

INSPIRADOON

revue internationale de course à pied

décembre 1974 **17**





La revanche des proscrites

Les proscrites se rebellent ! Elles en ont assez d'attendre que la voie de la raison supplante la lettre du règlement. Le temps des clandestines : ce ne sera bientôt plus qu'un souvenir. Pour passer à l'attaque, elles profitent de la bienveillance d'organiseurs intelligents qui leur permettent, en les acceptant au départ de leurs courses, de démontrer ce qu'elles valent ! Et croyez-moi, elles ne se font pas prier : elles s'imposent sur... 100 km, elles ont leur propre marathon, elles courent les 42 km 195 en 2 h 46'24", elles sont toujours plus nombreuses à « participer ».

La Faculté est pour elles : « l'effort d'endurance est celui qui convient le mieux à la femme », dit-elle. D'anciens grands champions approuvent : « *Je préfère qu'une femme coure 42 kilomètres à allure raisonnable* », dit Mimoun, après s'être écrié « vive le marathon féminin ! », *que de la voir rongée par l'effort intense d'un 400 m. Une telle distance oblige à franchir sans cesse le « mur du son ». Le marathon, au contraire, s'accomplit à un rythme de croisière !* »

Les audacieuses des temps modernes ont fière allure et, à n'en pas douter, elles vont finir par imposer le marathon dans le programme olympique. « *Le préjugé contre la course de fond féminine, dit encore le vieux lion, est aussi stupide que celui qui consiste à croire que la compétition devient dangereuse au-dessus d'un certain âge !...* »

Bientôt, les fédérations qui se refuseront à modifier un article que la recherche médicale, que l'application pratique et que le bon sens condamnent, seront la risée générale... tout comme les organisateurs qui n'admettent pas encore qu'une femme coure à côté d'un homme.

Et tout en écrivant ces lignes, je pense à la lettre que j'ai reçue, il n'y a pas longtemps, d'une dame inconnue. « *Merci monsieur, me disait-elle, merci de défendre notre cause. Dites-moi s'il existe un mouvement plus naturel, plus harmonieux et plus sain que celui de la course à pied ? Hélas, la tradition qui a fait de nous des poupées en tout genre nous colle encore à la peau ; il faudra que nous luttions ferme pour nous en débarrasser. Ah ! si j'étais plus jeune, comme je me serais volontiers glissée parmi les clandestines. A mon âge, pourtant, je me contente d'être des vôtres et de courir, seule, trois fois par semaine, mes 5 à 10 km.*

A mon tour, chère inconnue, je vous dis « merci madame ». Souvent, ces paroles ont frappé mes oreilles : « la course de fond, l'exercice d'endurance, c'est comme une religion ; on y découvre le moyen de rentrer en soi-même, de se retrouver tel que l'on est. En fait, je crois que c'est beaucoup plus encore : c'est le droit, tout simplement, de disposer de son corps dans ce qu'il a de plus précieux : son essence et sa capacité vitales ! La liberté de la femme dépend, semble-t-il, du bon vouloir de l'homme. S'il dit « oui », elle pourra courir ; s'il dit « non », elle courra quand même, mais en cachette. On ne sait trop s'il faut en rire ou en pleurer.

Ne pas désarmer, voilà ce qui est important. Tous les amis de la course à pied — par conséquent, ils sont aussi les vôtres —, et « SPIRIDON » se trouve en bonne place parmi eux, soutiennent votre lutte, mesdames. Ils tiennent à être présents le jour où vous prendrez votre revanche, le jour où l'une d'entre vous sera sacrée championne olympique du marathon !

Yves Jeannotat

La revue et le club

par Noël Tamini

Qu'est-ce qu'un Spiridon-Club ? Pourquoi en faudrait-il ? Ce sont là des questions que beaucoup se posent encore. Et comme la réponse n'est pas évidente pour les uns, un peu floue pour les autres, nous allons la préciser à l'intention de nos lecteurs.

Désireuse d'en avoir elle aussi le cœur net, la Fédération suisse d'athlétisme (FSA) invitait l'automne dernier les deux créateurs de SPIRIDON à une petite réunion. C'était faire preuve d'un remarquable discernement. C'était carrément nous inviter « à jouer cartes sur table ». C'était enfin et surtout montrer que la Fédération helvétique avait entendu l'appel des coureurs à pied, des « spiridoniens » plus particulièrement. Et qu'elle ne faisait pas la sourde oreille.

Or donc, le 12 octobre dernier, Messieurs Grüter (président de la FSA), Liaudat (vice-président) et Steger (chef technique) rencontraient à l'Ecole fédérale de sport de Macolin Yves Jeannotat et Noël Tamini, accompagnés de l'international français Pierre Liardet. L'entretien allait se prolonger durant plus de trois heures. Au fur et à mesure que Jeannotat présentait et illustrait un document préparé par Tamini, l'atmosphère se détendait : mis en présence d'interlocuteurs « amis », les dirigeants comprenaient manifestement qu'il fallait prendre SPIRIDON au sérieux et trouver avec lui un modus vivendi, le mouvement étant appelé à faire tache d'huile et — surtout — à servir en définitive la cause de l'athlétisme sur le plan national ou international.

C'est une partie de ce document que nous reproduisons ci-après.

Lacunes détectées (surtout en Suisse) et remèdes apportés par la revue SPIRIDON

1. Les coureurs de fond sont les parents pauvres de l'athlétisme : ils ne reçoivent que les miettes du maigre festin offert aux athlètes.

SPIRIDON s'adresse spécialement aux lecteurs intéressés par les disciplines allant du 800 m au marathon et au-delà.

2. La maigre assistance fournie profite essentiellement aux 5-6 meilleurs coureurs. TOUS les autres sont négligés.

SPIRIDON œuvre indistinctement pour TOUS les coureurs : pour être vraiment forte, une élite doit s'appuyer sur une masse active, et s'alimenter à l'émulation des uns et des autres.

3. On ignore officiellement les FEMMES et les JEUNES qui ont une préférence pour les courses de fond.

Faisant abstraction de règlements souvent dépassés, SPIRIDON :

— s'efforce de promouvoir la course d'endurance parmi la jeunesse (puisque l'endurance est la qualité à la base de l'entraînement rationnel et moderne de la course !);

— s'applique à offrir aux femmes qui le désirent toutes facilités pour pratiquer la course de fond, si tel est le sport de leur choix.

4. Il n'existe pas de calendrier cohérent intéressant tous les coureurs à pied.

SPIRIDON encourage TOUS les organisateurs sans distinction et s'attache à coordonner les différentes épreuves, tout en modifiant leurs règlements en fonction des besoins réels des coureurs.

5. Au contraire de la situation faite aux coureurs étrangers, en Suisse les courses hivernales (cross-country) sont tout à fait négligées.

SPIRIDON défend et propage le cross-country comme expression de la préparation et de la récupération hivernale de TOUS les coureurs. Il multiplie les occasions de rencontres en Suisse même et à l'étranger.

6. Les amateurs de course à pied ont un urgent besoin d'un organe

— permettant à tous les organisateurs, sans distinction, de faire connaître leurs courses, si elles sont correctement organisées ;

— permettant à tous les coureurs d'en avoir connaissance, qu'il s'agisse des courses sur route, des courses de fond sur piste, des cross ou des épreuves alpêtres ;

— permettant indirectement aux coureurs de mieux se connaître les uns les autres par-delà les barrières sociales, linguistiques, régionales, nationales, politiques, etc. ;

— renseignant néophytes et chevronnés sur les méthodes d'entraînement et de diététique modernes, ainsi que sur les résultats des principales épreuves d'intérêt régional, national ou international.

SPIRIDON remédie peu à peu à toutes ces lacunes.

7. On ne fait absolument rien pour la masse des non-pratiquants, eux qui constituent un énorme potentiel de coureurs à pied.

SPIRIDON multiplie les articles intéressants aussi les non-pratiquants, et déploie une propagande appropriée.

8. On ne favorise pas le facteur de santé publique que recèle la course à pied.

Sous l'impulsion de SPIRIDON, les courses se multiplient, elles sont ouvertes à TOUS et à TOUTES, et d'année en année le nombre des participants s'accroît de manière explosive.

9. La radio, la TV, la presse en général, négligent tout à fait la course à pied, ou bien ne lui accordent qu'une portion congrue.

SPIRIDON y supplée en diffusant les informations ignorées par les autres mass media. Et il ouvre ses colonnes à tous et à toutes, en constant contact avec ses lecteurs.

10. D'une manière générale, les athlètes sont dirigés par des non-pratiquants ; il existe un fossé entre eux et leurs dirigeants.

Parce que son rédacteur et TOUS ses collaborateurs sont eux-mêmes pratiquants, SPIRIDON prend aisément conscience des besoins et des désirs des coureurs, et réussit donc plus aisément à les satisfaire.

Ce qu'est un Spiridon-Club (projet)

N.B. Spiridon-Club est une transcription de « Road Runners Club ».

GÉNÉRALITÉS

1. Affiliation à l'« International Road Runners Club » (IRRC)

Les différents Spiridon-Clubs font tous partie de l'IRRC, où chacun d'eux est représenté.

2. Organe de liaison et d'information

La revue SPIRIDON est l'organe d'information et de liaison entre les différents Spiridon-Clubs.

3. Accessible à tout amateur de course à pied

Quel que soit son âge ou son sexe, qu'il soit ou non pratiquant, tout amateur de course à pied peut demander son adhésion à un Spiridon-Club national.

4. Conditions d'admission

Pour être admis dans un Spiridon-Club national, le(la) candidat(e) doit :

— être personnellement abonné(e) à la revue SPIRIDON ;
— ensuite s'acquitter d'une cotisation annuelle (laquelle donne le droit de recevoir la carte de membre et d'acheter le T-shirt distinctif : motif Spiridon-Club, donc nouveau, et discrètes couleurs nationales).

La qualité de membre de Spiridon-Club permet de bénéficier de privilèges divers (réduction du prix des voyages SPIRIDON, de divers articles, etc.) et de participer à certaines courses réservées aux membres de Spiridon-Clubs.

5. Double appartenance

Le Spiridon-Club engage les membres des sociétés sportives à ne pas quitter leur club actuel pour adhérer à un Spiridon-Club.

Inversement, un membre de Spiridon-Club peut s'affilier à telle société sportive de son choix sans quitter le Spiridon-Club.

BUT GLOBAL

En principe, le but général des Spiridon-Clubs est de fournir aux coureurs (individuels ou affiliés à une Fédération nationale) des services que l'organisation sportive de leur pays (association nationale d'athlétisme, fédération ou ligue) ne leur fournit pas.

Le Spiridon-Club s'applique donc à compléter harmonieusement, mais de manière autonome, l'activité de l'Association nationale d'athlétisme.

En principe, l'Association nationale d'athlétisme régit les activités des athlètes (ici : des coureurs) à l'intérieur du stade, et le Spiridon-Club celles qui se déroulent hors du stade.

En principe, l'Association nationale d'athlétisme coopère avec le Spiridon-Club national en vue de sélectionner les meilleurs coureurs ou équipes de coureurs lors des rencontres internationales représentatives, sur route ou en cross-country.

BUTS PARTICULIERS

1. Tout en se consacrant plus spécialement aux épreuves se déroulant hors du stade (route et cross-country), le Spiridon-Club s'applique à promouvoir la course à pied du 800 m au marathon, et au-delà.
2. Dans un Spiridon-Club, le coureur d'élite et le néophyte sont traités sur un pied d'égalité.
3. Le Spiridon-Club favorise la pratique de la course à pied par chacun, mais tout particulièrement par les femmes, les jeunes et les vétérans. Chaque fois qu'il y a lieu, il s'efforce de faire modifier les règlements restreignant cette pratique.
4. Par certains membres dûment mandatés, le Spiridon-Club supervise l'organisation de certaines courses, et tout particulièrement des marathons. Au besoin, il recommande de modifier le règlement de telle course ; en certains cas graves, il peut ignorer telle course, ou encore recommander à ses membres de la boycotter.

5. Le Spiridon-Club encourage tous les organisateurs de courses agréées à se grouper en association, et à élaborer un calendrier cohérent, conforme aux besoins des coureurs.
6. Le Spiridon-Club défend et propage tout particulièrement le cross-country, qu'il considère :
 - comme un moyen de récupération hivernal,
 - comme un moyen de préparation de la saison sur piste et sur route.
7. Le Spiridon-Club favorise nécessairement la multiplication des courses dites « ouvertes à tous et à toutes », c'est-à-dire celles auxquelles chacun peut participer, qu'il soit ou non membre de Spiridon-Club ou d'une société sportive.
8. Le Spiridon-Club participe à l'organisation :
 - d'une coupe d'Europe des courses alpestres,
 - d'une coupe d'Europe des classiques sur route,
 - d'un championnat international de marathon,
 - d'autres championnats analogues.

Le « Spiridon-Club de Suisse » naîtra vraisemblablement le 1er avril prochain. Mais à l'heure où la quasi-totalité de nos lecteurs liront ces lignes, le « Spiridon-Club de France » aura certainement passé un historique moment sur les « fonts baptismaux », porté notamment par Denise et Yves Seigneuric, Jean-Marie Wagnon, Raymond Pointu et Pierre Liardet. Pourtant, sachiez-vous que le premier Spiridon-Club national est né le... 17 novembre dernier. C'était à Düsseldorf. Il y avait là le docteur van Aaken, Manfred Steffy et dix autres personnes. Nous vous en parlerons plus longuement dans le prochain numéro.

