4. Fayolle, Paris à 60 m  
 5. Patton, GB, puis Paul, Gough, Helin,  
 Bouvet, Queré, Castel, Lejoly, Martin,  
 Ledamany ... 58 classés (Lejoly)

9 km, Vidy-Lausanne, CH, 19 janvier

1. Schull, Courroux 28:22  
 2. Grütter, Zurich 29:03  
 3. Gasner, Berne 29:37  
 4. Rysen, Langenthal 29:45  
 5. Mathey, RFA 29:46  
 6. Feller, Lugano 30:08  
 7. Theus, Coire 30:13  
 8. Margot, Genève 30:14  
 9. Bleuel, Bienne 30:20  
 10. Deriaz, Yverdon 30:34  
 puis Schaller, Forestier, Vuadens, Isa-  
 kovic, Herren (31:03), Genoud, Reymond,  
 Schaffer, Steinmann ...

Féminines, 1,8 km

1. M. Moser, Berne 6:09  
 2. S. Pecka, Berne 6:30  
 puis Messmer, Zehnder, Bonvin, Fäsi...  
Juniors, 6,4 km  
 1. B. Vifian, Lucerne 20:31  
 2. S. Grossenbacher, Langenthal 20:37  
 3. B. Kuhn, Stein-Baden 21:14  
 puis Fleury, Aaschwanden, Mancuso,  
 Lanini, Rochat, Weibel, Vetter ...  
Populaires, 5,4 km  
 1. J.M. Bonvin, Flanthey 18:47  
 2. J.C. Lanini, Orselina 18:50  
 3. U. Stuber, Berne 19:17  
 Kindler, Bétrisey, Perren, Parisi, Bagnaud,  
 Gysin, Bailly... Tot. >250 classés

# Sachez...

...qu'Alain ZUBER (nouvelle adresse : Cité Vieusseux C3, 1203 Genève) diffuse en Suisse des casquettes SPIRIDON, des blousons, maillots et T-shirts SPIRIDON, et des bandes lumineuses SPIRIDON. Dès le 31 mars, Zuber assure également la diffusion des souliers EB, au grand soulagement de J.D. Dulex, de plus en plus accaparé par ses occupations professionnelles.

...que dorénavant c'est Mme Dovat, 3 Le Reposoir, 1260 Nyon (Suisse) qui enregistre tout changement d'adresse, en liaison avec l'imprimerie, ainsi qu'avec Bourquin (France), Liégeois (Belgique), Oneto (Italie) et Tamini, chargés de l'administration de SPIRIDON.

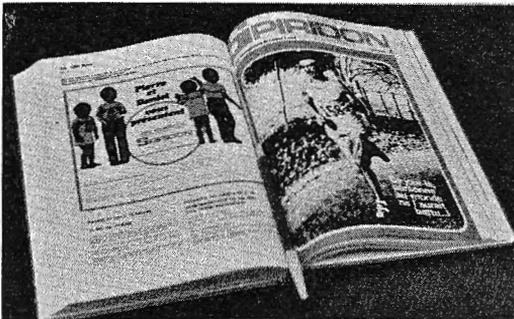
...que le service « Entraide-SPIRIDON » est plus qu'une expression. Vous qui avez inscrit telle ou telle course au programme de votre saison, et qui n'avez pas de moyen de locomotion, écrivez à DE BARBEYRAC. Vous qui avez de la place dans votre voiture, écrivez aussi à DE BARBEYRAC. Enfin, si vous désirez accueillir un ou plusieurs coureurs à l'occasion de telle course, ayez la gentillesse de l'annoncer à François de Barbeyrac, 44, rue de Lorraine, F-11000 Carcassonne.

...qu'un coureur d'Athis-Mons désirerait « faire » le demi-marathon de Metz (7 avril), mais qu'il ne dispose d'aucun véhicule personnel. Vous pouvez le prendre à bord de votre voiture ? alors écrivez directement à Fr. Duny, 70 av. du 18-Avril, F-91200 Athis-Mons.

...que vous pouvez dès maintenant conserver vos SPIRIDON à l'intérieur d'une reliure amovible pourvue de tiges métalliques. Prière de commander à « Classeur SPIRIDON », Cherix et Filanosa, Av. Viollier 3, 1260 Nyon (Suisse). Prix : env. FS 12.—, plus frais d'envoi.

...que nous préférons la solidité et l'élégance d'une véritable reliure pratique (notre photo). Or, au 31 janvier dernier, le relieur à qui nous avons confié la tâche d'assembler les numéros parus en 1972 et en 1973 n'avait reçu que 28 commandes. Il en faudrait encore 22 pour que le prix de ce livre à couverture orange (...432 pages !) ne coûte que FS 26.50, plus frais d'envoi. Appréciez bientôt les avantages d'une reliure « SPIRIDON 1972 + 1973 » en adressant jusqu'au 1er mars (délai prolongé) à

M. H. Edelmann, Untergasse 38, 2500 Biel (Suisse) tous les numéros parus jusqu'à la fin de 1973.



...que nous pouvons vous procurer tel numéro qui manquerait à votre collection (du n° 0 au n° 11). Les commander directement à la rédaction (SPIRIDON, 1922 Salvan, Suisse).

Prix : FS 4.—, ou FF 5.50, ou FB 50.— pour les numéros 0 à 5 et FS 5.—, ou FF 7.—, ou FB 60.— pour les numéros 6 à 11, payable d'avance, de préférence en joignant FS —.50, ou FF —.80 ou FB 7.— par exemplaire pour frais d'envoi. Merci.

...qu'il est bon — puisque nous parlons chiffres — que vous sachiez que la baisse de facto du franc français nous a obligés à réadapter le prix d'abonnement pour la France, qui passe ainsi de FF 40.— à

FF 42.— Avant de froncer le sourcil, songez que nos frais d'impression se paient en francs suisses. Or, en février 1972, FF 30.— (prix d'abonnement) valaient FS 23.40 ; en février 1973, FF 36.— (nouveau prix d'abonnement) = FS 25.20 ; un an plus tard, FF 42.— valent FS 26.05. Et maintenant, amis français, consultez en p. 36 le prix d'abonnement appliqué à la Suisse. Merci de votre compréhension.

...qu'au 10 janvier 130 personnes (quelques noms au hasard : Mlle Schumacher, Schünemann, Urbach, Mielke, Roggenbach, Steffny parmi les Allemands, Aad Steylen et 7 Hollandais, le Belge Schepetlevane, Mlle Langlacé, et Barbier, Pointu, Wolff, Letellier, Bourquin, Hirtzlin, Bregi, Petitarmand, Grandeur pour la France, les Suisses Jeannotat, Feuz, Wasem, Theytaz, Hejda et Tamini, et Milles Clerc et Parel, l'Italien Oneto, ainsi que le vétéran franco-britannique Caviglioli) s'étaient inscrites pour le voyage de Boston. Inscriptions acceptées jusqu'au 10 mars : voir p. 25.

...que plusieurs coureurs nous ont dit avoir écrit (à 2-3 reprises mais en vain) aux organisateurs de Morat-Fribourg afin de recevoir les classements de l'épreuve de 1973 à laquelle ils ont participé. A toutes fins utiles, l'adresse exacte est : CAF, case 189, CH-1701 Fribourg.

...que si vous n'avez jamais couru du tout (et que vous désirez vous y mettre), vous lirez avec profit un petit ouvrage intitulé « La course pour tous », dû à la plume d'Yves Jeannotat, et que vous recevrez gratuitement en écrivant à ANEP, case 12, CH-3000 Berne 12.

...que notre collaborateur J.-Cl. Refray, de Marseille, a accepté de diriger une commission de fond constituée par sa Ligue. Voici en outre une intéressante initiative de Refray, que nous soumettons à l'attention de tous les organisateurs amis : à l'occasion du marathon de Provence (31.3.), l'ASPTT Marseille offre entre autres prix, 5 paires de chaussures EB, 5 blousons SPIRIDON, 10 maillots SPIRIDON et 10 abonnements à SPIRIDON. Cordial merci.

...qu'en octobre dernier nous avons pris contact avec le coach du Colombien Victor Mora, l'un et l'autre supporters de SPIRIDON. Nous tenons à annoncer dès maintenant qu'en principe Victor MORA COURRA A SIERRE-MONTANA LE 13 OCTOBRE PROCHAIN. Profitant de cette occasion, il participera très probablement aussi à Morat-Fribourg. Nous préparons, en compagnie de Jeannotat, un accueil à la mesure de cet extraordinaire coureur venu d'outre-mer.

...qu'Alexandre Tchenger, notre correspondant en Bulgarie, nous expliquera dans le numéro prochain ce qui fait courir les filles de Bulgarie. Que Norbert Loye, un coureur franco-belge, nous a adressé une excellente interview (photos à l'appui) du Belge Vandewattynne, « Monsieur cross-country ». Que Philippe Barbier en a fait autant au sujet de la jeune marathonnienne française Chantal Langlacé. Qu'Hubert Savoy, un coureur suisse établi en Colombie, nous prépare pour le n° d'août un article extraordinaire sur la course à pied en Colombie. Que le Dr Kavan (CSSR) expliquera en octobre ce qu'il préconise en matière d'entraînement pour vétérans. Que Jean-Marie Wagnon est en train d'élaborer un article sur la psychologie de l'athlète, spécialement destiné aux lecteurs de SPIRIDON. Que Jeannotat va nous expliquer en quoi consiste précisément l'interval-training propagé par l'Allemand Gerschler. Que nous continuerons à faire paraître des articles inédits du Dr van Aaken. Et donc que les sujets d'intérêt ne manqueront pas dans les prochains SPIRIDON.

...qu'il nous a fallu reporter au n° d'avril la présentation détaillée des comptes de SPIRIDON au 31.12.1973 (charges : FS 136 355.90 - Recettes : FS 92 655.— - Déficit : 43 680.90, atténué par divers prêts, pour FS 8421.70, et par les deniers du rédacteur, pour FS 22 857.40). Et qu'en ce domaine l'espoir vient de l'augmentation du nombre des abonnés, de la diffusion de T-shirts et autres objets SPIRIDON, et tout particulièrement de la vente des souliers EB (représentation imminente pour la France et la Belgique, outre la Suisse).

...qu'enfin le rédacteur de SPIRIDON a été très sensible aux vœux et aux encouragements enregistrés nombreux vers la fin de l'année. Comme il ne lui a pas été possible de remercier chacun en particulier, il tient à le faire ici d'une manière plus générale, mais tout aussi sincère.

...que l'adresse actuelle de SPIRIDON est tout simplement : 1922 Salvan (Suisse).

# Boston ... «mère des marathons»

Dix ans après la seconde victoire remportée à Boston par le Belge Vandendriessche, c'est de Bruxelles que s'envolera le 11 avril prochain l'avion emmenant quelque 120 marathoniens et supporteurs venus d'Allemagne fédérale, de Suisse, de France, de Belgique et d'Italie à l'invité des revues sœurs **CONDITION** et **SPIRIDON**. Au bout du voyage : New York et l'Amérique, Boston et son célèbre marathon, Boston et d'autres marathoniens. Et donc la magie du dépassement, la richesse d'horizons insoupçonnés, la chaleur d'amitiés nouvelles. Bref, ce sera l'événement de l'année<sup>o</sup> — sinon de toute une vie ! — pour la plupart de ces « Bostoniens d'Europe ». Pour nous, c'est plus prosaïquement une bonne occasion de présenter au lecteur la célèbre course.

Quand le New-Yorkais John McDermott eut franchi la ligne d'arrivée, il se dit à part lui : « Voilà une course dont je me souviendrai ! » Les yeux clos, il se laissa tomber dans les bras d'un inconnu, sans même penser à la victoire toute fraîche. Car bien qu'il eût dû marcher à trois reprises au cours des 15 derniers kilomètres de ce marathon qui en comptait 40, John McDermott avait préservé sa première place, en 2 h. 55'10". Il fallut attendre 7 minutes pour voir arriver James Kiernan, le second. Trois heures plus tôt, ce 19 avril 1897, 15 coureurs avaient pris le départ du premier marathon de Boston. Curieusement, ce n'était pas le premier marathon américain. En effet, s'inspirant eux aussi du marathon des Jeux d'Athènes couru l'année précédente, des New-Yorkais avaient déjà organisé un marathon quelque temps plus tôt...

On pourrait continuer longtemps ainsi, on pourrait écrire des livres\* sur le marathon de Boston. Contentons-nous d'esquisser l'histoire du plus célèbre marathon du monde.

Le marathon de Boston a lieu chaque année le troisième lundi d'avril, le 19 avril étant le jour anniversaire de la chevauchée de Paul Revere, en 1773, qui marqua le début de la Guerre d'Indépendance. Aux Etats-Unis ce lundi est tout naturellement férié. De 1897. à nos jours, ce marathon a eu lieu chaque année sauf en 1918. Cette année-là, symboliquement, des soldats firent à pied le traditionnel parcours d'Hopkinton à Boston.

<sup>o</sup> Vous serez vous aussi de la partie si jusqu'au 10 mars vous avez versé les 777 DM requis pour ce voyage. Demandez donc aussitôt une formule d'inscription à « Condition », Postfach 8901, D-4 Düsseldorf (RFA).

\* Pour en savoir plus, commandez à « Runner's World », Box 366, Mountain View, Calif. 94040, (USA) un livre de 52 pages, avec illustrations, intitulé « The Boston Marathon ». Prix : 1 dollar, plus frais d'envoi par avion.

## Humanisme, santé ou folie ?

15 coureurs en 1897, mais déjà 164 en 1909. Il fallut pourtant attendre 1964 pour passer à 300. Ensuite, c'est l'explosion : 600 en 1967, plus de 1000 en 1969 ! On fixe alors pour limite 3 h. 30 (pour la distance de 42 km 195, officialisée ici dès 1927). Mais... il y aura 1600 coureurs (et coureuses !) en 1973. Entre-temps, la course à pied s'est propagée dans tous les milieux, et la limite fixée oblige les intéressés à s'entraîner de manière appropriée. Un Américain est presque aussi fier d'avoir « fait » Boston que d'avoir obtenu un diplôme à Princeton ou à Yale !



Jacqueline Hansen, première femme l'an dernier à Boston.

A l'inverse du marathon des Jeux olympiques, sélect par excellence, le marathon de Boston est le plus démocratique qui soit... puisque chacun, homme ou femme, peut aisément courir le marathon en 3 h. 30. « Boston une fois, Boston toujours ! » affirme paraît-il, les habitués. Et parmi eux un homme comme Erich Segal, auteur du bestseller « Love Story », qui a déjà couru 18 fois le fameux marathon. Lorsqu'on lui demande s'il sera longtemps encore de la partie, Segal a cette réponse sans équivoque : « Tant que je vivrai ! »

Segal est aussi le chantre du marathon de Boston. Il a su mettre dans sa description du parcours de l'épreuve, écrit Steffy dans « Condition », l'émotion qu'un poète exprime lorsqu'il chante le corps de la femme aimée. « Dans notre société toujours plus mécanisée, où tout est programmé, a écrit Segal, les marathoniens veulent manifester leur indépendance, affirmer

*leur individualité. Appelez ça humanisme, santé, ou encore folie. N'empêche que notre monde souffrant en a de plus eq plus besoin ».*

#### « Monsieur de Marathon »

Mais Boston n'est pas seulement le rendez-vous de la masse des coureurs anonymes qui, chaque printemps, viennent durant 42 km se mesurer à l'épreuve du vent ou de la pluie, de la chaleur ou du froid. Evoquer les grands coureurs de Boston, c'est prononcer aussitôt le nom de Clarence de Mar, « Monsieur de Marathon » pour les Américains. En 1910, à 20 ans Clarence de Mar se classe 2e. En 1911, le médecin de service, qui constate un défaut cardiaque, lui déconseille de prendre le départ. De Mar passe outre... et il gagne l'épreuve en 2 h. 21'39", nouveau record (mais pour 39 km 800).

Boston réservera encore 6 victoires à « Monsieur de Marathon » : à 21 ans comme à 41 ans. En 1948, l'année même où le prestigieux Canadien Gérard Côte obtient sa 4e victoire, Clarence de Mar court encore le marathon de Boston. A 60 ans ! Il mourra dix ans plus tard, d'un cancer, avec, nous assure-t-on, le cœur d'une personne de 35 ans. Aux Jeux olympiques, Clarence de Mar n'obtint qu'une médaille de bronze (à Paris en 1924). D'ailleurs, un mauvais sort semble s'acharner sur les vainqueurs de Boston qui courent aux Jeux olympiques, mais surtout pour les vainqueurs des Jeux qui s'en viennent à Boston.

#### Pas de victoire pour les vainqueurs des Jeux ?

En effet, pas moins de 7 champions olympiques de marathon ont couru à Boston... sans jamais être vainqueurs ! Tom Hicks (vainqueur aux Jeux de 1904) termina 2e la même année à Boston ; Johny Hayes (1908) fut 2e également, en 1908 ; Hannes Kolehmainen (1920) 4e en 1917 ; Albin Stenroos (1924) 2e en 1926, et Delfo Cabrera (1948) 6e en 1954. En 1963, Bikila (1960 et 1964), qui avait mené la course et qui allait améliorer le record de l'épreuve, fut stoppé par des crampes à quelques kilomètres du but. Il ne termina que 5e (en 2 h. 24'43"), le vainqueur étant le Belge Vandendriessche (en 2 h. 18'58"). La même année, Mamo Wolde (vainqueur aux Jeux de 1968) se classa 12e. Or, en quête d'une prestigieuse victoire, ces 7 coureurs étaient venus à Boston à leurs frais, les organisateurs ne déboursant pas le moindre cent pour inviter un coureur, fût-il double champion olympique.