P.S. Le présent article nous a obligé de différer de deux mois la publication des « Conseils aux organisateurs de courses à pied ».

Tel que je le conçois (IV):

Sursauts nécessaires pour secouer le sommeil de l'hiver: les cross

Tamini l'a fort bien expliqué dans le no 16 de SPIRIDON: l'homme est soumis à des rythmes qu'il est irresponsable d'ignorer et faux de perturber. Il n'est toutefois pas certain que les rythmes biologiques, de capacité physique et créatifs de l'être humain correspondent à ceux des saisons. Nous savons pourtant une chose: en hiver, le volume du sang a tendance à être plus bas qu'en été, et le métabolisme général est à son maximum en été et à son minimum en hiver¹).

Ceci n'empêche pas de croire, comme Zatpek (et il l'a démontré, lui, par son propre exemple), qu'un sportif peut rester en forme « compétitive » durant toute l'année. Par forme compétitive, j'entends être capable de se maintenir à son plus haut niveau comparativement aux autres athlètes vivant dans des conditions climatiques semblables. Il n'est donc pas question, dans mon raisonnement, de parler de per-

formances chronométriques en hiver, mais de luttes à armes égales, dans le but de dominer, ou de rester le plus près possible de ses adversaires.

Allonger les distances

Rien ne s'y prête mieux que le cross-country, à condition d'en modifier certains éléments, en particulier en ce qui concerne les distances. Elles devraient être en général plus longues, et aller en décroissant vers le printemps (c'est-à-dire en passant progressivement de 15 à 12, à 10 ou à 8 km) plutôt que le contraire, ceci justement pour tenir compte des rythmes biologiques ralentis de l'hiver. L'effort long étant moins intense que l'effort bref, il est mieux digéré par l'organisme.

Il est en tout cas faux de croire que la saison dite « morte », faisant, justement, entièrement place à l'entraînement foncier d'endurance, doit être entièrement privée de compétitions. La fonction crée l'organe, c'est bien connu. Rester

¹) « Rythmes biologiques, rythmes cosmiques », Michel Gauquelin, Marabout Université, 1973.

quatre, cinq, six mois souvent sans compétitions — comme le font certains coureurs suisses — c'est, malgré l'énorme quantité d'entraînement ingurgitée et les « tests » artificiels, obliger l'organisme et le psychisme du coureur à se familiariser à nouveau, au début de l'été, avec une fonction physique et morale qui n'est plus qu'un souvenir pour lui.

L'important est d'éviter les excès

On y parvient par une planification réfléchie, étudiée et équilibrée. Par exemple, après quelques semaines de compétitions, peu importe la saison, il est normal d'introduire deux ou trois semaines consacrées exclusivement à l'entraînement. Cette période servira aussi bien à la récupération nerveuse (seule vraie source de sur-entraînement : la fatigue nerveuse) qu'à la reprise d'un travail foncier amélioré par rapport à la phase identique précédente.

D'une période à l'autre, il devrait être possible de rassembler, petit à petit, suffisamment d'informations, à partir d'observations de toutes sortes, pour obtenir finalement, pour chaque coureur, la formule « idéale », c'est-à-dire celle qui concilierait la quantité, la qualité et l'attrait.

La nature ne dort pas en hiver, elle sommeille. Elle travaille en profondeur. Le coureur connaît le même phénomène : il se livre à un travail long à rythme peu élevé pour la recherche de l'endurance générale fondamentale. Mais, pour qu'il y ait amélioration, il faut qu'un sursaut se produise de temps en temps. C'est au cross de remplir cette fonction. Une fois par semaine, il permet au coureur d'accomplir une séance d'endurance au niveau supérieur, c'est-à-dire à la limite de la dette d'oxygène, tout en restant dans l'esprit et dans l'ambiance de la compétition.

La formule de Kammermann

Cette formule est certainement meilleure que celle appliquée, à Zürich, par Walter Kammermann, entraîneur-chef des coureurs de fond et de demi-fond suisses, formule qui tend à supprimer totalement la compétition hivernale au profit de fastidieuses et dangereuses (pour les tendons surtout) séances de fractionné sur piste en matière synthétique. Certes, il connaît des succès avec Wehrlé, avec Meier. Mais pour deux réussites que de coureurs éliminés par des blessures !

Il est un point que je m'en voudrais de ne pas soulever ici : depuis un certain temps déjà, de bons coureurs ont pris l'habitude d'interrompre toute activité physique deux fois par année (fin de l'automne et du printemps) durant deux à trois semaines. Il me semble que c'est une excellente chose. En effet, durant ce laps de temps, à condition de continuer à mener une vie sobre, le système cardio-vasculaire ne perd rien de ses qualités acquises. D'autre part, tous les petits dommages qui pourraient porter préjudice à la musculature, aux ligaments, aux tendons, et à l'appareil locomoteur passif, ont la possibilité

de se résorber. En quelque sorte, c'est une mise en révision bisannuelle du corps.

Aux Suisses toutes les grandes victoires internationales ?

Selon son caractère, sa constitution, sa méthode de préparation et ses buts particuliers, un coureur devrait participer, du mois de novembre à fin mars, voire même avril (je sais que Liardet, par exemple, aimerait que la saison s'étende beaucoup plus avant encore) à huit ou dix cross au moins, avec une coupure, peut-être au mois de janvier. Une saison devrait absolument se terminer, en Europe du moins, par le Cross des Nations.

« Cette compétition au sommet est une excellente motivation, affirme Roelants (et qui oserait prétendre qu'il ne s'y connaît pas ?). Or, si l'athlète, si le coureur de fond et de demi-fond surtout, qui doit s'astreindre à un entraînement dur, long, monotone souvent, manque de motivation, il n'aura pas le même plaisir à se préparer, et il se pourrait bien que les bras lui tombent quelquefois, et qu'il manque de constance. Or, poursuit Roelants, sans régularité et sans persévérance, pas de grands résultats possibles. Si tous les coureurs qui participent au Cross des Nations étaient amoindris par cette compétition, les Suisses, qui n'y prennent pas part, auraient le champ libre pour remporter toutes les grandes victoires internationales. Mais il ne semble pas que ce jour soit arrivé. Vraiment, conclut le vieux lion belge, je ne vois pas qui (ou ce qui) retient vos coureurs de s'entraîner et de participer à l'activité athlétique générale, comme le font ceux de tous les autres pays, même s'ils doivent, pour y parvenir, racler les fonds de tiroirs ! »

Quelles raisons à cette hostilité ?

Ce n'est bien sûr pas moi qui peux répondre. Malheureusement, je n'ai jamais lu nulle part, non plus, un article écrit de la plume d'un des responsables de la préparation des coureurs suisses, expliquant de façon détaillée et approfondie les raisons de l'hostilité qu'ils manifestent vis-à-vis du cross-country ?

Il serait bien entendu erroné de croire que la course à travers champs est une panacée. Pour qu'un coureur devienne un champion, il faut d'abord qu'il soit gratifié de sérieuses prédispositions physiques et morales : le reste est une question de conception, de planification et de surveillance d'entraînement, puis de désignation précise des buts principaux et intermédiaires qui motiveront son engagement. Evitons donc les statistiques qui tenteraient de prouver qu'il faut pratiquer ou ne pas pratiquer le cross-country pour être meilleur. Fions-nous beaucoup plus à l'instinct qui pousse l'être humain, et le coureur en particulier, à se rapprocher toujours plus de la nature.

Yves Jeannotat

²⁾ Au cas où... faut-il bien préciser que SPIRIDON publierait volontiers, à ce sujet, tout article signé Kammermann ou Plattner. — N. T.

4e partie du plan d'entraînement personnalisé

(Les 3 autres parties ont paru dans les 3 précédents numéros de SPIRIDON)

Dès maintenant, et sauf avis contraire, toute séance d'entraînement se déroule en forêt, pâturages, chemins forestiers, mais **autant que possible jamais sur route**. Car il s'agit :

1. de changer d'air, de cadre ;
2. de profiter du terrain varié pour pratiquer une musculation naturelle et, surtout, fortifier ainsi tout naturellement tendons et articulations ;
3. de se préparer aux compétitions de cross-country.

Au besoin, selon les conditions, on transposera le programme d'entraînement au ski de fond.

Durant l'hiver, le principal n'est pas l'**intensité** de l'entraînement, mais sa **variété** (en tous terrains) et la **durée** des séances (travail de l'endurance, développement des qualités cardiovasculaires et respiratoires).

En hiver, les chaussures EB-UNIVERSAL sont l'idéal.

28e semaine : du 28 octobre au 3 novembre

Lundi : 30 min. en décontraction, 10 min. à train soutenu, 5 min. de footing, 10 min. de gym (et si possible SAUNA).

Mardi : REPOS.

Mercredi : 1 heure à allure libre (à la rigueur au petit trot, avec montées et descentes alternant régulièrement), terminer par 3 accélérations de 300 m.

Jeudi : 15 min. en souplesse, 3 x 1000 m à 90 % (pauses de 1000 m au petit trot), 3 x 500 m à 90 % (pauses de 500 m au petit trot), 10 min. en décontraction.

Vendredi : REPOS.

Samedi : REPOS.

Dimanche : 3 heures de cross-promenade, à allure libre et en tous terrains.

29e semaine : du 4 au 10 novembre

Lundi : 1 h de jeu de course, 10 min. de gym. (et si possible SAUNA).

Mardi : 10 min. de footing, 15 min. à train soutenu, 5 min. en souplesse, 15 min. à train soutenu, 10 min. en décontraction.

Mercredi : 1 h à train soutenu (et sur terrain vallonné, si possible toujours en suivant des sentiers bien tracés).

Jeudi : 10 min. de footing, 4 x 500 m à 90 % (pauses de 500 m au petit trot), 10 min. en décontraction.

Vendredi : REPOS.

Samedi : 30 min. en souplesse, 20 min. à changements de rythme constants, 10 min. en décontraction, 15 min. à changements de rythme constants, 10 min. en décontraction.

Dimanche : 1 h 30 à allure libre, peu soutenue, puis 10 min. de gym., et 30 min. à train plus sou-

tenu, terminer par 3 accélérations-sprints de 80-100 m.

30e semaine : du 11 au 17 novembre

Lundi : 45 min. au petit trot, avec 3-4 changements de rythme ; puis 15 min. à train soutenu, avec accélération-sprint dans les 300 derniers mètres, 10 min. de gym et (si possible) SAUNA.

Mardi : 10 min. en souplesse, 5 min. à train soutenu (3 fois), puis 15 min. au petit trot, 5 min. de gym.

Mercredi : 1 h 30 à train régulier, assez soutenu, terminer par 3 accélérations-sprints de 100 m, 10 min. de gym.

Jeudi : 15 min. de footing, course en forte montée durant 5 min., retour au petit trot (4 fois), 5 min. de gym.

Vendredi : REPOS.

Samedi : 20 min. en souplesse, 40 min. à train régulier, 20 min. à train soutenu, 10 min. de gym.

Dimanche : sur route : 2 h 30 à train régulier, accélérer durant les 2 derniers km, 10 min. de gym. (Si le sol est sec, chausser des EB-LONG JOG.)

« Sans hésitation, je dis aux jeunes de suivre l'exemple de Roelants, qui ne dispute pas trop d'épreuves l'été, et qui choisit ses courses en hiver. C'est là, je crois, le secret de sa longévité athlétique. En plus, bien entendu, d'une vie régulière, et d'un régime alimentaire approprié. »

Vandewattyne, novembre 1974

31e semaine : du 18 au 24 novembre

Lundi : 45 min. de jeu de course (ou 1 h de ski de fond), 10 min. de gym., et (si possible) SAUNA.

Mardi : REPOS.

Mercredi : 20 min. de footing, 30 min. à constants changements de rythme, 15 min. de footing, 10 min. à train très soutenu, 10 min. de gym.

Jeudi : 15 min. de footing ; 5 min. à train soutenu, 5 min. au petit trot (4 fois) ; puis 4 x 200 m en accélération ; 10 min. de gym.

Vendredi : REPOS.

Samedi : 10 min. de footing, 1 h à train soutenu, et en terrain varié, terminer par 3 accélérations de 300 m ; 10 min. de footing, 10 min. de gym.

Dimanche : sur route : 2 heures à allure libre (ou 3 h de ski de fond), 10 min. de gym.

32e semaine : du 25 novembre au 1er décembre

Lundi : 15 min. en décontraction, 8 x 500 m à 90 % (pauses de 5 min. au petit trot), 10 min. de footing, et (si possible) SAUNA.

Mardi : REPOS.

Mercredi : 15 min. en souplesse, 20 min. à train très soutenu (2 fois), puis 10 min. au petit trot, et 10 min. de gym.

Jeudi : 1 h à train varié et en tous terrains, 10 min. de gym.

CANADA

INVITES YOU



**AUX PREMIERS
CHAMPIONNATS
MONDIAUX
D'ATHLÉTISME
DES
PLUS DE 40 ANS**

**du 11 au 17 août
1975
Toronto, Canada**

**CANADIAN NATIONAL
EXHIBITION STADIUM**

Compétitions
par groupes d'âge
(ouvertes à
tous les vétérans)

patronnées par le C.N.E.,
les vétérans
canadiens et américains

**Pour tous renseignements :
David Pain, 1160 Via España, La Jolla, Calif. 92037, USA**

Vendredi : REPOS.