A Boston, champions ou anonymes, tous sont placés sur un pied d'égalité : il faut avoir 18 ans, payer 2 dollars, être licencié auprès d'une fédération nationale de sport amateur, et avoir réussi la limite imposée. Le dynamique « Road Runner's Club » britannique alimente depuis plusieurs années un fonds spécial destiné à permettre aux meilleurs coureurs britanniques de courir à Boston. C'est ainsi qu'en 1970 (au jour anniversaire d'une bataille décisive contre l'Angleterre !) le Britannique Ron Hill fut vainqueur à Boston dans le temps fantastique de 2 h. 10'30"

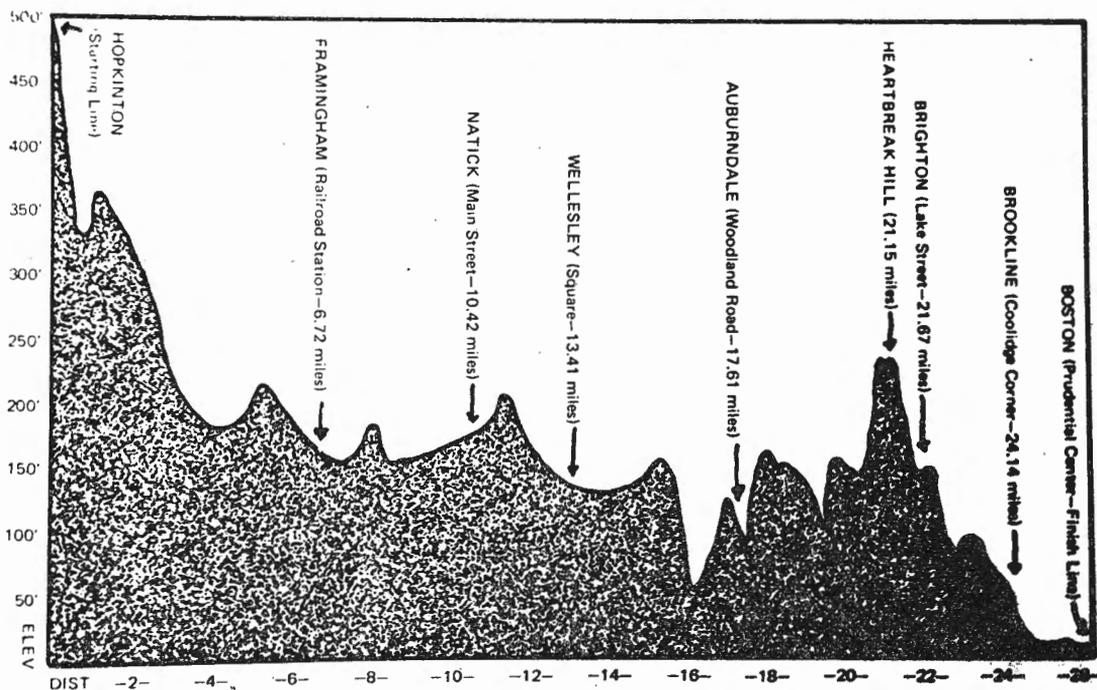
(record actuel de l'épreuve), devant O'Reilly (2 h. 11'12"), un Américain d'origine irlandaise, l'Irlandais McMahon (2 h. 14'53") et le Finlandais Rummakko (2 h. 14'59").

#### John A. Kelley et John J. Kelley

Boston c'est la seule course sur route où, aux Etats-Unis, les spectateurs soient plus nombreux que les coureurs, dit-on. De fait, on dénombre régulièrement environ 100 000 spectateurs. De fait aussi, sans ses spectateurs Boston ne serait pas vraiment Boston. Aussi fidèles que les coureurs, on les retrouve chaque année au même endroit, par le temps trop froid ou trop chaud du mois d'avril. A Hopkinton, au voisinage du départ, ils ouvrent leurs portes aux coureurs qui viennent se préparer dans de multiples petits vestiaires ainsi improvisés. A Boston, lorsqu'un Irlandais fait figure de vainqueur — on l'a vu tout particulièrement en 1971 quand le Colombien Mejia, 2 h. 18'45", dut sprinter pour s'assurer la victoire sur McMahon, 2 h. 18'50" — il est porté par toute une ville : la ville des Irlandais d'Amérique, la ville des Kennedy.



*Erich Segal, auteur de « Love Story » et chanteur du marathon de Boston.*



Profil du marathon de Boston.

Boston a aussi rendu célèbre le nom des Kelley. Ils sont deux : John A. Kelley, qui vient du Massachussets, a l'âge du père de John J. Kelley, du Connecticut. Le premier a remporté l'épreuve en 1935 (le second avait alors 4 ans) et en 1945, mais il fut 2e en 1934, 1937, 1940, 1941, 1943, 1944 et 1946 ! De 1946 à 1956, tous les vainqueurs furent des étrangers. John J. Kelley reprit ensuite le flambeau des mains de son homonyme : victoire en 1957, 2e place en 1956, en 1958, en 1959, en 1961 et en 1963... En 1973, John A. Kelley en était à son 42e marathon de Boston.

#### Les 25 meilleurs performeurs

2:10:30	R. Hill, GB (1970)
2:11:12	E. O'Reilly, USA (1970)
2:13:49	Y. Unetani, Japon (1969)
2:14:53	P. McMahon, Eire (1970)
2:14:59	P. Rummakko, Finlande (1970)
2:15:39	O. Suomalainen, Finlande (1972)
2:15:45	D. McKenzie, Nouvelle-Zélande (1967)
2:15:51	V. Mora, Colombie (1972)
2:16:03	J. Anderson, USA (1973)
2:16:10	Sabinal, Mexique (1972)
2:16:33	M. Shigematsu, Japon (1965)
2:16:48	T. Laris, USA (1967)
2:17:11	K. Kimihara, Japon (1965)
2:17:18	Y. Aoki, Japon (1967)
2:17:24	S. Sasaki (1966)
2:17:30	P. Garrido, Mexique (1969)
2:17:31	T. Nakao, Japon (1965)
2:17:44	A. Vandendriessche, B (1965)
2:17:46	T. Terasawa, Japon (1966)
2:17:46	T. Fleming, USA (1973)
2:17:48	L. Castagnola, USA (1967)
2:18:04	A. Ambu, Italie (1967)
2:18:11	H. Okabe, Japon (1966)
2:18:17	A. Boychuk, Canada (1967)

#### Leur droit au plaisir de courir

Boston fut aussi le théâtre d'une bataille décisive du « Woman's Liberation » : en l'occurrence pour le droit de la femme au plaisir de courir. Dès 1964, en dépit de sourcilieux organisateurs, des femmes prirent chaque année pour quelques heures le nom d'un ami, d'un père ou d'un frère, et elles s'infiltrèrent parmi les marathoniens. La lutte ainsi menée par Roberta Bingay, Kathy Switzer et Nina Kuscsik fut âpre\*. Mais en 1973 les organisateurs cédèrent, acceptant officiellement que des femmes courent à Boston. Et dorénavant, le plus naturellement du monde elles prennent le départ avec les hommes (et non pas séparément comme paraissent vouloir le proposer — par pruderie ? — les organisateurs d'une célèbre course suisse !). Et donc avec des gars comme Joe Pardo et Harry Cordello\*\*, 2 marathoniens aveugles, eux aussi des fidèles de Boston.

*Qu'est-ce qui fait le renom de Boston ?* » se demande George Sheehan, un médecin marathonien. « Le mois d'avril y est pour quelque chose. Pour le reste, si j'en crois le coureur qui est en moi, cela tient à la course elle-même. D'ailleurs, les marathoniens chevronnés n'ont-ils pas surnommé Boston « la mère des marathons » ! »

Pour en savoir davantage, ne manquez pas d'interroger les « pèlerins » qui reviendront en Europe le 19 avril.

Noël Tamini

\* Voir SPIRIDON N° 5, p. 2.

\*\* Voir SPIRIDON N° 11, p. 8.

# Courrier

**Michel Jossen, Costarella, Venzolasca (Corse) France**

(...) Sur le plan de la course à pied, la Corse doit être actuellement au niveau de l'île Maurice, voire d'un atoll du Pacifique. Juges-en un peu : une seule piste (à Bastia, rubkor), pas une seule compétition officielle depuis mon arrivée (le 14 juillet), rien avant le début novembre, pas de courses sur route, quelques cross en hiver, 2-3 meetings au printemps... Celui qui s'entraîne est considéré comme un fou compromettant sa santé !

La seule course à laquelle j'ai participé était une course populaire sur 5 km : 10 tours d'une place de parc à voitures, sol caillouteux et bosselé. Cette course ayant lieu à Ajaccio, je me suis tapé 200 km de virages à une moyenne de 40 km/h au maximum... pour me voir opposer 4-5 écoliers de 14-15 ans, 2 juniors de 18 ans et un ventru d'au moins 50 ans (l'entraîneur de l'AC Ajaccio). N'ayant pas l'habitude d'affronter des gamins, j'avais tout sauf envie de prendre le départ.