Samedi : 40 min. en souplesse, 2 x 1000 m à train soutenu, 3 accélérations sur 200 m, 10 min. de gym.

Dimanche : cross-country, compétition.

33e semaine : du 2 au 8 décembre

Lundi : 1 h de jeu de course, 10 min. de gym. et (si possible) SAUNA.

Mardi : 15 min. de footing, 30 min. à train régulier, 10 min. de gym.

Mercredi : 20 min. de footing, 30 min. à constants changements de rythme, 10 min. de gym.

Jeudi : 20 min. de footing, 4 x 1000 m à 90 % (pauses de 5 min. au petit trot), 10 min. de footing, 10 min. de gym.

Vendredi : REPOS.

Samedi : 1 h 30 à train libre en tous terrains (ou 2 h-2 h 30 de ski de fond).

Dimanche : sur route : 1 h 30 à train régulier, en accélérant dans les 2 derniers km.

34e semaine : du 9 au 15 décembre

Lundi : 15 min. de footing et 3 x 1000 m à 90 % (pauses de 5 min. au petit trot), 10 min. de gym. et (si possible) SAUNA.

Mardi : 1 h 30 de jeu de course, 10 min. de gym.

Mercredi : sur route : 20 min. de footing, 30 min. à constants changements de rythme, 15 min. en décontraction, 10 min. de gym.

Jeudi : 5 min. de footing, 5 min. à train soutenu (4 fois) ; puis 10 min. de footing, et 4 accélérations-sprints sur 200 m ; 5 min. de footing, 10 min. de gym.

Vendredi : REPOS.

Samedi : comme le 30 novembre.

Dimanche : 7 km sur route, compétition.

35e semaine : du 16 au 22 décembre

Lundi : 1 h 30 à train libre et en tous terrains, 10 min. de gym. et (si possible) SAUNA.

Mardi : REPOS.

Mercredi : 20 min. de footing, 40 min. à train soutenu, 10 min. de footing, 10 min. à train très soutenu, 10 min. en souplesse, 10 min. de gym.

Jeudi : 15 min. de footing, 45 min. à changements de rythme très progressifs, 10 min. de footing, 10 min. de gym.

Vendredi : REPOS.

Samedi : 20 min. de footing, 40 min. à train soutenu mais en montée, retour au trot, accélération progressive dans les 2 derniers km, 10 min. de gym.

Dimanche : sur route : 2 h à train régulier (ou 3 h de ski de fond). 1-2 h avant le départ, absorber 3 tablettes de FITOGÈNE avec un peu de liquide chaud ; au retour, 2 tablettes.

36e semaine : du 23 au 29 décembre

Lundi : 20 min. de footing, 4 x 1000 m à 90 % (pauses de 5 min. au trot), 10 min. de gym. et (si possible) SAUNA (ou long bain très chaud).

Mardi : REPOS.

Mercredi : 2 h à train régulier (ou 3-4 h de ski de fond) et 10 min. de gym.

Jeudi matin : 1 h à train libre, 10 min. de gym.

Jeudi soir : 1 h à train soutenu, 10 min. de trot, et 5 min. de gym.

Vendredi : REPOS.

Samedi : 1 h 30 à train régulier (ou 2 h-2 h 30 de ski de fond), 10 min. de gym.

Dimanche : 2 h 30 à train régulier, mais à l'aise (ou 4 h de ski de fond), 10 min. de gym.

37e semaine : du 30 décembre au 5 janvier

Lundi : 1 h à train variable en tous terrains, 10 min. de gym. et (si possible) SAUNA.

Mardi : 20 min. de footing, changements de rythme durant 30 min., 10 min. de footing, 10 min. de gym.

Mercredi : 45 min. à train régulier, 3 accélérations sur 200 m, 10 min. de gym.

Jeudi : 20 min. en décontraction, 3 x 2000 m à 90 % (pauses de 5 min. au trot), 15 min. de footing, et 10 min. de gym.

Vendredi : REPOS.

Samedi : 15 min. de footing, 45 min. en montée, retour en décontraction, mais en accélérant progressivement dans les 3 derniers km, 10 min. de gym.

Dimanche : sur route : 2 heures à train régulier (ou 3 h de ski de fond). FITOGÈNE avant et après !

38e semaine : du 6 au 12 janvier

Lundi : 1 h de jeu de course, 10 min. de gym. et (si possible) SAUNA.

Mardi : REPOS.

Mercredi : 15 min. de footing, 8 x 500 m à 90 % (pauses de 3 min.), 15 min. de footing, 10 min. de gym.

Jeudi : 20 min. de footing, changements de rythme durant 30 min., 10 min. de footing et 10 min. de gym.

Vendredi : REPOS.

Samedi : 45 min. de footing, avec 3-4 accélérations sur 300-500 m, et 10 min. de gym.

Dimanche : compétition cross-country.

39e semaine : du 13 au 19 janvier

Lundi : 1 h de jeu de course, 10 min. de gym. et (si possible) SAUNA (ou long bain très chaud).

Mardi : 15 min. de footing, 30 min. en montée et à train soutenu, retour au petit trot, 10 min. de gym.

Mercredi : 15 min. de footing, 3 x 2000 m à 90 % (pauses de 10 min. au petit trot), 10 min. de gym.

Jeudi : 1 h 30 à allure libre en tous terrains.

Vendredi : REPOS.

Samedi : 2 h en tous terrains et à train soutenu (ou 3 h de ski de fond), 10 min. de gym.

Dimanche : 3 h à allure libre en tous terrains (ou env. 4 h 30 de ski de fond). FITOGÈNE avant et après !

(à suivre)
Noël Tamini

SPIRIDON à l'Eremitageloebet

Ils courent tous ensemble!

Il n'y a pas si longtemps, nous pensions tout bonnement que les deux ou trois mille coureurs du premier dimanche d'octobre faisaient de Morat-Fribourg la plus grande course au monde. Chacun sait maintenant que les 100 km de Biemme attirent également plus de 3000 coureurs, qu'il y en a autant aux 30 km de Lidingö (Suède), qu'ils sont près de 5000 dans la baie de San Francisco un jour de juin, et plus de 1500 au marathon de Boston en avril. D'autre part, ce n'est un secret pour personne qu'un week-end de décembre on dénombre près de 13 000 coureurs au Bois de Boulogne (Paris), sauf qu'ils sont répartis en de multiples compétitions qui s'échelonnent durant plus de 24 heures. Par contre, d'après le seul nombre des participants, la plus grande course au monde se déroule vraisemblablement en Italie, à Milan : à la fin de mars dernier, n'étaient-ils pas quelque 25 000 à s'élanter de la place du Dôme pour faire le tour de la ville en 21 km ! C'est la « Stra Milano ». Mais à Milan, on se passe de tout classement, sinon pour les tout premiers.

On a maintes fois mis en relief les regrettables inconvénients inhérents au départ et à l'arrivée d'une course comme Morat-Fribourg, qui ne groupe, somme toute, même pas 4000 coureurs. A Copenhague, l'Eremitageloebet, c'était cette année 10 721 engagés, 8264 partants, 8246 classés (dont 1141 féminines !), tout cela pour une course de 14 km. Seulement voilà...

Au pays d'Hamlet

Arrivés à Hambourg par le train, nous avons préféré faire un détour par le Jutland. Tout d'abord, à cause de Fredericia, une gracieuse petite ville où nous attendaient nos amis, et dont le nom rappelle que le pays a été gouverné par une douzaine de Frédéric.

A vrai dire, qu'est-ce donc que le Danemark ? Un coup d'œil vers le tiroir-aux-idées-toutes-faites, et l'on en sort pêle-mêle : la petite sirène du conteur Hans-Christian Andersen, le cycliste Ole Ritter, le fameux beurre du non moins fameux lait, les Vikings, le Groenland, Tivoli et ses attractions, le sauteur Jesper Toering, le physicien Niels Bohr, le philosophe Kierkegaard, Hamlet, etc. Ah, diront certains, et la pornographie, qu'en faites-vous ? Il est vrai que Shakespeare écrivit dans Hamlet cette phrase que d'aucuns jugent assurément prophétique :

« Il y a quelque chose de pourri dans le royaume de Danemark ».

Au-dessus du ferry qui l'autre matin nous transportait de Nyborg (île d'Odense) à Korsør (en route pour Copenhague), ce qu'il y avait de pourri, c'était le temps. Sur la mer une épaisse

brume, et sur terre ferme un brouillard qui s'effrangeait çà et là sous les rayons trop tendres du soleil nordique. Ce qui fit dire à l'un de nos compagnons :

— *Excellent temps pour la course, n'est-ce pas !*

Remarque prononcée en danois, bien sûr, cette langue qu'un humoriste du pays assimile à une maladie de la gorge.

L'Eremitage est une vaste région verdoyante, située à quelques kilomètres de Copenhague. Ce dimanche-là, pas besoin de demander son chemin, puisque toutes les voitures, ou peu s'en faut, se dirigent vers le lieu de « la » course.

Courir en famille

Ce qu'ils sont grands, ce qu'elles sont blondes ! C'est ce qu'on peut se dire en voyant tous ces robustes descendants des Vikings déambuler vers le grand parc. Imaginez un Morat-Fribourg où l'on irait courir en famille : père, mère, enfants, grands-parents... Eh bien, c'est ça l'Eremitageloebet ! Sauf qu'ici on a résolu les problèmes du départ et de l'arrivée.

C'est le grand journal local « B.T. » qui, en 1969, a lancé l'épreuve : il y eut d'emblée 2985 engagés, puis 4459 (en 1970), 7316 (1971), 8889 (1972), 9451 (1973) et 10 721 (1974). Simultanément, la participation des femmes passait de 10 à 16 pour cent. A noter aussi que 72 % des participants de 1973 étaient de nouveau au départ cette année.

La course a lieu le second dimanche de septembre sur une distance de 14 km, celle d'une sorte de grand 8 tracé dans un parc vallonné. Appliquant le slogan « *Kom i kondi med B.T.* » (en forme grâce au B.T.), le journal organisateur anime dès le mois de mai l'entraînement des futurs participants. Tous les samedis après-midi, on en voit deux ou trois cents qui parcourent ainsi l'Eremitage, selon les conseils régulièrement publiés dans « B.T. ».

— *A l'inverse du Français*, nous assure un Parisien qui vit actuellement à Copenhague, *lorsqu'il est paresseux, le Danois n'en a pas honte.*

A l'inverse des Suisses, nous a-t-il semblé en observant les organisateurs à pied d'œuvre, lorsque les Danois travaillent, ils ne tiennent pas forcément à ce que cela se sache.

En effet, tout s'accomplit ici dans un climat de calme souriant, qui confine à l'indolence, et

Photo ci-contre :

A 11 h 05, départ des porteurs des dossards no 501-2500. Remarquez la carte de classement au cou des concurrents. (Photo Waclaw Charewicz).



START
EREMITAGELØBET
KIF



qui pourtant atteint à une efficacité sans égale. Ne serait-ce que dans ce seul but — observer ces organisateurs — l'Eremitage-lobet mérite amplement la visite de tout organisateur soucieux d'offrir à un maximum de coureurs des conditions de course satisfaisantes.

Ouverte à toutes et à tous

La course est ouverte à toute personne âgée d'au moins 10 ans ; bien sûr, l'on n'exige pas la moindre licence. La taxe d'inscription est de 20 couronnes (10 fr.s.). Tous les participants inscrits à la date limite reçoivent par la poste, 15 jours avant l'épreuve, leur dossard ainsi qu'une carte de classement. Placée sous enveloppe de plastique, celle-ci est munie d'une cordelette qu'au départ le concurrent passera autour de son cou. A l'arrivée, en 8 couloirs, il la présentera à l'un des 28 préposés aux 14 appareils chronographiques (de marque Simplex, Halifax, GB) achetés par les organisateurs.

Les concurrents ne reçoivent pas de classement, mais le journal organisateur le publie en totalité, agrémenté de photos et d'interviews, dans l'édition du mardi déjà. Un diplôme est ensuite adressé aux coureurs, de même qu'un insigne spécial, à ceux qui ont réussi un temps limite qui varie forcément selon la classe d'âge. On a prévu 10 classes d'âge pour les femmes (de 10 à 74 ans), et 12 pour les hommes (de 10 à 90 ans).

A 11 heures, le départ est donné aux porteurs des numéros 1 à 500 (attribués suivant le temps obtenu l'année précédente). A 11 h 05, départ des porteurs de dossards 501 à 2500 ; à 11 h 10, 2501 à 5000 ; à 11 h 15, 5001 et plus. A chacun et à chacune de s'entraîner assez ferme et de courir assez bien pour accéder peu à peu à la première catégorie.

Fureur Normanorum, libera nos, Domine !

Grâce à la gentillesse de notre ami Werge, notre correspondant au Danemark, nous avons cette année obtenu le numéro 481. De même, l'Anglais Tim Johnston, arrivé avec un groupe de coureurs employés à la CEE à Bruxelles, bénéficiait du numéro 463. Et la course débuta.

— *Qu'est-ce qu'on fait, maintenant qu'on est tous les deux en tête ?* demanda Olsen après qu'il eut devancé un à un tous les coureurs, et rattrapé Findal.

Olsen déchantait lorsqu'il apprit qu'un Anglais menait la course, loin devant tous ces Vikings.

L'Anglais qui courait ainsi à perdre haleine n'avait pourtant rien à craindre des paisibles beurriers d'aujourd'hui, bien qu'ils descendent des terribles Vikings, contre la fureur desquels dans les églises de France on priait parfois ainsi : « *Fureur Normanorum, libera nos Domine* ».

Photo ci-contre :

Arrivée de la première femme, la marathonienne Karin Pagaard, carte de classement à la main. (Photo Willy Lund, Nordisk Pressefoto).

Samedi 1er février 1975 à Lausanne-Blécherette

23e cross «Semaine Sportive»

Accès :

De la gare, prendre le bus no. 1, arrêt à la station Stade olympique.

Vestiaires :

Stade olympique de la Pontaise.

Ouverture dès 12 heures.

Parcours :

Terrains de sport de la Blécherette.

Prix :

Médaille à chacun.

Catégories :

Ecoliers et écolières A, B, C	1,5 km.
Cadettes A et B	1,5 km.
Cadets A et B	3 km.
Dames juniors et dames seniors	3 km.
Juniors	4,5 km.
Elite, vétérans et populaires	9 km.

Inscription :

Gratuite pour écoliers et écolières.

Cadets, cadettes, juniors, dames jun. 4 Fr.

Dames, élite, vétérans et populaires 6 Fr.

A adresser pour le 27 janvier 1975 à :

Lausanne-Sports athlétisme

Case postale 2793

1000 Lausanne 22 (Suisse)

— *Je suis parti assez fort, moi qui n'aime pas les départs matinaux*, nous dit ensuite Tim Johnston. *Au bout de 3 km, j'ai eu mal à l'estomac. Mais comme je n'étais pas vraiment « poursuivi », j'ai continué à la cadence d'un marathon.*

Encore faut-il savoir qu'alors Johnston valait sans doute 2 h 16 à 2 h 17 sur la distance du marathon !

Johnston l'emporta donc en 42'58" (ancien record de l'épreuve : 44'08"), devant Olsen, 44'22", et Findal, 44'30". Quant à nous, nous avons plus anonymement terminé à la 95e place (en 51'50"), peu avant la première femme, Karin Pagaard, 166e en 53'33" (nouveau record féminin). Il faut noter encore l'excellente performance de Mikael Rasmussen, 13 ans : 197e en 54'40". Sans oublier non plus la petite Grete Klausen, 1 h 05'13" à 12 ans. Ni Madame Laura Hansen, 1 h 35'43" à 68 ans. Ni surtout « l'ancêtre » Peter Jensen, 2 h 22'36" à 89 ans.

Qu'écririez-vous aujourd'hui, Monsieur Shakespeare, au joli et sain spectacle de ces enfants, de ces femmes, de ces vieillards, de ces jeunes gens et de ces hommes qui ont le droit et le plaisir de courir ensemble, de concourir, chaque année un jour de septembre à l'Eremitage-lobet ?

Noël Tamini

Panorama international 1974

établi par Antonin HEJDA

avec l'assistance de V. Visek (CSSR)

1:58,11 Tomova, Bulgarie	4:09,92 Lindh, Suède	9:12,2e Gustavsson, Suède	1:46,3 Watson, Australie
1:58,64 Suman, Roumanie	4:10,3 Larrieu, USA	9:13,6 Weissa, URSS	1:46,3e Lewis, GB
1:58,8e Hoffmeister, RDA		9:14,6 Kortschagina, URSS	1:46,3 Schmid, RFA
1:59,9e Dubois, France	4:10,5 Andrei, Roumanie	9:14,8 Moser, Suisse	1:46,3 Ohlert, RDA
2:00,1 Gerassimova, URSS	4:10,7 Wright, Canada	9:15,0 Romanova, URSS	1:46,3e Wülbeck, RFA
2:00,4 Katolik, Pologne	4:10,7e Allison, GB	9:15,6 van Zijl, Afrique S.	1:46,4e Hooker, Australie
2:00,45 Stereva, Bulgarie	4:11,5e Wellmann, RFA		1:46,6 Messinghage, RFA
2:00,6 Pöhländ, RDA	4:11,6 Holmen, Finlande	9:16,4 Vihonen, Finlande	1:46,7 Mermingis, Grèce
2:00,8e Morgunova, URSS	4:11,6e Valero, Espagne	9:16,8 Pöhländ, RDA	1:46,7 Wasilewski, Pologne
2:00,9 Klapczynski, RDA	4:11,7 Kasatchkova, URSS	9:17,0 Tchavdarova, Bulgarie	
	4:12,0 Dubois, France	9:17,0 Kossolanova, URSS	1:46,7 Linkowski, Pologne
2:01,0 Cierpinski, RDA	4:12,0 Petrova, Bulgarie	9:17,6 Hodey, RFA	1:46,8 McMeekin, GB
2:01,1e Rendina, Australie		9:17,8 Tyynelä, Finlande	1:46,8 Philippe, France
2:01,5e Klein, RFA	4:12,0e Smith, GB	9:18,0e Larsson, Suède	1:46,9 Gohlke, RDA
2:01,7 Kacperszyk, Pologne	4:12,1e Dorio, Italie	9:18,0 Tchernychova, URSS	1:46,9 A. Svenson, Suède
2:02,0e Haden, N.Zélande	4:13,1 van Zijl, Afrique S.	9:18,2 Golovinskaya, URSS	1:47,0 Ebba, Ethiopie
2:02,29 Decker, USA	4:13,2 Pöhländ, RDA	9:18,6 Ulmassova, URSS	1:47,0 Lowell, USA
2:02,3 Safina, URSS	4:13,2e Castelein, Belgique		1:47,01 Langenbach, RFA
2:02,3e Lindh, Suède	4:13,3 Stoll, RDA	9:19,0 Franke, RDA	1:47,1e Campbell, GB
2:02,5 Zinn, RDA	4:13,33 Cacchi-Pigni, Italie	9:19,0 Puica, Roumanie	1:47,1e Winzenried, USA
2:02,5 Campbell, USA	4:14,0 Heinicke, RDA	9:19,2 Valero, Espagne	
	4:14,0 Achtyamova, URSS	9:19,2 Zsilak, Hongrie	1:47,1 Swiniarski, Pologne
2:02,6e Chebichi, Kenya	4:14,1 Dwirna, URSS	9:19,8 Völgyi, Hongrie	1:47,1 Nielsen, Danemark
2:02,65 Sabaite, URSS		9:19,8 P.Yeoman, GB	1:47,1 Plachy, CSSR
2:02,7 Krebs, RDA	4:14,2 Katolik, Pologne	9:20,2 Gargano, Italie	1:47,2 Sisovsky, CSSR
2:02,8 Barkusky, RDA	4:14,4 Franke, RDA	9:20,2 Clauznitzer, RDA	1:47,2 Clement, GB
2:02,8e Purcell, Eire	4:14,6 Sörum, Norvège	9:20,2e Gould, GB	1:47,2 Kupczyk, Pologne
2:02,8e Kiernan, GB	4:14,6 Schenk, RFA	9:21,4 Cruciata, Italie	1:47,2 Luzins, USA
2:02,9 Vachrusheva, URSS	4:14,7e Stewart, GB		1:47,3 Ballvé, Espagne
2:02,9 Saunders, Canada	4:14,7e Stereva, Bulgarie	9:23,4 Linca, Roumanie	
2:03,0 Crowley, Canada	4:14,8 Gluth, RDA	9:23,6 Gorbatenko, URSS	1'500 m masculin
2:03,08 Kasankina, URSS	4:15,0 Wagner, RDA	9:24,2 Ranz, RFA	3:32,16 Bayi, Tanzanie
	4:15,1e Tchavdarova, Bulgarie	9:24,4 Demetschenko, URSS	3:32,52 Walker, N.Zélande
	4:15,1e Purcell, Eire	9:24,8 Kemper, RFA	3:33,16 Jipcho, Kenya
2:03,1e Allison, GB		9:25,4 Sörum, Norvège	3:33,89 Dixon, N.Zélande
2:03,2 Stula, URSS	4:15,3 Surdel, Pologne	9:25,6 Castelein, Belgique	3:34,22 Crouch, Australie
2:03,27 Fita, Roumanie	4:15,5 Cruciata, Italie	9:26,0 Katjukova, URSS	3:36,4 Hilton, USA
2:03,4 Januchta, Pologne	4:15,6 Clauznitzer, RDA	9:26,6 Ignatik, URSS	3:36,56 Högberg, Suède
2:03,4 Cerchlanova, CSSR	4:15,8 Teslenko, URSS	9:28,6 Vahlensieck, RFA	3:36,73 Gaerderud, Suède
2:03,5 Stoll, RDA	4:16,3 Silai, Roumanie		3:36,84 Boit, Kenya
2:03,6e Moller, N.Zélande	4:16,51 Ludwichowska, Pologne	800 m masculin	3:36,95 Hansen, Danemark
2:03,6 Fischer, RDA	4:16,6 Vien, Norvège	1:43,4y Wöhlthuter, USA	
2:03,6 Jennes, Danemark	4:16,7 Tata, Kenya	1:43,9e Kipkurgat, Kenya	3:37,2 van Zijl, Afrique S.
2:03,6 van Nuffel, Belgique	4:17,0 Rajher, Yougoslavie	1:44,08 Susanj, Yougoslavie	3:37,36 Clement, GB
	4:17,4 Kraus, RFA	1:44,18 Boit, Kenya	3:37,5 Byers, USA
2:03,6 Andersssen, Norvège	4:17,4 Pentlinowska, Pologne	1:44,9e Walker, N.Zélande	3:37,64 Foster, GB
2:03,69 Weston, USA		1:45,2 Malan, Afrique S.	3:37,68 Wilson, USA
2:03,7 Wellmann, RFA	3'000 m féminin	1:45,3 Bayi, Tanzanie	3:37,68 Wilson, USA
2:03,9 Kraus, RFA	8:52,8e Bräginä, URSS	1:45,6e Carter, GB	3:37,7 Zarcone, Italie
2:03,9 Schenk, RFA	8:55,2e Holmen, Finlande	1:45,7 J. Robinson, USA	3:37,90 Philippe, France
2:03,9e Wright, Canada	8:55,6e Smith, GB	1:45,8e Ovett, GB	3:38,0 Arese, Italie
2:03,9 Surdel, Pologne	8:59,0e Andrei, Roumanie		3:38,1 Hartnett, Eire
2:04,0 Ismailova, URSS	9:01,4e Cacchi-Pigni, Italie	1:45,9 Ghipu, Roumanie	
2:04,1 Hoffmann, Canada	9:03,2 Larrieu, USA	1:45,9 Taskinen, Finlande	3:38,5 Slack, USA
2:04,3 Schiller, RDA	9:03,4 Wright, Canada	1:46,0 M. Robinson, USA	3:38,6 Fisher, USA
1'500 m féminin	9:04,4 Pangelova, URSS	1:46,0 Ouko, Kenya	3:38,6 Gysin, Suisse
4:02,3e Hoffmeister, RDA	9:05,2e Ludwichowska, Pologne	1:46,0 Fromm, RDA	3:38,8 Justus, RDA
4:05,0e Tomova, Bulgarie	9:07,0e A. Yeoman, GB	1:46,0e Ponomaryev, URSS	3:39,0 Messinghage, RFA
4:05,2e Anderssen, Norvège		1:46,1 Fiasconaro, Italie	3:39,0 Hemmerling, RDA
4:05,9e Kasankina, URSS	9:07,6 Petrova, Bulgarie	1:46,2 Francis, USA	3:39,3 Malinowski, Pologne
4:07,8e Reiser, Canada	9:09,6 Drazek, Pologne	1:46,2 Dyce, Jamaïque	3:39,3 Riga, Italie
4:08,9e Pangelova, URSS	9:09,6 Pentlinowska, Pologne	1:46,2e Stolle, RDA	3:39,4 Kovac, CSSR
4:09,8 Bräginä, URSS	9:11,8 Bondartschuk, URSS		3:39,4 Vasala, Finlande
4:09,9 Klapczynski, RDA		1:46,2e Omwanza, Kenya	