Le gars du club organisateur m'a alors expliqué qu'en Corse ce ne sera pas la dernière fois qu'une chose pareille m'arrivera. Et comme deux amateurs de footing sont arrivés au dernier moment, j'ai tout de même pris le départ (tout ce qu'il y a de plus motivé !) Après 200 m de course, il n'y avait plus personne derrière moi, ce qui fait qu'il ne me restait plus qu'à affronter l'ennui de 4800 m sans enjeu (impossible de faire un temps) et le vent de la mer. À entendre les autres, ces "16'30" que j'ai réalisés pour ces  $\pm$  5000 m étaient excellents vu les conditions. Bref, dans ce coin, tout reste à faire en ce qui concerne la course. Comment veux-tu qu'un jeune puisse se développer dans de telles conditions ! Une fois qu'il est le meilleur de l'île (pas difficile, puisque le record du 1500 m est ici de... 4'11") il n'a plus qu'à se reposer sur ses lauriers et à relire les gros titres que la presse lui aura consacrés. Il faut dire qu'une sortie sur le continent revient au minimum à FS 150.—

Mais tout espoir n'est pas perdu. Le pays se prête par exemple magnifiquement aux camps d'entraînement printaniers (100 km de plages qui débute à 5 min. du stade de Bastia, route en bordure de mer parfaitement plate et sans trafic, possibilités d'hébergement près du stade), de quoi créer certains contacts vitaux. Nous allons aussi lancer la course sur route, multiplier les cross, trouver des prix (un joueur de boules peut gagner près de FS 500.— par concours !), etc. (...) — août.

**G. Lamarche, 86, rue de Tilff, 4900 Angleur (Belgique)**

Fervent lecteur de votre très intéressante revue, j'ai été attiré par les annonces concernant les courses pédestres en Lozère. En effet, nous avions décidé de passer nos vacances dans le Gard à une trentaine de km de Mende.

J'ai donc pris contact, grâce à SPIRIDON, avec MM. Moulin et Begnatborde, afin de participer aux « courses de café », et surtout au grand prix pédestre du 19 août.

Etant un coureur « sans grade » et de valeur plus que modeste, j'ai néanmoins été stupéfait par l'accueil chaleureux qui m'a été réservé là-bas ! Tous ont été très gentils, l'organisation y est excellente, et l'ambiance est formidable. Je ne puis qu'inciter les amis coureurs disponibles à venir à Mende en été. Et personnellement, je compte fermement y retourner l'année prochaine. Il y a moyen de courir chaque semaine, et de plus la région est superbe (...) 23 août.

**Jacques Bernard, du Boxeland Club Isois (France)**

Je vous écris au nom de tous mes camarades coureurs à pied du midi de la France et en mon nom propre. Depuis que je suis abonné à votre revue, je suis très satisfait de la manière dont vous nous tenez au courant des compétitions, des résultats, des conseils techniques.

Mais revenons au calendrier des courses d'été. Nous nous apercevons que nous, coureurs du sud, nous sommes délaissés. De tous les clubs qui existent dans la région, aucun — excepté l'Eveil Mendois — n'a le courage d'organiser un semi-marathon ou un prix de ville. Nous sommes obligés de faire parfois plus de mille kilomètres, de prendre sur notre emploi plusieurs jours à notre perte. Souvent pour nous, la solution la plus facile est malheureusement le forfait. Nous restons donc trois mois sans compétition. Il faut reconnaître que par la suite il nous est difficile de reprendre l'activité la saison revenue. J'espère que certains clubs, qui se disent importants et actifs, liront ces quelques lignes qui ne sont pas encore tout à fait le reflet de ce que nous ressentons. Et de tout cœur : bravo à l'Eveil Mendois ! — 12 septembre.

**Michel Stefan, 65, av. Charles-de-Gaulle, 92200 Neuilly-sur-Seine (France)**

(...) Continuez à dire et à écrire que la course à pied est à la portée de tout le monde, qu'elle est l'occasion d'un approfondissement intellectuel nécessaire, en face de l'artificiel de notre vie quotidienne, qu'elle est une merveilleuse école de volonté, de lucidité, de confiance en soi, mais aussi de saine humilité.

**Gabriel Duguay, Province de Québec, Canada**

(...) 1. Je pense aussi que les Canadiens sont quelque peu indifférents, mais surtout inertes. Je ne comprends pas encore la situation actuelle. Les gens sont contents qu'on fasse quelque chose pour eux, mais c'est une communication à un sens. Ils ne répondent pas. Ici, avec l'aide d'amis Michel Rose a réussi à former l'ACRAQ (Association des coureurs sur route amateurs du Québec). On a des félicitations des quelque 100 membres, qui reçoivent un bulletin mensuel. Eh bien, dans notre dernier bulletin on a demandé aux gens des commentaires, et de proposer un emblème. Une personne a répondu que tout était bien, et une autre (une seule !) a suggéré un emblème ! Plusieurs se disent contents de ce que l'on fait, mais eux ne veulent pas en faire trop. La plupart des courses sont organisées par le Président et le Vice-président de l'ACRAQ.

2. Tu as raison de publier des articles généraux et pas régionalisés. Ici on trouve que tu parles souvent de Morat-Fribourg. Personnellement, j'aime les articles généraux, comme les articles de van Aaken, Lydiard, de l'Afrique, etc. C'est vrai aussi qu'il ne faudrait publier que des articles intéressants, et que les journaux d'ici ne parlent pas de la course sur route. En réalité, au Canada c'est le sport professionnel qui gouverne tout. Mais aussi on manque de bonnes personnes pour porter pression sur les journaux. Même les compétitions provinciales ou nationales ne sont pas assez bien couvertes.

Moi je te remercie beaucoup pour ta revue. On dirait que ça relie nos coureurs avec ceux des autres pays, et que les articles rejoignent le cœur, les sentiments qu'éprouvent nos coureurs. (...) — 2 décembre.

**X., République démocratique allemande**

(Cette lettre nous a été adressée par l'un de nos correspondants en RDA, auquel nous conservons l'anonymat).

(...) Les championnats nationaux auront lieu le week-end prochain. Toutes les disciplines sauf le marathon et les 50 km marche. On devra, ou plutôt notre élite devra réaliser de bonnes à très bonnes performances ; car ensuite on utilisera une fois de plus le « balai métallique », et plusieurs athlètes vont perdre leur place parmi les cadres. C'est pour cela que nous possédons, ou que nous avons besoin d'un nombre suffisant de jeunes espoirs, car celui qui n'arrive pas aux limites exigées est « coulé » sans pitié : on n'alimente que ceux qui produisent quelque chose ou qui en sont capables.

Tout cela n'a rien, absolument rien à voir avec un sport sain. Nous voulons et nous devons montrer au monde ce dont le sport est capable grâce au socialisme. Et tant pis pour le prix qu'il faut payer pour cela (on ne dit d'ailleurs rien là-dessus). Par contre, nous mon-

tons sur nos grands chevaux lorsque nous apprenons qu'en RFA les athlètes d'élite reçoivent une aide financière. Des trucs comme ça, c'est à vomir, tu peux me croire.

Combien de sports d'équipe (par ex. le water-polo, le hockey) sont ainsi sacrifiés sur l'autel de la « médailabilité ». Pourquoi ? parce que dans ces cas c'est 10-20 sportifs qu'il faudrait soutenir. Si ces 20 gars pratiquaient la compétition dans des sports individuels, les médailles ne se feraient pas attendre ! Par équipes en revanche, il n'y aurait qu'une seule médaille à glaner. Voilà comment on calcule chez nous.

Chez nous, la production industrielle des « espoirs » bat son plein :

Voilà, je t'ai dit aujourd'hui ce que j'avais sur le cœur. Cela fait parfois du bien ! (...) — 17 juillet.

#### J.-P. Mathonnet, 34, rue Henri-Martin, 51200 Epernay

Chaque fois que je reçois SPIRIDON, ce n'est pas seulement une satisfaction intellectuelle, mais c'est aussi une invitation à courir, à m'entraîner davantage et mieux. Si je me suis quelque peu laissé aller, SPIRIDON est là pour me tirer l'oreille et m'inviter à retrouver cette joie de courir qui perce derrière chaque effort.

Ce qui me plaît dans SPIRIDON, c'est la rencontre avec des hommes, non avec des idoles, tout champions qu'ils soient. Ce sont les comptes rendus de courses, qui tiennent autant compte de l'ambiance et de la participation de tous les concurrents que des performances. C'est telle ou telle méthode d'entraînement qui est présentée clairement, dans un but pratique.