**Marathon féminin, masculin et 100 km:
voir prochain numéro**

3:39,5	Meier, Suisse	7:51,0	Black, GB	13:27,6	Halle, Norvège	28:24,8e	Roelants, Belgique
3:39,55	Smedley, GB	7:51,0	Arndt, RDA	13:28,0	Malinowski, Pologne	28:25,0	Buerkle, USA
3:39,6e	Nyambui, Tanzanie	7:52,0	Nyambui, Tanzanie	13:28,2	Hoffman, CSSR	28:25,2	Malinowski, Pologne
3:39,7m	Wohlhuter, USA	7:52,6	Ngeno, Kenya	13:28,8	Bedford, GB	28:25,8e	Tuck, GB
3:39,7	Guettaya, Tunisie	7:53,0	Thys, Belgique	13:28,8	Simmons, GB	28:27,0	Risa, Norvège
3:39,7	Gervasini, Italie	7:53,0	Exner, RDA	13:29,0	Penkava, CSSR	28:27,2	Suchan, CSSR
3:39,8e	Kirkbride, GB	7:53,2	Bonzet, Afrique S.	13:29,8	Kuznecov, URSS	28:27,2	Cindolo, Italie
3:39,8	Mamede, Portugal	7:53,2	Buerkle, USA	13:30,0	Päivärinta, Finlande	28:27,8	Tuominen, Finlande
3:39,8	Straub, RDA	7:54,0	Salvè, Belgique	13:31,2	Bonzet, Afrique S.	28:28,4	Björklund, USA
3:39,83	Weilmann, RFA	7:54,0	Krüger, RFA	13:31,6	Dixon, N.Zélande	28:28,6	Hildenbrand, RFA
3:39,9e	Fitzsimons, Australie	7:54,0	Davies, GB	13:32,0	Hildenbrand, RFA	28:29,2	Puklakov, URSS
3:39,9	P. Graig, Canada	3'000 m steeple		13:32,4	Petr, CSSR	28:29,4	McGuire, USA
3:40,0	Anisim, URSS	8:14,2	Gaerderud, Suède	13:32,8	Svet, Yougoslavie	28:30,2	Nogala, Pologne
3:40,0	Abramov V, URSS	8:15,0	K. Malinowski, Pologne	13:33,0	Leiteritz, RDA	28:30,4	Jansky, CSSR
3:40,0	Mamentov, URSS	8:18,0	Karst, RFA	13:33,0	Puttemans, Belgique	28:31,8	Bengtsson, Suède
3:40,0	Wasilewski, Pologne	8:19,0	Fava, Italie	13:34,0	Shorter, USA	28:31,8	Merkushin, URSS
1 mile masculin		8:19,6	Kantanen, Finlande	13:34,2	Lopez, Portugal	28:32,4	Rombeaux, Belgique
3:53,2	Waldrop, USA	8:20,8e	Jipcho, Kenya	13:34,4	McLaren, Canada	28:32,4	Zotov, URSS
3:54,10	Bayi, Tanzanie	8:21,6	Koyama, Japon	13:35,0	Nyambui, Tanzanie	1'000 m	
3:54,4	Wohlhuter, USA	8:22,6e	Davies, GB	13:35,0	Scholz, RDA	2:13,9	Wohlhuter, USA
3:54,52	Högberg, Suède	8:23,2	D. Brown, USA	13:35,2	Ford, GB	2:16,7	Boit, Kenya
3:54,9	Dixon, N.Zélande	8:24,2	Glans, Suède	13:35,4	Ngeno, Kenya	2:17,1	Walker, N.Zélande
3:54,9	Walker, N.Zélande	8:24,2		13:35,6	Kardong, USA	2:17,2	Dixon, N.Zélande
3:55,0	Fikes, USA	8:24,6	Buchheit, France	13:35,8	Castaneda, USA	2:17,6	Dyce, Jamaïque
3:55,4	Boit, Kenya	8:25,2	K. Kvalheim, Norvège	13:35,8	Fitzsimons, Australie	2:17,9	Stolle, RDA
3:55,59	Crouch, Australie	8:25,8	Cefan, Roumanie	13:37,2	Zhelebovski, URSS	2:17,9	Fromm, RDA
3:56,2	K. Kvalheim, Norvège	8:26,0	Wehrli, Suisse	13:37,8	Zatonski, URSS	2:18,2	Ohlert, RDA
3:56,3	Hartnet, Eire	8:26,6	Skripka, URSS	13:38,4	Meier, Suisse	2:18,3	Nielsen, Danemark
3:56,4	Cummings, USA	8:27,4	Mogaka, Kenya	13:38,4	Ch. Stewart, GB	2:18,3	Justus, RDA
3:56,4	Michael, USA	8:27,4	Grigas, URSS	13:38,4	Sellik, URSS	2:18,5	Carter, GB
3:56,4	McMullen, USA	8:27,4	Soernes, Norvège	13:38,6	Simoes, Portugal	2:18,8	Linkowski, Pologne
3:56,6	Liquori, USA	8:27,8	Lissovski, URSS	13:38,6	Polleunis, Belgique	2:18,9	Hansen, Danemark
3:56,7	Hilton, USA	8:28,0	Moravcik, CSSR	13:38,8	Mleczo, Pologne	2:19,0	Kipkurgat, Kenya
3:56,8	Füller, Australie	8:28,8	J. Johnson, USA	13:38,8	Afonin, URSS	2:19,0	Wessinghage, RFA
3:56,88	Gysin, Suisse	8:29,0	Lesiuk, Pologne	13:39,0	Staynings, GB	2:19,1	Susanj, Yougoslavie
3:57,13	Vasala, Finlande	8:29,0	Manley, USA	10'000 m		2:19,1	Settle, GB
3:57,18	Schaarn, Hollande	8:29,0	Villain, France	27:43,6	Prefontaine, USA	2:19,4	Schmid, RFA
3:57,2	Van Zijl, Afrique S.	8:29,0	Ala-Leppilampi, Fin.	27:46,4e	Taylor, N.Zélande	2:19,4	Wasilewski, Pologne
3:57,3e	Dyce, Jamaïque	8:29,2	Bicourt, Pologne	27:48,6e	Black, GB	2:19,4	Dys, Pologne
3:57,44	Clement, GB	8:29,6e	Svet, Yougoslavie	27:57,0e	Juma, Kenya	2:19,5	Abramov, URSS
3:57,6	Hansen, Danemark	8:29,6e	Thys, Belgique	28:05,6	Ngeno, Kenya	2:19,5	Weilmann, RFA
3:57,69	Malinowski, Pologne	8:29,8		28:09,6	Kuschmann, RDA	2:19,7	Bozinovic, Yougoslavie
3:57,7	Smedley, GB	8:30,0	Straub, RDA	28:11,0	Shorter, USA	3 miles	
3:57,8	Buerkle, USA	8:30,0	Voje, Norvège	28:13,6	Leiteritz, RDA	12:51,4	Prefontaine, USA
3:57,9	Thornton, USA	8:30,6	Martin, France	28:14,6	Börö, Norvège	12:52,0	Shorter, USA
3:58,0	Quax, N.Zélande	8:30,6	Mayorov, URSS	28:14,8e	Bedford, GB	12:55,2	K. Kvalheim, Norvège
3:58,1	Geis, USA	8:31,4	Maier, RFA	28:16,0	Shaughnessy, Canada	12:55,8	Geis, USA
3:58,44	Foster, GB	8:31,6	Bartos, CSSR	28:16,0e	Bartex, GB	12:57,6	Kardong, USA
3:58,5	Feig, USA	8:31,8	Filinov, URSS	28:16,2	Ford, GB	12:59,2*	A. Kvalheim, Norvège
3:58,5	Fischer, USA	8:32,0	Vassilkov, URSS	28:17,2e	Bonzet, Afrique S.	12:59,8*	Buerkle, USA
3:58,5	Castaneda, USA	8:32,2	Kondzior, Pologne	28:18,2e	I. Stewart, GB	13:01,0	Ngeno, Kenya
3:58,6	Ebba, Ethiopie	8:32,2e	Camp, GB	28:18,4e	Smet, Belgique	13:02,4*	Halle, Norvège
3:58,8	Colon, Porto-Rico	8:32,2	Risa, Norvège	28:18,4e	Päivärinta, Finlande	13:04,2*	Börö, Norvège
3:58,9	Martin, GB	8:32,2	Beinarovitch, URSS	28:19,4e	Simmons, GB	*sur 5000 m	
3:59,0	Burgos, Espagne	8:32,4	Cierpinski, RDA	28:20,8	Krüger, RFA	6 miles	
3:59,1	Waigwa, Kenya	8:32,4	Campos, Espagne	28:20,8e	Brown, GB	26:51,8	Prefontaine, USA
3:59,2	Palmer, USA	8:33,4	Bicea, Roumanie	28:21,0	Hermens, Pays-Bas	27:09,6	Shorter, USA
3:59,4	Wheeler, USA	8:34,2e	Holling, GB	28:21,8	Hoffman, CSSR	1 mile féminin	
3:59,4	Schemmel, USA	8:34,2	Kaiser, Suisse	28:21,8	Lautzschmann, RDA	4:33,1	Larrieu, USA
3:59,4	Ovett, GB	8:34,4	Pulkkinen, Finlande	28:22,6	Viren, Finlande	4:40,6	Andersen, Norvège
3:59,7	Slack, USA	8:34,6	Wagner, RFA	28:23,2	Schoots, Belgique	4:43,6	Schavkova, Bulgarie
3:59,8	Emit, Afrique S.	8:35,0	Maranda, Pologne	28:23,4	Grillaert, Belgique	4:45,1	Brown, USA
3:59,8	Craig, P., Canada	8:35,0	Huhtinen, Finlande	28:23,4	Halle, Norvège	4:45,2	Sudicka, CSSR
3:59,9	Halberstadt, Afr. Sud	5'000 m		28:23,4	Lismont, Belgique	4:46,0	Graham, USA
3:59,9	Kaupang, Norvège	13:14,4	Jipcho, Kenya	28:23,8	Floroiu, Roumanie	4:46,8	Pentlinowska, Pologne
3'000 m masculin		13:14,6	Foster, GB	28:24,0	Haro, Espagne	4:48,9	Bukisowa, Pologne
7:35,2	Foster, GB	13:20,4e	K. Kvalheim, Norvège	28:24,2	Motschalov, URSS	4:50,5	Nagle, Eire
7:40,6	Walker, N.Zélande	13:22,2e	Prefontaine, USA		Uhemann, RFA	4:50,5	Moser, Suisse
7:41,0	Dixon, N.Zélande	13:23,4	Buerkle, USA				
7:42,4	Malinowski, Pologne	13:23,4e	Geis, USA				
7:42,4	K. Kvalheim, Norvège	13:23,6	Black, GB				
7:42,6	Prefontaine, USA	13:24,0	Kuschmann, RDA				
7:44,4	Hermens, Pays-Bas	13:24,2	Quax, N.Zélande				
7:44,6	Puttemans, Belgique	13:24,6	Viren, Finlande				
7:44,8	A. Kvalheim, Norvège	13:25,2	Gaerderud, Suède				
7:48,6	Högberg, Suède	13:25,6e	Börö, Norvège				
7:48,8	Kuschmann, RDA	13:25,6	Hermens, Pays-Bas				
7:49,4	Börö, Norvège	13:26,4	A. Kvalheim, Norvège				
7:49,6	Fava, Italie	13:27,2	Floroiu, Roumanie				
7:49,8	Schoots, Belgique						

"Oh dites ! SPIRIDON ce n'est pas une revue comme les autres... y a quelque chose là-dedans !"

Pierre Liardet



SPIRIDON ?
c'est...
... c'est...
c'est... **SPIRIDON !**

un T-shirt SPIRIDON ?
un blouson SPIRIDON ?
des bandes réfléchissantes
SPIRIDON ? ou encore
un short (cuissettes) avec slip,
du « Fitogène »,
des cagoules, etc.

Vous avez le choix :

en France :

Seigneuric, 24, avenue du Bois,
77230 Moussy-le-Neuf

ou **Reffray**, 61, Traverse Signoret,
13013 Marseille

en Belgique :

Liégeois, 9 A rue de Warmifontaine,
6620 Neufchâteau

en Suisse :

Tamini, SPIRIDON, 1922 Salvan
(Commandez par écrit svp)

Prospectus et prix sur simple
demande adressée à l'un de ces
coureurs à pied (qui œuvrent tous
bénévolement)

SPIRIDON : des coureurs
au service des coureurs !

Classements

Courses sur piste

2 miles, Bruxelles, B, 25 août

1. Thijs, Belgique	8:39,0
2. Shorter, Etats-Unis	8:39,6
3. Tibaduiza, Colombie	8:41,0
6. Puttemans, Belgique	8:49,0

Heure + 20 km, Colombes, F, 28.9.

1. Lucien Rault, 38 59'56"4 + 20km033
2. Gomez 1:00'43"8 + 19km755
3. Levaillant 1:01'19"4 + 19km585
4. Leleu, Belg. 1:01'45"2 + 19km427
5. Jacquemins 1:02'47"6 + 19km126
6. Bachequin 1:02'56"0 + 19km086
7. Lecoïn 1:03'05"0 + 19km071

24 h par équipe, Meadowbank, GB,

28-29 septembre

Il s'agissait d'équipes de 10 coureurs parcourant 1 mile (4 tours de piste) à tour de rôle.

1. Edinburgh AC	479km017RM
(moyenne: 4'50"9 par mile)	
L'équipe était composée de Patton, D. et R. Knowles, Gunstone, Dingwall, Hay, Mathieson, A. et J. Wight, et de Jim Alder.	

24 h, Milano, I, 29 septembre

1. Sterpin	224km270RN
------------	------------

Heure, Nice, F, 13 octobre

1. Reffray, Marseille	18km430
2. Moussaoui, Nice	17km175
3. Teuma, Nice	16km502
4. Chartreux, St-Laurent	16km259
puis Meredith, Cassiglia, Philibert, Martino, Bussièrre, Lacoste...	
21 classés	

45 min. juniors (8 classés)
En réalité: 44'30" (Reffray)

1. Jung, Nice	12km368
2. Rovère, Nice	12km000
puis Fodor, Segura, Ledeut...	
30 min. cadets (20 classés)	
1. Garcia, Roquebrune	8km099
2. Demogue, Grasse	8km050
3. Alessandri, Nice	7km950
puis Lebeau, Berteau, Revignet...	