Mais SPIRIDON reste malgré tout à un certain niveau de compétition. Il risque de s'enfermer dans une sorte d'Amicale des coureurs de fond, sympathique mais pas assez ouverte. Car à mon point de vue, votre public ne devrait pas être uniquement les convertis, mais tous les gens qui ne courent pas. Qui ne courent pas car ils ne savent pas qu'ils peuvent tous courir, à leur niveau. Je souhaiterais donc davantage d'articles d'initiation, des conseils — peut-être évidents pour la majorité des lecteurs mais pas pour les débutants — des exemples de

#### Pour un club SPIRIDON-Lorraine

(...) Dans la région de l'Est où je travaille, il y a de nombreux « Spiridoniens » (à Metz, Nancy, Verdun, Forbach, etc.). Tous ces gars s'organisent individuellement : ceux qui ont une auto partent souvent avec la banquette arrière vide, et ceux qui n'en ont pas restent déçus à la maison.

Alors ?

Je propose de fonder le club « Spiridon-Lorraine », je pourrais moi-même centraliser les demandes : trouver aux chauffeurs des passagers, et aux piétons des moyens de transport. C'est financièrement avantageux, ça multipliera les déplacements pour beaucoup, et ça renforcera les liens entre nous tous. Je propose donc ceci :

« Tous les coureurs et coureuses de la région lorraine (et des régions voisines concernées) qui désirez participer à une épreuve éloignée, prévenez dès que possible

Jean-Paul CANTINEAUX  
Spiridon-Lorraine  
Bureau PTT - Av. Anatole-France  
54000 Nancy

« N'oubliez pas de préciser : nom, adresse complète, numéro de téléphone s'il y a lieu, épreuves envisagées et dates, véhicule disponible et nombre de places libres, ou alors précisez : « sans moyen de transport ».

Dans la mesure du possible, on tâchera d'organiser ainsi des déplacements collectifs. »

Dès à présent, on demande des coureurs motorisés ou non : pour le marathon de Provence (31 mars), le marathon de Bienne (4 mai), le marathon de Maaslois, Hollande (11 mai), le semi-marathon d'Ajoie, Suisse (19 mai), les 100 km de Bienne (7 et 8 juin). — J.-P. C.

plans d'entraînement très souples. Faites parler les « tocards », ceux qui terminent toujours dans les derniers, mais qui sont toujours les premiers à s'inscrire à une autre course. Qu'ils disent pourquoi ils sont toujours présents.

Le rôle du courrier des lecteurs est aussi capital dans une revue comme SPIRIDON. (...) — 7 novembre.

#### G. Berthier, Fédération française pour l'entraînement physique dans le monde moderne, 23, bd Bonne-Nouvelle, 75002 Paris

L'approche de SPIRIDON est nouvelle et particulièrement intéressante. Elle est susceptible de motiver des personnes de tous âges et de tous niveaux. Votre revue se situe au cœur même de l'action « Sport pour tous ». Par son caractère international, elle rejoint le nouvel olympisme, celui qui s'inscrit dans le sport et la vie de tous les jours — 14 janvier.

#### Michel Gerrand, 37120 Faye-la-Vineuse (France)

(...) Je n'ai que 19 ans et je suis venu à la compétition assez tard car mes parents sont hostiles au sport. (...)

Pour réussir une bonne saison sur 1500 m, je me suis mis au départ de 8 cross cet hiver, et je me suis entraîné pendant 4 mois à raison de 80-90 km par semaine. Mais à mon 7e cross, j'ai dû abandonner à cause de mon pied droit, dont la voûte plantaire s'était affaissée. J'ai dû consulter un médecin qui m'a conseillé d'utiliser des semelles orthopédiques en liège. Au début, ces semelles m'ont beaucoup soulagé. Mais maintenant, après 4 mois d'utilisation elles sont devenues très inconfortables et mes pieds me font mal après un entraînement assez poussé. De plus, mes chaussures se déforment depuis que j'utilise ces semelles.

J'aimerais donc savoir ce que vous me conseillez de faire. N'y a-t-il pas un moyen, des exercices pour consolider la voûte plantaire ? Est-il indispensable de recourir aux semelles orthopédiques, souvent gênantes ? Est-ce qu'il n'existe pas des chaussures qui aideraient le pied à être à l'aise pendant l'effort ? Est-ce que les fameuses chaussures « EB » conseillées par le docteur van Aaken ne seraient pas salutaires ? (...) Ne serait-il pas nécessaire de faire des exercices de musculation spéciaux ? (...) — Août

Nous avons demandé à M. Walter Gloor, Av. Villamont 17, 1005 Lausanne, tél. (021) 23 20 58, un spécialiste en la matière, de répondre lui-même à M. Gerrand, et à travers lui à tous les coureurs frappés tôt ou tard par ces blessures typiques. Voici sa réponse :

« Chacun, le sportif en général et l'amateur de footing en particulier, peut souffrir des pieds et des jambes, mais chaque cas reste néanmoins individuel et le spécialiste ne peut pas remédier à ces maux sans avoir vu lui-même de quoi il s'agit. En effet, le patient peut souffrir de déformation douloureuse, d'affaissement plantaire, d'élongation musculaire, etc. En général, le port de supports plantaires, tels que je les fabrique sur mesure, en matière extrêmement souple, confortable, superlégère (quelques grammes !), adaptés aux chaussures d'entraînement, est salutaire. Il serait bon, par conséquent, que M. Gerrand puisse se rendre à notre institut afin que nous examinions son cas et portions remède à ses difficultés. »

Qui est M. Gloor ? Un autre lecteur, M. F. Ravussin, 25, rue de Bourg à Lausanne nous répond :

« M. Gloor est un amateur de course à pied en « populaires » : il connaît donc bien nos problèmes de jambes et de pieds. Moi-même j'ai eu la plante du pied gauche qui me faisait souffrir, brûlures soudaines dans les muscles sous la plante, crampes dans les doigts de pieds). Avec les semelles orthopédiques en mousse, les douleurs ont COMPLÈTEMENT DISPARU ! »

#### SMEC Athlétisme, Palais des Sports, Ile Saint-Symphorien, F-57000 Metz

Nous sommes désolés que Bonnetable - La Ferté-Bernard, 24 km, tombe le même jour (7 avril) que notre Marathon + Demi-marathon. Mais la FFA nous a imposés cette date, alors que nous avions fixé le 21 avril.

Nos diverses correspondances avec la FFA, tant pour cette épreuve que pour les précédentes, attestent que nous avons toujours cherché à éviter de concurrencer les épreuves plus anciennes que la nôtre. Ce qui n'est pas une solution de facilité, croyez-nous.

Il semble que la FFA au contraire souhaite les meilleurs coureurs aient le choix entre plusieurs épreuves le même jour, réparties géographiquement au mieux. Cette théorie se défend aussi. (...) — 16 décembre.

**A. Schwitter,**  
**UTC Dept. Store, P.O. Box 1595, Lagos (Nigeria)**

(...) Je continue malgré tout à courir. Pas beaucoup, mais je cours 2-3 fois par semaine environ 10 km, avec ou sans le chien. Autour de la maison ici à Ibadan on se sent comme à la campagne, on a l'impression d'être quelque part au bord du lac Léman. C'est très tranquille, avec toujours un peu d'air. De temps en temps un chien qui aboie, c'est tout.

(...) Ah non, les Blancs ne sont pas aimés du tout ici. Alors moi, comme je l'ai dit, je cours rarement sans le chien : c'est la meilleure assurance-vie qu'on puisse avoir ici. Car les Noirs ont peur, une peur terrible, du chien européen (...) — 4 août.

**Norbert Loye, 9, rue du Moulin, B-1428 Lillois**

(...) J'ai constaté souvent que la conception du sport par les pratiquants est conforme à la société où ils vivent. Par exemple, en France, pays autoritaire et ultra-centralisé, l'ambition de tous les coureurs (vous pouvez les questionner) est de faire les championnats de France, puis de faire partie de l'équipe de France (même en réserve de l'équipe Z...). En Belgique par contre, pays « libéral » où les coureurs ont une large autonomie, les championnats de cross et de marathon sont ouverts à tous. Y vont ceux qui pensent avoir quelque chose à y faire (Ex : l'absence de Lismond et de Roelants au championnat de marathon), le désir de se situer dans une hiérarchie étant beaucoup moins violent.

C'est le même phénomène qui joue pour les championnats : en France, où seuls les championnats paraissent compter, je connais beaucoup de clubs qui n'organisent jamais une seule réunion (cross, piste ou route). Pendant ce temps les athlètes se plaignent : « on n'organise rien pour nous ! (mais qui peut organiser sinon eux-mêmes ?) En Belgique par contre, chacun veut organiser ; et cela donne par exemple en hiver une dizaine de cross chaque semaine, et en été deux ou trois (et même plus) semi-marathons par week-end.

Dans le N° 9 de SPIRIDON, il y a un article sur le sport en Belgique. Quelques remarques de détail :

— je n'ai jamais vu personne faire des entraînements dans des labourés (...)

— le nombre des pistes en Belgique ! Les chiffres sont peut-être exacts, mais... la qualité ? C'est à pleurer. S'il y en a 10 de valables pour courir sur tout le territoire, en comptant les deux pistes en tartan (une nouvelle vient d'être inaugurée à Namur), c'est tout ! Il ne faut pas se moquer du monde... (...)