Heure, Marchienne, B, 16 octobre

1. Monseur, +40 ans	18km040
2. Haniouw, Cam.	16km200

Heure, Ixelles, B, 16 octobre

1. Rylandt, Ixelles	17km974
2. Closjans, Ixelles	17km889
3. Rorive, CSF	17km889
4. Corbisier, Ixelles	17km721
5. Donnie, CSF	17km613
6. Collin, CSF	17km369
7. Blateau, Mol.	17km364
8. Van Bogaert, CSF	17km328
9. Duthie, Renaix, +40	16km892
12. Somville, +40	16km385

Heure, Rotterdam, NL, 20 octobre

1. Te Broke	19km159
2. Scham	18km838

24 h, Trento, I, 21 octobre

1. Andreatta, 23	226km544RN
(6h: 62km200; 12h: 119km300)	

Les 10 meilleures performances

259km603	R. Bentley, GB	1973
256km400	W. Hayward, AS	1953
248km960	D. Reynolds, GB	1953
226km544	C. Andreatta, I	1974
224km270	C. Sterpin, I	1974
222km400	A. Morelli, I	1974
221km379	A. Germani, I	1973
219km932	P. Hart, GB	1973

218km416	A. Piccinali, I	1973
216 km368	T. Corbitt, USA	1973

Heure, Fontainebleau, F, 27 octobre

1. Girault, PTT P.	18km238
2. Monguillon, Savigny	18km219
3. Anweiler, Longjumeau	17km812
4. Guillon, Nemours	17km542
5. Guillemon, Auxerre	17km514
6. Bouillier, US Metro	17km300

Heure, Vanves, F, 31 octobre

1. Bessières, Châtillon	19km341
(1h02'08"2 pour 20 km)	
2. Charbonnel, Antony	19km026

30 miles, Walton, GB, 1er novembre

1. M. Molloy, Eire	2:44:47RM
(a.r.: 2h47'34", Julian, NZ, 1969)	
2. D. Ritchie, Burchfield	2:49:33

24 x 1 h, Arezzo, I, 2-3 novembre

Sous le patronage du SPIRIDON-club italien.

G.S. Latina Assicurazioni	379km600RN
Il s'agit de 24 coureurs se relayant toutes les heures. (Oneto)	

24 x 1 h, Milani, I, 9-10 novembre

1. Grupp. Podisti Fiorentini	381km791RN
2. Acquada Bologna	379km791
3. Road Runners C. Milano I	373km319
4. Road Runners C. Milano II	373km192
5. San Marco Busto Arsizio	370km349
6. Florian Motta Visconti	356km242
7. SAO Cornaredo	346km494
8. Road Runners Club vétérans	321km784
9. Femines Milano	282km505RN

Courses hors piste

Pike's-Peak-Marathon, Manitou Springs, Col, USA, 11 août

Départ à 2'078 m, mi-parcours à ...

4'629 m!!! (105 classés)

Montée

1. Chuck Smead, 23	2:09:59
2. Rick Trujillo, 26	2:11:04
...Mike Neil, 18	2:31:32
...Roger Wilcox, 45	2:46:30
...Hubert Morgan, 52	3:00:52
...Donna Messenger, 31	3:04:54
...Bill Arnold, 60	3:34:31

Aller-retour (= marathon)

1. Rick Trujillo, 26	3:36:40
2. Sam Benedict, 27	4:02:25
3. Ken Young, 32	4:08:48
10. Charles Montoya, 16	4:26:03
25. V. Carlson, 41	4:48:55
58. Bill Arnold, 60	5:34:08

20 km, Pernicana-Etna, Italie

Départ à 9h30 à Pernicana; dénivellation: 1'850 m.

1. Giuseppe Barletta	1:51:00
2. Franco Emmi	2:06:10
3. Carmelo Costanzo	2:11:25
30 partants, 13 classés (Oneto)	

50 km, Kent, USA, 31 août

1. K. Johanssen, 29	2:57:00
2. D. Cortez, 16'	3:00:28
(2:31'25" aux 42,2 km)	
6. H. Miller, 47	3:18:07

15 miles, Charleston, USA, 31 août

1. P. Ndo, Kenya, 28	1:18:03
2. John Vitale, 26	1:18:04
3. Bill Rodgers, 27	1:18:24
4. Chris Ridler, 20	1:18:54
5. Nick Rose, GB, 22	1:18:57
6. L.S. Rosa, Srihanka	1:19:00
7. Gary Tuttle, 26	1:19:27
8. Jon Anderson, 25	1:19:54
9. Ron Wayne, 25	1:20:15
10. Tony Staynings, 21	1:20:39
11. Tom Fleming, 23	1:20:44
12. Steve Hoag, 27	1:21:05

100 km, Unna, BRD, 11 septembre

1. Berry, Angleterre, 39	7:23:50
2. Schüller, Hamm, 39	7:24:54
3. Dietzel, Rohrbach, 25	7:53:21
4. Fuchshuber, Kassel, 39	7:56:57
5. Wodli, Grünigen, 31	8:03:27
6. Holz, Hannover, 31	8:06:05
7. Geisler, Remscheid, 31	8:42:54
8. Westphal, Bielefeld, 36	8:44:12
9. Claussen, Hamburg, 31	8:50:59
10. Lange, Berlin, 31	8:54:40
52. E. Dabaut, Belgique, 30	11:52:02

390 classés

Vétérans (298 classés)

1. Kremling, Koblenz, 52	8:15:06
2. Malterer, B.Bramstedt, 45	8:42:14
3. Pafel, Mülheim, 40	8:42:28
4. Tognetti, Suisse, 40	8:44:34
5. Wehrwein, Bochum, 44	8:47:26
6. John, Meinershausen, 49	8:58:11
22. Claussen, Hamburg, 62	10:50:11
23. Fink, Autriche, 63	10:54:02
28. Glanzmann, Suisse, 45	11:19:48
35. Borgeaud, Suisse, 55	11:47:05
54. Serruys, Belgique, 49	12:32:07
Féminines (15 classés)	
1. Vollmerhausen, BRD, 41	10:09:17
2. Holdener, Suisse, 42	10:43:42

21 km, Charenton-St-Maurice, F, 28.9.

1. B. Caraby, Cherbourg	1:10:47
2. J. Orvalho, Portugal	1:13:20
3. E. Hecquet, Viry-Châtillon	1:13:48
4. D. Guillet, Lille	1:13:51
5. R. Jan, Angers	1:13:56
6. Bresson, R.C. France	1:14:19
7. J.F. Barbier, Amiens	1:14:24
8. J.C. Even, B.Argentan	1:14:42
9. Bigot, Cosma	1:14:43
10. G. Vervoort, Paris	1:15:02
11. F. Baron, Paris	1:15:32
12. A. Cabral, Portugal, 19'	1:16:00
13. D. Bontoux, St-Maur	1:16:06
14. J.P. Carre, Troyes	1:16:09
15. A. Blondeau, Paris	1:16:44
17. G. Jean, M.A.S.	1:16:50
18. G. Métayer, V.Châtillon	1:16:55
19. C. Boblet, Bonnetable	1:16:57
20. M. Anweiler, Longjumeau	1:17:04
Guignard, Barbier, Alexandre, Chamanau (1:17:52), Peschang, Jovanel, Lebled, Gardeux (1:19:03), Colmar, D. Durand, Fabre, Schertzger, Bouffar, Le Galles (1:20:00), Quevry, Auclair, Bondet, Bernard (1:21:15), Veyrat, Daure, Curnière, Lemontagnier, Vivier, Fisset (1:22:06), Demuygnck... (210 classés)	

Vétérans I (40-47 ans) 101 classés

1. R. Monseur, Belgique	1:13:56
2. V. Vergison, Belgique	1:15:32
3. B. Vinet, A.C.P.	1:18:36
4. R. Desnoes, Etampes	1:18:40
5. M. Rascaou, Metro	1:19:24
6. J. Mochram, Belgique	1:19:32
7. S. Michaut, V.Châtillon	1:19:43
8. P. Bureau, France-Soir	1:20:13
9. J. Curty, Paris	1:20:49
10. Chrétien, Châlons-s-M.	1:20:52

Honery, Dubreuil, Haran, Martins (1:22:00), Manen, Duchauffour, Sommier, Gottardo (1:23:49), Deslandes, Gouesse, Sempères, Decludet (1:25:10), Estival, Andrieu (1:27:59), Limouzi, Donnet, Dekeyn, Marchesi (1:29:15), Aubron, Lejal

Vétérans II (48-55 ans) 34 classés

1. F. Féléaud, Montrouge	1:20:02
2. R. Blanchard, Paris	1:20:07
3. J. Serruys, Belgique	1:26:15
(réducteur de "Fit-Veteran")	
4. R. Garnier, Paris	1:26:17
5. A. Daumain, Choixy-l.Roy	1:30:03
6. R. Thibaudeau, Angers	1:31:13
Dualet, Longuet (1:34:15), Lucuron, Gymenez, Couturier, Chrétien (1:35:59), Pruvost, Guillard...	
21. M. Bourquin, Paris	1:43:49

Vétérans III (56 ans et plus), 13 cl.
 1. L. Fougereuse, CASG 1:25:18
 2. H. Michon, Crédit Foncier 1:33:43
 3. I. Roger, CASG 1:35:54
 Marceron, Herlem, Gaillard, Kalos, Guillon, Ponthieu, Premoli...
 Féminines (14 classées)
 1. C. Langlacté, Amiens 1:29:02
 2. C. Noury, Athis-Mons 1:31:00
 3. J. Benel, R.C. France 1:33:55
 4. B. Barrière, Paris 1:36:17
 5. E. Le Gallies, R.C. France 1:43:17
 Sommier, Belkacem, Curiaque, Lhomer, Descamps, Saulevet, Cauvin, Gaillard, Roudot

11,5 miles, London, Canada, 29.9.
 1. M. Yffier, Ethiopie 55:17R
 2. N. Cusack, Eire 55:22
 3. J. Anderson, USA 56:00
 4. J. Drayton, Canada 66:13
 5. P. Baldwin, USA 56:24
 6. D. Buerkle, USA 56:40
 7. K. Moore, USA 56:48
 8. R. Wayne, USA 57:10
 9. B. Armstrong, Canada 57:15
 10. D. Shaughnessy, Canada 57:40
 4,3 miles
 1. G. McLaren, Canada 19:46
 8. P. Ndo, Kenya 20:24
 4,3 miles (féminines)
 1. T. Wright, Canada 23:16R
 2. D. Mitchell, Canada 24:21

10km300, Jebbsheim, F, 29 septembre
 1. Conrath, Strasbourg 31:07
 2. Marguet, Sochaux 31:50
 3. Lardier, Sochaux 32:04
 4. Towler, Strasbourg 32:13
 5. Liégeois, Belgique 32:25
 6. Delaby, Sochaux 32:39
 7. Ancion, Belgique 32:52
 8. Graff, BRD 33:18
 9. Dumont, Belgique 33:26
 10. Woelfflin, N.Brisach 33:49
 11. Dentinger, Suisse 34:03
 12. Blein, Vittel 34:19
 13. Baumert, USSM 34:24
 14. Wambst, St-Dié 34:32
 15. Lemoine, Vittel 34:38
 Gabriel, Parmentier, Thirron, Roy, Goulon, Winum, Nallard, Castanier, Stiegler (35:31), Georgler, Klufits, Pacorel, Clemente, Monami, Ritzenthaler (36:09)...
 133 classés

20 km, P. Lafontaine, Canada, 29.9.
 1. M. Jahouar, S.Hullois 1:03:06
 2. R. Pyne, S.Hullois 1:06:21
 3. J. Laliberté, Sherbrooke 1:06:39
 4. J. Poirier, Val d'or 1:06:55
 5. P. Pelletier, Sherbrooke 1:07:58
 6. G. Sirois, S.Hullois 1:08:30
 7. A. Leblanc, Kingston 1:09:46
 8. R. Quevillon, Montréal 1:09:54
 9. JP. Jobin, Jarrets noirs 1:10:21
 Brown, Bernier, Breton, Brennan, Renaud, Lépine (71:15), Yeats, Matthews, Rochette, Doré, Hazen, Schill, Carry, Marneau (73:07), Bouchard...
 28. Kim Stairs, Ottawa 1:14:25
 45. Sigrid Nadon, Sherbrooke 1:16:39
 126 classés
 5 km (Joggers + vétérans), 70 classés
 1. E. Withlock, Pierrefonds 16:30
 2. D. Olivier, indép. 17:27
 3. G. Courchesne, Sorel 17:54
 4. R. Michaud, Montréal 18:25
 5. F. Lépine, Montréal 19:22
 Desrocher, Denez, Collier, Papenburg, Kangelis, Baron, Andrieu, Perez, Larie (21:02), Gohery, Bernie...