Que penser d'un entraîneur qui organise une tentative de record sur une telle piste ? or, c'est un « entraîneur de talent » : William Kevers, cité par Yves Mortier. Pour ma part, je ne connais en Belgique qu'un entraîneur valable : Vanden Eynde, du Daring de Louvain. Et je connais beaucoup d'athlètes qui font des progrès malgré un manque complet d'entraîneur.

Ces points relevés pour dire :

— qu'à vouloir trop prouver on passe à côté de la vérité. Notamment une idée importante qui est dans l'article : peu de citoyens peuvent courir. Et une autre à contrepied des idées courantes, c'est qu'ici aucun coureur n'étant spécialement « aidé », tout le monde est sur un pied d'égalité, et cela aide à la combativité.

— qu'il vaut mieux faire écrire ou parler les coureurs que les journalistes dans SPIRIDON, le nombre de revues style magazine étant largement élevé. Et qu'à défaut, des résultats suffisent. (...)

On m'a dit (un coureur de demi-fond) : SPIRIDON est une revue qui s'intéresse aux seconds plans : pas de

Puttemans, de Bayi ou de Bedford. Sous-entendu : les courses de 100 km sont pour les seconds plans (...) — fin septembre.

*La lumière jaillissant du choc des idées, dit-on,*

**Yves Mortier vous répond :**

1. Les temps en compétition : nécessaires dans la lutte de l'homme contre lui-même. C'est surtout cela l'athlétisme... je crois.

2. « La conception du sport par les pratiquants est conforme à la société où ils vivent » : je suis d'accord. Mais d'une part la France n'est pas si « autoritaire » que cela et la Belgique pas tellement « libérale » qu'on le dit, du moins en sport. En Belgique aussi, on aime bien être international : 64 athlètes l'ont été en 1973. Des gens comme Roelants, van Wezer, etc. ont « râlé » quand ils n'étaient pas sélectionnés. D'autre part, il n'est pas vrai que les championnats soient toujours ouverts à tous, puisqu'il y a une commission de sélection...

3. Il y a beaucoup de clubs ou soi-disant clubs qui n'organisent jamais, ou presque, en Belgique. Mais il est exact que, proportionnellement, il y a plus d'organisations chez nous qu'en France, surtout en cross-country et en semi-marathon, pour le plus grand bien du demi-fond d'ailleurs.

4. « Dans les labourés » : vous avez raison de parler de détail... Mais que veut dire « cross-country » sinon « à travers les champs » ?

5. « Les pistes » : qui se moque du monde ? Bien sûr que toutes les pistes belges ne sont pas « valables » ! J'ai simplement dit qu'il y en avait plus en Flandres. C'est tout.

6. Pauvre William Kevers ! Je ne partage pas toutes ses idées, loin de là. Mais je crois sincèrement que c'est un « entraîneur de talent » : il a découvert et protégé Puttemans, il a ressuscité Eric Reygaert, il conseille utilement Van Holsbeck, etc. Edmond Vanden Eynde est remarquable aussi, mais au stade « perfectionnement » surtout. De plus, il a la chance d'avoir sous la main des athlètes de classe !

7. Croyez-vous vraiment que je sois passé si loin de la vérité ? D'autre part, je ne voulais rien prouver du tout, ce qui était clairement annoncé en début d'article.

8. Oh si, qu'il y a des athlètes spécialement « aidés » !

9. Quel mépris pour les journalistes ! Pauvre Milou Blavier, pauvre Wilfried Geeroms, pauvre Fernand Bouvier, tous athlètes connus il y a quelques années. Il se fait aussi que j'ai beaucoup de contacts (excellents) avec les athlètes belges, et qu'ils ont toujours droit à la parole dans mes articles.

10. « SPIRIDON » ne s'intéresse pas aux « seconds plans » mais à tout le monde. D'ailleurs, nous sommes tous des seconds plans quelque part.

**Et Christian Liégeois conclut :**

S'il est sans doute évident qu'un coureur ressent certaines sensations qu'un journaliste ne peut souvent soupçonner, il n'est pas moins évident que ces sensations cachent souvent aux coureurs des réalités qu'ils ignorent. D'autre part, le coureur étant avant tout un « coureur », il éprouve des problèmes quand il doit faire communiquer le lecteur avec ses idées. Un journaliste de talent, jeune, à l'esprit ouvert, et enthousiaste comme l'est Yves Mortier (les lecteurs des « Sports » lui en savent gré) peut au contraire nous apporter beaucoup. Surtout que sa collaboration comme celle de ses amis coureurs est désintéressée (et Yves Mortier n'est pas le seul journaliste dans ce cas).

FAUT-IL PRÉCISER que nous n'avons pas l'intention de nous priver de la précieuse et amicale collaboration d'Yves Mortier. Il est pourtant normal que les lecteurs prennent la liberté de ne pas apprécier tel article autant que tel autre, et surtout... qu'ils gardent cette liberté.

— Toutefois, joignant crânement le geste à la parole Norbert Loye nous a adressé, outre de bonnes photos de différentes épreuves belges, une interview de Vandewatyne, cet inoubliable champion de cross-country. Ce texte paraîtra prochainement dans SPIRIDON. N. T.

O.R., 9, rue des Oeillets, 66000 Perpignan (France) vend numéros (des années 70 à 73) du « Miroir de l'Athlétisme » et de « Athlétisme Magazine ». Prix unitaire minimal : FF 1.— (+ frais d'envoi).

# Calendrier

(en caractères gras : épreuves annoncées à la rédaction)

## Adjonctions et modifications apportées au calendrier paru dans le no 11 (décembre)

- 16.3. LUX : **Schifflange, marathon** (v. annonce)  
18.3. I : **Biella-Piedicavallo, 19 km** en côte : GS Pavignano, via Ogliaro 71, Pavignano (Vercelli)  
24.3. F : **Le Creusot-Montceau, 21 km** (10 h.) : Couchet, 3 Imp. Violettes, 71200 Le Creusot  
24.3. F : **St-Yorre, 15 km pour enfants et adultes** (Monnot, 11 rte de Vichy, 03270 Saint-Yorre)  
27.3. CH : **Lausanne, 6 km cross** (Guillard, Champriilly 25, 1008 Prilly)  
29.3. I : **Milano, 22 km (passo libero), 21 h.** : VAI, v. Fulvio Testi, 20159 Milano  
31.3. F : (et non le 17.3.) **Marseille, marathon**  
31.3. I : **Sossano, 20 km** (non competitiva) : BC, Via Rio 59, 36040 Sossano  
31.3. F : **Saint-Denis, 20 km + 45 min** (FSGT)  
6.4. F : **Amiens, 24 km** (17 h) : Debergue, 80, rue C. Desmoulins, 80000 Amiens  
7.4. I : **Vicenza, 16 km (passo libero), 9 h.** : Tr. Campagnolo, Monticello C. Otto  
21.4. F : **Salvagnac St-Loup, marathon** (v. ann.)  
27.4. RFA : (et non 4.5.) **Werther, marathon** : Redeker, Egge 7, 4806 Werther  
27-28.4. RFA : **Illertissen, 100 km** (22 h.) et marathon (v. annonce)  
27-28.4. I : **Ravenna, 100 km** (v. annonce)  
28.4. I : **Ravenna, 35 km**, (v. annonce)

28.4. CSSR : **Hluboka, 25 km sous le patronage de SPIRIDON.** — Les intéressé(e)s s'adressent à la rédaction de SPIRIDON en indiquant : nom, prénom, année de naissance, performance, adresse, moyen de locomotion. Minimum de 10 participant(e)s, voyage collectif Bâle ou Zurich - C. Budejovice et retour. Dép. le 26.4. à 20.04 (Bâle), retour à Bâle le 30.4. à 9.43 - Prix du billet de train : env. 200 FS - Délai : 15 mars.

- 28.4. F : **Fondettes (Tours), 20 km vét.** (Guillon, Chev.-Fondettes, 37230 Luynes)  
1.5. I : **Turin-Saint-Vincent, 94 km** : F. Frazzetta, v. San Fr. d'Assisi 6, 10122 Torino  
4.5. RFA : **Dülmen, marathon** (Heger, Leusterweg 46, 4408 Dülmen) + 1/2 marathon pour féminines  
11.5. NL : **Maassluis, marathon** (13 h.) : Bouwens, Pr. Mauritsstraat 15, Maassluis  
11.5. DK : **Copenhague, 100 km** (22 h.) : Køb. Idraet storening, Kirsteingade 9, 2100 Copenhague

Suite : p. 35, 1re colonne

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

Ensemble, nous pouvons contribuer au succès de votre course et à celui de SPIRIDON. Comment ? Si vous désirez que votre course ne passe vraiment pas inaperçue des quelque 20 000 lecteurs de SPIRIDON : souscrivez une petite annonce (80 FF, 650 FB, 50 FS pour 1/8<sup>e</sup> de page, et 140 FF, 1200 FB, 90 FS pour 1/4 de page) ou une grande annonce (250 FF, 2000 FB, 175 FS pour 1/2 page ou 450 FF, 3700 FB, 330 FS pour une page). Mettez donc toutes les chances de votre côté sans risquer de déséquilibrer votre budget !

## MAIS OUI !

en portant un blouson SPIRIDON, un T-shirt SPIRIDON, un maillot SPIRIDON, des bandes lumineuses SPIRIDON, ou encore une casquette SPIRIDON...

## MAIS OUI !

en donnant à vos pieds les chaussures qu'ils attendaient (des souliers EB)

vous soutenez bien VOTRE revue !

Seigneuric, 24, av. du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf (France) - Refray, les Charmilles C, 61, Traverse Signoret, 13013 Marseille (France) - Zuber, Cité Vieusseux C3, 1203 Genève (Suisse) - Liégeois, 9 A Warmifontaine, 6620 Neufchâteau (Belgique).

Connaissez-vous le Jura suisse ? alors venez au

## semi-marathon d'Ajoie

à Porrentruy le 19 mai

**Classements** : élite, 40 ans et plus, féminines, populaires

**Taxe d'inscription** : FS 12.— (magnifique médaille)

**Renseignements** : W. Saunier, 33 ch. de la Gare, 2900 Porrentruy (Suisse)

Senator Forster-Lauf Illertissen

27-28 avril 1974

## 100 km et marathon

(à allure libre)

+ 1000 m et 2000 m pour jeunes gens

+ 14 km pour excursionnistes

Inscriptions :

Postfach 140

D-7918 Illertissen

## Les 25 km. de Bienne

ont lieu le 23 mars 1974

Inscriptions : jusqu'au 25 février) auprès de

H.R. Löffel, EFGS

2532 Macolin (Suisse)

Tracé sur un circuit absolument plat (différent de celui de 1973),

## le marathon de Schifflange

aura lieu le samedi 16 mars à 14 h. 30,

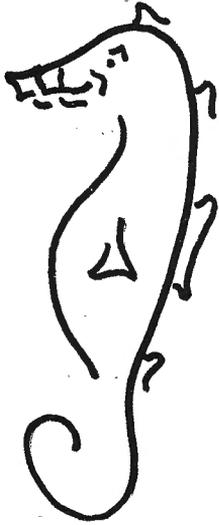
Nombreux prix.

Classement séparé pour vétérans.

Inscriptions : F. Kail, 78 A route d'Esch

Belvaux

(G.D. de Luxembourg)



**Dimanche 31 mars** (et non le 17 !)  
à une époque de l'année où la température  
favorise la performance :

## **1er marathon de Provence**

de Marseille à Aubagne (tracé plat)

**Organisation :** ASPTT Marseille

**Taxe :** 10 FF

### **Renseignements et inscriptions :**

J.-C. Reffray, Les Charmilles - C

61 Traverse Signoret, **13013 Marseille** (France)

*Attention : la revue SPIRIDON encourage fermement les féminines  
et les juniors à saisir au vol cette occasion de courir un marathon.*

*...sous les pins de Ravenne...  
...au bord de la mer Adriatique...  
...sous le soleil caressant de l'Italie d'avril...*

**2 fois 50 km : 27 + 28 avril** à allure libre  
**et 35 km : 28 avril**

Ass. Naz. Bersaglieri «G. Galli», Via Cavour 54,  
I-48100 Ravenna (Italie) - tél. 00544-31283.

## **Due Giorni Costa Verde**

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)

Coueurs, marcheurs, féminines,  
licenciés ou non :

rendez-vous tous le...

**samedi 27 avril 1974 à 16 heures**

à 2 heures de Paris, sur l'une des  
plus belles routes de Normandie,  
pour

## **Alençon- Médavy (14 km)**

la première course sur route  
de Normandie !

6 catégories, 10 coupes,  
très nombreux prix  
et fanions-souvenirs

Taxe : 3 F (à régler sur place)

Inscription : jusqu'au 13 avril  
auprès de Michel Baudoin  
97, avenue de Basingstoke  
**F - 61000 Alençon (France)**

Les sportifs le savent:

# BIO-STRATH®

pour performances réelles.



Fortifiant à base de  
levure plasmolysée  
et de plantes sauvages.

*Sous le patronage de SPIRIDON !*

Va et découvre ce beau pays...

**le dimanche 11 août**

par Sierre-Chandolin-Zinal (Valais), et donc :

**la course des cinq 4000**

(27 km et 1850 m de dénivellation)

tracée sur d'excellents chemins de forêts et de  
pâturages se succédant dans un site guère com-  
parable et organisée par la Société de dévelop-  
pement de Zinal, le Club Athlétique de Sierre  
et le Ski-Club de Zinal.

**Série de médailles** (1974-1978) représentant suc-  
cessivement cinq grands sommets des Alpes.

**Prix d'inscription** (20 FS) couvrant les frais d'or-  
ganisation, et pour la frappe de cette médaille  
exceptionnelle, le transport des effets person-  
nels de Sierre à Zinal, le copieux repas en  
commun servi à Zinal ; et donnant accès à la  
fête champêtre.

Tracé et autres détails : voir numéros d'avril et  
de juin.

**Renseignements** : J.-Cl. Pont, Glarey 40 bis, 3960  
Sierre (Suisse).

Un an après la mort du pionnier de la course à pied  
en Valais :

**MEMORIAL MAURICE COQUOZ**

sur 21,1 km

à **SAINT-AURICE** le 9 juin à 10 h. 30

Accessible à tous et à toutes — mais\*épreuves com-  
plémentaires pour féminines (3 km) et juniors (5,3 km)  
— classement particulier pour + de 40 ans — héberge-  
ment gratuit — renseignements et inscriptions (jusqu'au  
27 mai) : H. Schnorhk, rte Simplon, 1890 St-Maurice (CH).

Bien dans l'« esprit de SPIRIDON »  
(et donc également ouvert aux  
féminines !)

## **Bonnétable La Ferté-Bernard (24 km)\***

(253 engagés l'an dernier)

vous accueille  
le **dimanche 7 avril à 14 h. 30**

Onze coupes + nombreux prix  
(spéciaux pour les étrangers).

Médailles et diplômes à TOUS les  
classé(e)s.

Délai d'inscription : **9 mars**  
auprès de J.-P. Franchi, rés. Le  
Gâtinais, **72400 Préval (France)**

\*dans la Sarthe, à moins de 90 minutes  
de Paris

*Autre date « notable » : le 9 juin  
(100 km de La Ferté-Bernard).*

*Encore une date favorable à une  
excellente performance :*

**Dimanche 21 avril à 11 heures**

## **marathon de Salvagnac St-Loup (Aveyron)**

(à allure libre)

course **ouverte à toutes et à tous**,  
licencié(e)s ou non, dès 16 ans.

**Tracé plat** : routes secondaires sil-  
lonnant le Causse.

Taxe d'inscription : 10 FF, mais...  
+ 15 FF pour qui désire participer  
à la grande **soirée champêtre** qui  
réunira ensuite les coureurs autour  
de moutons grillés et de spécialités  
du Rouergue.

Cette taxe sert à couvrir les frais  
d'organisation, de ravitaillement,  
d'assurance, de l'écusson et du  
diplôme (original) remis à cha-  
cun(e) des classés.

**Nombreux prix** (dont 3 sculptures,  
4 autres œuvres d'art, et des spé-  
cialités du Rouergue).

**Engagements jusqu'au 10 avril :**  
Delsol, sculpteur, 12700 Salvagnac-  
Saint-Loup (France).

*Ah ! la bonne occasion de vous  
préparer à affronter les 100 km de  
Millau (Aveyron) !*

Dimanche 9 juin 1974  
à 14 h. 30

# semi-marathon de Bruges

à allure libre et ouvert à tous les plus de 40 ans, licenciés ou non

Classements et challenges par équipes de 3, médaille et prix à chaque arrivant, frais de déplacement REMBOURSÉS (oui !) aux trois premiers de chacune des catégories 40-48 ans, 49-58 ans, 59 ans et plus.