1'440 km, Le Cap-Pretoria, AS, 1.10.
 1. A. Metcalfe, GB 42h30'14"
 2. G. Kloppe, AS 42h31'27"

3. L. Maestro, Italie 42h31'36"
 Par nations: 1. Italie 127h46'30";
 2. Afrique du Sud; 3. Grande-Bretagne

10 miles, Wimbledon, GB, 5 octobre
 1. K. Penny, Cambridge 47:45
 2. R. Holt, Wimbledon 47:49
 9. J. Craven, Rown 50:49
 17. S. Badgery, Wimbledon 52:23

20 miles, Vancouver, Canada, 5.10.
 1. Rick Whiting 1:46:23
 2. Chris Bolter 1:47:17
 3. Norm Patenaude 1:50:37
 9. Paul Pentalet, 17 2:00:26
 11. Stewart Fall, +40 2:05:51

30 km, Lidingö, Suède, 6 octobre
 Sur chemins forestiers, environ 70 colines (!). - Pluie et vent froid. Au total 3'818 partants et 3'751 classés (1e 1'000^e en 2:23:08); 640 coureurs ont reçu la médaille (temps limite: 2h15').
 1. R. Hesselvall, Suède 1:42:00
 2. R. Paukkonen, Finlande 1:42:46
 3. J. Kuha, Finlande 1:44:15
 4. K. Maaninka, Finlande 1:44:41
 5. H. Partanen, Finlande 1:44:47
 6. R. Ala-Korpi, Finlande 1:44:49
 16. M. Holmäs, Finlande 1:47:45
 20. B. Najde, Suède 1:48:21
 54. T. Salakka, Finlande, +40 1:52:21
 67. P. Pystynen, Finlande 1:53:11
 (20^e au marathon des J.O. de Tokyo)

140. Sören Winge 1:58:49
 (correspondant de SPIRIDON en Suède)
 Juniors, 16 km
 T. J. Hagebrant, Suède 51:36
 2. J. Karjalainen, Finlande 54:02
 302 classés (1e 50e en 1:00:48)
 Féminines, 16 km
 1. I. Pettinen, Finlande 1:01:17
 2. E. Gustafsson, Suède 1:02:50
 138 classées (1a 50e en 1:16:47)
 Féminines (50 ans et plus), 10 km
 1. U. Jansson, Suède 48:27
 6. H. Nilsson, Suède, 64' 55:01
 Vétérans (50-59 ans), 16 km
 T. G. Lötberg, Suède 58:33
 2. E. Ostbye, Suède 58:39
 226 classés (1e 50e en 1:10:52)

Vétérans (60 ans et plus), 10 km
 1. A. Svensson, Suède 44:05
 33. F. Schreiber, 80 ans! 1:00:30
 39 classés (Winge)

24 km, Sedan-Charleville, F, 6.10.
 Outrés, plusieurs tecteurs nous ont prié de protester - nous le faisons bien volontiers - publiquement contre l'attitude inqualifiable des organisateurs, annonçant (par les haut-parleurs, s'il vous plaît!) qu'il était strictement interdit aux FEMMES de participer à cette course!! Y aura-t-il encore en 1975 des coureurs mâles qui, en participant à Sedan-Charleville, cautionneront ces moeurs d'une époque révolue? Réponse sous "Classements" du N° 23. - N.T.
 1. Johnston, GB 1:14:29
 2. Roelants, Belgique 1:16:00
 3. Tijou, Epinal 1:16:53
 4. Charbonnel, Anthony 1:17:20
 5. Cacciatore, Aix-les-Bains 1:17:25
 6. Van Noten, Belgique 1:17:33
 7. Caprin, Belgique 1:17:35
 8. Towler, GB/Strasbourg 1:17:36
 9. Jacquemin, Reims 1:17:49
 10. Ancion, Belgique 1:17:58
 11. Michel, Veigne 1:18:14
 12. Van Rast, Belgique 1:18:26
 13. Boursie, Belgique 1:18:55
 14. Margerit, Lyon 1:19:31
 15. Delalande, RCF 1:19:53
 16. Pechon, V.Châtillon 1:20:04

17. Marquant, Isbergues 1:20:10
 18. Lecoan, Rouen 1:20:18
 19. Hequet, V.Châtillon 1:20:24
 20. Anno, Individuel 1:20:34
 21. Gils, Belgique 1:20:44
 22. Liégeois, Belgique 1:21:00
 23. Finot, La Macérienne 1:21:32
 24. Bonnechese, Lyon 1:21:38
 25. Radenac, UASG 1:21:59

puis Monseur (V), Marquet, Peeters, Décatoire, Tosello (1:22:49), Gault, Damoiseaux, Gillet, Boblet, Dubus, Tarenne (1:24:18), Métayer, Gerbeaux, Seguin, Cordelette, Cumère, Sibret, Dagas (1:25:31), Latreille, Cantineaux, Vautier, Moussaoui, Woelfflin (1:25:53), François, Mattiè, Chavigneux, Langlois, Thomas, Linazzi, Plateau, Nicolas...

11 km, Tollegno (Biella), I, 6 octobre
 1. De Palmas, Fiat To. 33:41
 2. Rotta, Arcav Oray 34:01
 3. Balma, UGB Biella 34:05
 4. Dellaidotti, Pavignano 34:36
 5. Gedda, UGB Biella 35:00

16km400, Morat - Fribourg, CH, 6.10.
 Temps plutôt froid, vent souvent contraire. - 4'444 engagés, 3'837 classés à moins de 2 h (120 à moins de 60', 389 à moins de 65', 830 à moins de 70', 1'346 à moins de 75'. - Départ moins lent, car donné simultanément à 4 groupes de coureurs. - Présence de 4-5 "clandestines" et ... d'une centaine de juniors, auxquels Morat-Fribourg demeure interdit. Mais courant sous le nom de son frère, Markus Ryffel (1955) réussit l'exploit de se classer 3^e. Toutefois cela ne fut pas du goût de l'organisateur: biffant son nom du classement officiel, celui-ci demanda à la Fédération nationale de décider du sort de ce "tricheur". Réaction de Ryffel: 30'21"8 sur 10'000 m le 11.10. à Kassel.

1. Rüeßegger, Schlieren 52:04
 2. Doessegger, Niederlenz 52:18
 3. Ryffel, Kehrsatz 52:31
 4. JP. Berset, Belfaux 52:33
 5. Moser, Münchenbuchsee 52:49
 6. Kaiser, St-Gallen 53:14
 7. Hürst, Berne 53:25
 8. Schüll, Courroux 53:34
 9. Walti, Lenzburg 54:06
 10. Schneider, Richterswil 54:13
 11. Pfister, Burgdorf 54:18
 12. J. Fährdrich, Reussbühl 54:35
 13. Rohrer, Sachseln 54:38
 14. U. Heim, Mellingen 54:51
 15. Blum, Obereftenfelden 54:57
 16. Reiser, Effretikon 55:20
 17. Warembourg, Le Locle 55:43
 18. Fischer, Brugg 55:48
 19. Maillard, Villars-s-Gl. 55:49
 20. Willemer, Lausanne 55:51
 21. Rüfenacht, Tann 55:53
 22. Luescher, Obereftenfelden 55:54
 23. Wildschek, Stadel 56:06
 24. Strelbel, Luzern 56:12
 25. Bugnard, Charmey 56:13
 26. K. Steger, Wohlen 56:23
 27. Gmünder, Fribourg 56:24
 28. Felder, Luzern 56:31
 29. F. Kueng, Root 56:32
 30. U. Siegenthaler, Röthenbach 56:34
 puis Funk, Beuchat, W. Fährdrich, Bühler, Soler, Haefliger, Matter, Gassner, JP. Graber (57:00), Voeffray, D. Siegenthaler, Dériaz, Baudet, Speich, Burri, Hess, Portmann, Kolly, L. Jaggi
 50. D. Oppliger, 17 ans! 57:42
 Zingg, Meyer, Brühlhart, Sahli, Dinkel (58:00), Lechmann, Schilling, Walker, Theytaz, Deubelbeiss, Hejda, Reusser, B. Huber, Baumgartner, Amstler, Lanzinger, Liardet, Capaul, Brauchli, von

Allmen, Vuistiner, A. Huber (58:33), Diener, Werner, K. Müller, Marti, Schaller, Zehnder, Kron, E. Gisler, R. Bucher, Zwhalen, Tobler, Lazzarini (59:00), Forestier, Waser, Lafond, Boos, Herren, Ulrich, Leuba, Hunger, Hedding, Gallon, Kilchenmann, L. Cattin, Hofmann, Murith, J. Baumann, Raymond, Schaffner (59:30), W. Heim, Brandt, Leuenberger, Ruegg, Jäger, Gautschin, Chevallay, Pedroni, Seingre, Epp, Richard, Crottaz, Fricker, Glur, Wiederkehr, Berset, Wehren, Murcke, USA (1:00:01)

Vétérans I
 1. Friedli, Belp 56:12
 2. Hagen, Autriche 58:05
 3. Sterki, Biberist 58:23
 4. Etter, Cheseaux 1:00:12
 5. Borer, Basel 1:00:35
 6. Sigrist, Bern 1:02:04
 7. Knecht, Reinach 1:02:35
 8. Schumacher, Gebenstorf 1:02:49
 9. Inaebnit, Luzern 1:04:14
 10. Irschlinger, Carouge 1:04:29
 puis Grenak, Schindler, Puippe, Wenger, Varidel, Treier (1:05:49), Goetschi, Pamblanc, Schnorhk, H. Fischer, Christen, Favre, Belkacem, Hodel, Châte-lain, Granwehr, Baumann, Pauli, Bahni (1:07:08), Enderli, Strub, Beltrami, Desarzens, Zurkinden, Cottier, Wittwer (1:08:04), Schaad, Kaelin, Schnetzer, Deleysin, Marti, Sprungli, Armengol, G. Gillard, Pilliard (1:09:03), Chardon-nens, Joly, Corthésy, Bossu, Simon, Bryner, Illi, Theiler, Hehly (1:10:02), Schneider

56. B. Acquadro, Genève 1:10:03

Vétérans II
 1. Graf, Fribourg 1:04:38
 2. Bachmann, Brugg 1:05:29
 3. Käppeli, Aarau 1:05:57
 4. Fontaine, Lausanne 1:06:16
 5. Jacob, Berne 1:07:52
 6. H. Meier, Genève 1:08:23
 7. Wegmann, Uster 1:08:36
 8. P. Lacorre, France 1:09:30
 9. Degoumois, St-Maurice 1:10:28
 10. F. Meyer, Bâle 1:10:50
 Hilfiker, Wuest, Ott, Erni, 1:11:23
 15. Bourquin, France 1:11:23
 Longuet, Couturier, Dupasquier, Sommer (1:12:17), Dové, Saez, Berberat, JP. Bonvin, Mathys (1:13:44), Cadariot, Pael (1:14:59)
 ...W. Zbinden, Berne, 74 *1:35
 ...Dr Martin, Lausanne, 73 1:36
 ...X. Poncet, Genève, 74 *
 ...A. Flückiger, Thun, 80 *

*ces 3 coureurs ont participé en 1933 au 1^{er} Morat-Fribourg

"J'ai jamais vu un monde pareil le long de la route et à Fribourg! Ça fait plaisir de courir quand on constate qu'une telle foule s'intéresse à notre sport." (Zbinden)

10 miles, Walton, GB, 12 octobre
 1. T. Simmons, Luton 47:23R
 I. Thompson, Luton 47:23
 3. R. Holt, Wimbledon 47:55
 6. D. Faircloth, Croy 48:56
 14. P. Leleu, Belgique 50:21
 22. S. Badgery, Wimbledon 51:25

Env. 7 km, La Villette, CH, 12.10.
 Départ à l'hôtel de la Hochmatt, passage à Im Fang-La Villette, et arrivée aux Toss.-Dénivellation: 350 m. "Organi-sation parfaite, spectateurs enthousiastes, ambiance montagnarde" (Bugnard)
 1. L. Jaggi, Im Fang 24:04
 2. P. Bugnard, Fribourg 25:06
 3. J. Murith, Gruyères 25:58
 4. M. Neuhaus, Plasselb 26:13
 5. JP. Kilchenmann, Fribourg 26:21

6. P.A. Gobet, junior 27:15
 Marthe, Struby, Trachsel, Rissot, Grunder, Eggertswyler (28:20), Marchon, Dousse, A. Schuwey, Vonlanthen, Currat, Schuwey, Pittet, Caille, Gachet (29:05)
 ... 71 classés

7km200, St-Rambert, F, 13 octobre
 1. Boxberger, Sochaux 21:32
 2. Cypura, Châlon 21:35
 3. Levaillant, Lannion 21:49
 4. Marguet, Sochaux 22:17
 5. Joannez, St-Héand 22:18
 6. Tain, Roanne 22:38
 7. Moissonnier, Lyon 22:42
 8. Delaby, Sochaux 22:44
 9. Mathieu, Noyon 22:46
 10. Nallard, Sochaux 22:50

10 km, Bechovice-Prague, 13.10.
 Départs étalés (1'700 partants) en 6 catégories
 1. Hoffman 30:12
 2. Penkva 31:04
 puis Krsek 31:12, Soukup 31:15, Bufka 31:35, Havel 31:54...
 Féminines
 T. Honkova 41:08