Inscription : GRATUITE  
jusqu'au 15 mai :

J. Serruys,  
Engelendalelaan 25,  
**8310 Bruges** (Belgique)  
Tél. 050 - 337.63

11.5. RFA : **Söflingen, marathon**  
25.5. I : **Firenze-Faenza, 100 km**  
2.6. GB : **Manchester, marathon champ. international** (les intéressés peuvent s'adresser au rédacteur de SPIRIDON)  
8.6. B : **Nivelles, marathon** (17 h 30) : Goffaut, 14 av. Trigodet, 1401 Baulers  
9.6. CH : **St-Maurice, demi-marathon** (« Mémorial Maurice Coquoz ») v. annonce  
9.6. B : **Bruges, semi-marathon**, v. annonce  
9.6. F : **La Ferté-Bernard, 100 km** (Franchi, rés. Le Gâtinai, 72400 Préal)  
22.6. I : **Monza-Resegone, 42 km** (en montagne) par équipes de 3 coureurs

## Suite du calendrier paru dans le numéro 11

10.7. RFA : Koblenz, meeting international  
12-13.7. GB : Londres, champ. nat. athlétisme  
13.7. F : **Biesheim, 20 km piste synth.**  
14.7. F : **Vét., Paris, Tour des Buttes Chaumont**  
13-14.7. F : St-Etienne, France-Canada-RFA (B) et France-Canada (féminines)  
14-15.7. FIN : Helsinki, Finlande-URSS  
17.7. S : Stockholm, Jeux de juillet  
19-20.7. GB : Londres, GB-Canada (+ juniors)  
19-21.7. POL : Pologne, Espagne, Hongrie, CSSR : ch. nat. athlét.  
20.7. HON : Szeged, marathon  
21.7. F : Le Creusot, marathon, ch. national  
21.7. I : Sienne, meeting international  
22.7. DK : Jeux d'Aarhus  
23.7. DK : Jeux de Copenhague  
26-27.7. GB : Edimbourg, GB-CSSR  
26-28.7. F : Nice, ch. nat. athlétisme  
26-28.7. RFA : Hanovre, ch. nat. athlétisme  
27-28.7. S : Lulea, Suède-Norvège-Finlande-Islande  
27-28.7. E : Barcelone, meeting international  
30-31.7. I : Rome, champ. nat. athlétisme (+ jun.)  
31.7. NOR : Oslo, Mémorial Martin-Luther-King  
1.8. FIN : Turku, Jeux Paavo-Nurmi  
2-4.8. BUL : Sofia, Jeux balkaniques  
3.8. RFA : **Dülmen, marathon qualif. pour Rome** (limite : 2 h 50')  
3-4.8. B : Bruxelles, champ. nat. athlétisme  
4.8. F : (et non le 21.7.) **Marvejois-Mende**  
4-5.8. CH : **Fionnay-Panossière, course alpestre**  
7.8. I : Viareggio, meeting international  
9-11.8. FIN : Finlande, Norvège, Suède : ch. nat. athlét.  
10.11.8. CH : Lugano, champ. nat. athlétisme  
10-11.8. RFA : RFA (B)-Belgique-Hollande  
10.8. RFA : RFA-France-URSS  
11.8. B : Namur, Belgique-France (féminines)  
11.8. CH : **Sierre-Chandolin-Zinal** (allure libre) v. annonce  
13.8. FIN : Oulu, Jeux polaires  
13.8. S : Jeux de Göteborg  
16.8. CH : Zurich, meeting international  
17-18.8. FIN : Helsinki, Finlande-Suède (+ juniors)  
18.8. CH : Suisse-Belgique-Hollande (juniors)  
19.8. HON : Budapest, meeting international  
24.8. CSSR : Martin, 25 km international  
24.8. B : Geerardsbergen, semi-marathon  
24-25.8. CH : Suisse-Danemark (féminines)  
25.8. CH : Suisse-Espagne-Grèce (ou Portugal)  
25.8. B : Merksem, meeting international  
25-27.8. URSS : Moscou, Mémorial Snamenski  
31.8.-1.9. CH : St-Gall, champ. nat. juniors + fém.  
31.8.-1.9. CH : Zurich, champ. nat. juniors + cadets  
1.9. CH : **Vissoie, 16 km 400** (Société sportive, 3961 Vissoie)  
1-8.9. I : Rome, champ. européens d'athlétisme  
1-11.9. IRAN : Téhéran, Jeux asiatiques  
7.9. F : **Millau, 100 km** (17.00), Guittard-Cotte-reau, Ecole EDF, 12400 St-Affrique  
8.9. F : **Metz, grand prix pédestre**  
8.9. POL : Varsovie, marathon « Trybuna Ludu »  
10.9. FIN : Helsinki, meeting international  
11.9. F : Nice, meeting international  
11.9. I : Cagliari, meeting international  
11-12.9. RFA : Munich, meeting international  
13.9. CSSR : Brno, 25 km  
13-15.9. GR : Athènes, champ. nat. athlétisme  
14-15.9. POL : Varsovie, champ. international  
14-15.9. HON : Budapest, meeting international  
14-15.9. POL : Bydgoszcz, Pologne-Finlande  
14-15.9. RFA : Dresde, RDA-URSS (juniors)  
15.9. I : Rieti, meeting international  
19.9. B : Bruxelles, meeting international  
21-22.9. URSS : URSS-Finlande  
22.9. RFA : **Waldniel, marathon international féminin** (Dr van Aaken, Richard-Wagner Platz 5, 4056 Waldniel)  
22.9. F : **Sault-Mt-Ventoux, 26 km route** (Liardet, Les Calliots, 84390 Sault)

(à suivre)

**SPIRIDON**, revue internationale de course à pied,  
1922 Salvan (Suisse)

Rédacteur responsable:

Noël Tamini, 1922 Salvan (Suisse).

Collaboratrices:

**Micheline Clerc, Françoise Burtin-de Greck**

Collaborateurs pour la Suisse:

**Alain Zuber**, cité Vieusseux C3, 1203 Genève

**Yves Jeannotat**, 2532 Macolin, Suisse

**J.-Daniel Dulex**, case postale, 9202 Gossau

Collaborateur pour la Belgique:

**Christian Liégeois**, 9 A Warmfontaine, 6620-Neufchâteau.

Collaborateurs pour la France:

**Jean Ritzenthaler**, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kayersberg (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 Moussy-le-Neuf (maillots SPIRIDON et calendriers)

**J.-Claude et Lily Reffray**, Les Charmilles bât. C, 61 Traverse Signoret, 13013 Marseille (sud de la France)

Collaborateur pour le Canada:

**Joël Dada**, 8045 rue Champagneur, apt 1, Montréal H3N 2k4 (tél. 514-2799556)

Collaborateur pour l'Italie:

**Giors Oneto**, c.p. 696, 50100 Firenze

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 Hongrie, en Bulgarie, en Colombie, en Bolivie, en URSS, en Roumanie, en Pologne et en Suède.

Impression, expédition:

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

Changement d'adresse: Mme Dovat, Le Reposoir 3, 1260 Nyon.

## Sommaire du numéro 12

Entendez-vous pleurer les bébés ? (Tamini) . . . . .	1
Un dimanche près d'Ostende (Steffny) . . . . .	2
Ménagez votre monture (Tamini) . . . . .	5
Composition de quelques aliments . . . . .	8
Obstacles de papier (X...) . . . . .	10
Panorama international 1973 (Visek, Götze, Klatt) . . . . .	12
Classements . . . . .	14
4 photos du Cross du « Figaro » . . . . .	17
Boston, mère des marathons (Tamini) . . . . .	25
Courrier . . . . .	28
Calendrier . . . . .	31

Tirage: 4000 exemplaires

## A l'abonnemètre

Les chiffres ci-après se rapportent strictement aux abonnés « en règle », déduction faite de ceux qui, après un rappel, puis un avis d'interruption, n'ont pas renouvelé leur abonnement.

	23.9.	23.11.	5.2.
Suisse . . . . .	710	771	782
France . . . . .	604	695	824
Belgique + Luxembourg . . . . .	150	156	163
Canada . . . . .	44	56	58
Italie . . . . .	19	26	35
Rép. féd. allemande . . . . .	19	20	23
Autres pays . . . . .	50	58	63
TOTAL	1596	1782	1948

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

Prix de l'abonnement annuel\*: **SUISSE**: 30 francs (CCP 19-72 01, Tamini-SPIRIDON, Salvan). **BELGIQUE**: 340 francs (CCP 153.78, Agence Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau). **FRANCE**: 42 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 765'780-3 Banque Cantonale du Valais, Sion.

\* On peut s'abonner plus avantageusement pour 2 ans (54 fr.s., 600 fr.b., 79 fr.fr., 19 dollars can.), mais surtout pour 5 ans: 125 fr.s., 1450 fr.b., 175 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: C'est en cross-country (ici à Arlon) que le marathonnier belge Karel Lismont s'est forgé un moral d'acier, qui lui a valu une médaille d'argent aux Jeux olympiques et une médaille d'or aux Championnats d'Europe d'Helsinki. — (Photo Tamini)

Page 2: 1973 fut une année faste pour Mme Joyce Smith, mère de 3 enfants: à 36 ans, cette Anglaise s'est classée 2e du Cross des Nations à Waregem (notre photo), puis elle a couru le 1500 m en 4'15"1, mais surtout le 3000 m en 9'08"0. — (Photo L. Gyselinck)

Page 3 (ci-contre): Victor Mora est déjà passé seul en tête de la récente « Corrida de São Paulo ». Luttent ici pour la 2e place: de g. à dr. le Finlandais Viren (5e), le Roumain Mustata (21e!) et le Mexicain Rafael T. Palomares (2e), vainqueur en 1972. — (Photo « A Gazeta Esportiva » obligeamment fournie par le Français Pierre Liardet)

Page 4: Trois des 16 290 engagés au récent « Cross du Figaro ». — (Photo Tamini)