14 km, Sierre - Montana, CH, 13.10.
 Officiels champ. d'Europe des courses de côte, placé sous le patronage de SPIRIDON et organisé dans l'esprit des futurs SPIRIDON-clubs.-Dirigés par Roger Epiney, les organisateurs sont des coureurs ou des supporters du Club Athlétique de Sierre. Pour des raisons d'organisation, il a fallu refuser près de 100 inscriptions trop tardives.-Départ à 10 h (à 550 m), temps ensoleillé, mais frais à l'arri- vée (1'500 m).
 1. Doessegger, Suisse, 36 52:34,2R (a.r.: 53'26"2, Doessegger, 1972)
 2. C. Stewart, Angleterre 53:51
 3. JP. Berset, Suisse 54:14
 4. Wigley, Angleterre 54:15 (co-rédacteur de "Athletics Weekly")
 5. Liardet, France 54:54
 6. Rüegsegger, Suisse 55:02
 7. Caraby, France 55:09
 8. Johnston, Angleterre 55:33
 9. Scheiber, Horw 55:37
 10. Moser, Berne 55:45
 11. Fischer, Brugg 56:11
 12. Penny, Angleterre 56:45
 13. Schüll, Courroux 57:09
 14. Walz, Lenzburg 57:11
 15. Gmünder, Enney 57:42
 16. U. Heim, Mellingen 58:13
 17. Schaefer, Zürich 58:27
 18. Sidler, Lucerne, 40 58:31
 19. Orvalho, Portugal 58:32
 20. Rohrer, Sachseln 58:50
 21. Volpi, Italie 59:25
 22. Grazzini, Italie 59:25
 23. Even, France 59:45
 24. Fossé, France 1:00:46
 25. Scaterzini, Italie 1:00:49
 26. Schaller, Lausanne 1:01:00
 27. Zahnd, Grandval 1:01:19
 28. Ardizzone, Italie 1:01:23
 29. Voeffray, St-Maurice 1:01:29
 30. Kolly, Fribourg 1:01:33
 31. Crottaz, Sierre 1:01:54
 32. Hejda, Fribourg 1:02:12
 33. Chevalley, Genève 1:02:44
 34. Dumont, Belgique 1:02:50
 35. Raymond, Renens 1:02:55
 36. Dériaz, Baulmes 1:03:03
 37. Zehfus, Genève 1:03:11
 38. Salvini, Italie 1:03:19
 39. Leuenberger, Berne 1:03:25
 Theytaz, Erard, Vuadens, Jacquier, Genoud, Cathala, Hunger, Rigolet, Cattin, Terretaz (64:58),
 51. G. Muhrcke, USA 1:05:27

54. R. Camarasa, Sierre 1:05:39
 (créateur de Sierre-Montana)
 62. C. Liégeois, Belgique 1:07:40
 67. N. Tamini, Salvan 1:08:14
 101 classés

Vétérans I (35 classés)
 1. R. Maillat, BRD 1:03:09
 2. J. Nicolas, Belgique 1:04:21
 3. Martins, Portugal 1:04:57
 4. Rochat, Lausanne 1:06:20
 5. Irschlinger, Carouge 1:06:27
 6. Eracle, Genève 1:06:46
 7. Gavillet, Aigle 1:06:48
 8. Doret, Genève 1:07:59
 9. Ecoeur, Chêne-Bourg 1:08:47
 10. Guilloux, France 1:09:09
 puis Herren, Nicolas, Puippe, Deleysin, Emery (73:53), Hischier, Chardonens, Germanier, Armengol...
 21. B. Acquadro, Genève 1:18:46
 (chef du département des sports à la TV romande)

Vétérans II (14 classés)
 1. Graf, Fribourg 1:08:51
 2. Bommond, Genève 1:12:18
 3. Meyer, Genève 1:13:23
 puis Streun, Mathys, Zweifel, Métrai- ller, Staub, Pellaud, Jaccard, Dubois (94:40), Sarrasin, Arnone...

Inter-nations
 1. Suisse I 2h41'51" - 2. Angleterre 2h43'41" - 3. Suisse II 2h47'34" - 4. France 2h49'49" - 5. Suisse III 2h52'03" - 6. Suisse IV 2h55'11" - 7. Italie 2h59'39" - 8. Belgique 3h14'51"

Juniors, 4 km
 1. D. Oppfiger, Courtelary 14:59,4
 2. P. Delèze, Sion 14:59,4
 3. B. Lafranchi, Langenthal 15:17,4
 4. F. Pomey, Porrentruy 15:27,0
 5. P. Girod, La Neuveville 15:27,4
 6. K. Nyffeler, Huttwil 15:34,4
 7. P. Favre, Isèrables 15:39,5
 8. M. Delèze, Sion 15:47,2
 9. N. Moulin, Sion 15:47,6
 10. M. Murrmann, Kippel 15:49,8
 Emery, M. Darbellay, Bailliffard, Bru- chez (16:43), Beauverd, Abbet...
 53. Geneviève Bonvin, Flanthey 19:51,7
 63.ARRIER, France 21:20,7
 64. Sonia Zbinden, Bâle 21:32,9
 65. Brigitte Beney, Sion 22:12,9
 75 classés, dont 6 filles

Env. 21 km, Deschengen-Normeldangen, Lux, 13 octobre
 1. Warnke, Chili 1:02:12
 2. Angenvoorth, BRD 1:04:09
 3. Leibold, BRD 1:05:51
 4. Boursie, Belgique
 Farke, Peiren, Dumortier (1:07:36), Sieger, Dimidi, Bock, Gillet (1:08:35), Rorive, Heylen...

6 miles, Guelph, Canada, 14 octobre
 1. W. Marcotte, TOC 29:32
 2. J. Drayton, TOC 29:37
 10 miles cross-country
 1. J. Thompson, Guelph 52:29
 2. R. Pyne, Hull 52:33
 3. P. Lever, TOC 52:52
 Féminines, 2 miles
 1. C. Morgan, TOC 11:08,2
 2. D. Mitchell, TOC 11:08,2
 3. D. Valaitis, TOC 11:52

15 km, Imola, I, 19 octobre
 1. Fava, Fiamme Gialle 47:47
 2. Cindolo, Alco Rieti 48:36
 3. Volpi, Fiamme Gialle 48:53
 4. Accaputo, Fiamme Gialle 49:02
 5. Tentorini, Carabinieri 49:59
 6. Ardizzone, Alco Rieti 50:27
 (Oneto)

11 km, Ballon d'Alsace, F, 20.10.
De 560 à 1'100 m d'altitude. - Pluie, grêle et neige, brouillard au sommet (+ 5° C).

1. J. Boxberger, Sochaux	39:38
2. D. Marguet, Sochaux	40:19
3. D. Nallard, Sochaux	40:31
4. M. Delaby, Sochaux	41:24
5. C. Lardier, Sochaux	41:39
6. G. Stoll, Strasbourg	42:09
7. Y. Michaud, Sochaux	42:40
8. C. Woelfflin, Neuf-Brisach	43:45
9. Mesnie, Pontarlier	43:46
10. C. Nicolas, Sochaux	44:18
11. R. Wiczorek, Sochaux	44:25
12. Parmentier, Thann	44:26
13. Beix, Belfort, junior	44:50

puis Charondière, Tourdot, Vernier, Voiland, Farez, Kluffs

20. Ritzenthaler, Neuf-Brisach 46:27
76 classés (Nallard)

Challenge Bambi - 6km500, Chalet-à-Gobet, Suisse, 20 octobre

Entre parenthèses: bonifications selon l'âge (dès 33 ans)

1. Francis Etter (2'35")	18:44
2. Willy Roth (8'10")	19:37
3. Jean Fontaine (4'30")	19:47
4. Jean Dingler (7'30")	20:17
5. Raymond Corbaz	20:31
6. François Vuilleminier	20:32
7. Jean-Louis Baudet	20:46
8. Edouard Pamblanc (3'05")	20:48
9. Serge Schaller	21:02
10. Rémi Gilliard (1'20")	21:11

puis Huber, Favre, Glanzmann, Cattin, Kuendig, Thonney, Gillard, Girard (21'53"), Maillard, Dupasquier, Desarzens, Waser, Schwitzgebel, Péron, Mathys (22'34"), Schmutz, de Bergen, Gilliéron, Bichsel, Reichenbach, Bossert, Jolliet, Clerc, Saluz, Schranz, Clément (23'06")...
253 classés

Juniors (20 classés)

1. Alain Gotay	20:46
2. Olivier Breguet (5')	21:46
3. Philippe Coquoz	24:07

puis Rohner, Giddey, Gremaud, Junod, Schwitzgebel, Jeanrichard

Féminines (11 classées)

1. Ingrid Bracco (5'30")	20:31
2. A. Marie Claudet (5')	25:47
3. Yvette Boschung (8'20")	26:17

puis Cottier, Marguerat, Bichsel...

10 km, Laval, Canada, 2 octobre

1. M. Jahouar	31:20
2. P. Côté	32:03
3. R. Pyne	32:06

puis Corcoran, Tease, Leblanc, Bégin, Doré (33:29), Murphy, Voyer, Barreth, Bouchard, Marleau, Howard, Jobin (35:12), Wright, Tremblay, Yaeager, Filion

45. Hélène Rochefort	38:03
59. Lucien Brunel, + 40	39:33
64. Michel Rose	39:49
66. Jo Malléjac	39:57
95. Lise Demers	41:30

199 classés (Dada)

5km100, Beograd, You, 20 octobre

1. Hoffman, CSSR	15:08
2. Aleksachin, URSS	15:11
3. Svet, Yougoslavie	15:12

puis Kuha (Fin), Penkava (CSSR), Koussis (Gr), Tabori (Hon), Brambeido (I), Vulovic (You), Zaddem (Tun), Korica (You) (Graziani)

13 km, Pettinengo, Italie, 20 octobre

1. Bassi, Fiat Torino	39:34
2. Cappelletto, Esercito Roma	40:20
3. Louvet, France	40:22
4. Sidler, Suisse, 40	40:27

5. Segrada, Federal Mogal	40:38
6. Gedda, UGB Biella	40:43
7. Acquarone, Imperia, 43	40:44

Féminines

1. Angela Ramello, Torino	
2. Bruna Lovisolto, Torino	

41km360, Essen, BRD, 26 octobre

Mesure après coup, le "marathon" n'avait que 41km360. Sinon, Christa Koferschlager aurait réalisé 2h46' environ, contre 2h46'36" à Miki Gorman à Culver City et 2h46'24" à Chantal Langlacé à Neuf-Brisach (parcours mesuré à la roue de géomètre). - N.T.

1. Hollenberg, Berlin, 27	2:17:04R
2. Schüder, Lüdenscheid	2:19:35
15. V. Alphen, NL, +40	2:24:12
...Kremling, +50	2:49:24
...Wehrle, +60	3:16:08

Féminines

1. Christa Vahlensieck, 27	2:42:38
----------------------------	---------

492 partants

9 km, Onex, Suisse, 27 octobre

Au total 281 classés

1. F. Vuilleminier, Lausanne	28:29
2. A. Briniger, France	29:09
3. L. Cattin, CHP	29:32
4. A. Rosset, France	30:32
5. C. Haymoz, Genève	30:33
6. D. Maillard, Genève	30:34

Giacomini, Deléaval, Couyoumdjellis, Rigolone, Bertoli, Huot, Valette, Schaulin, Goy, Marschen, Verney, Borel

57 classés

Populaires, 4km400 (!), 52 classés

1. H. Blaickner, Onex	15:45
2. F. Narbona, Châtelaine	15:53
3. W. Zapf, Meyrin	15:53
4. R. Meyer, Police	16:03
5. C. Piney, Gd-Saconex	16:18

Monney, Newuly, Leutwiler, Speda, Yerly, Jenni, Demierre, Volkan, Dreyfus, Tuscher, Hostettler, Chausse, Brifford

Juniors, 4km400 (!), 7 classés (!)

1. D. Schwitzgebel, CHP	14:23
2. F. Sailer, Uster	15:01

Féminines, 1km800 (!!), 3 classées (!!)

1. J. Morel, Genève	7:55
---------------------	------

21 km, Mt-Revard, F, 27 octobre

950 m de dénivellation, pluie et neige (Armengol)

1. Cacciatore, Aix-les-Bains	1:23:15
2. Angelier, Grenoble	1:26:41
3. Reffray, Spiridon Provence	1:28:33
4. Tosello, Nice	1:30:28
5. Fogola, Aix-les-Bains	1:32:59
6. Pontille, Le Coteau	1:33:28
7. Meyer, Grenoble	1:33:57
8. Papy, Bourg-en-Bresse	1:34:30
9. Millet, Grenoble	1:35:36
10. Caul-Futy, USMB	1:36:08
11. C. Boge, junior, ASA	1:36:52

puis Le Pottier, Pommel, Hubert, Rapinel (1:40:14), Gauthé, Montagne, Becq, Signorelli, Nominet (1:43:02), F. Cacciatore, Van der Wekene, Manzoni...

32. Armengol, Suisse, +40	1:59:22
34. Piroux, Bourg-en-Bresse	2:00:24
60. Lily Reffray, Spiridon Pr.	2:45:25

60 classés. - Juniors, seniors et féminines pas officiellement mentionnés.

20 km, Paderno Dugnano, I, 27 octobre

1. Bassi, Fiat Torino	1:02:54
2. De Palma, Fiat Torino	1:03:03
3. Beretta, Paderno Dugnano	1:04:14
4. Tognoli, Paderno Dugnano	1:04:48
5. Rossi, Libertas Sesto	1:05:01
6. Angelini, Libertas Sesto	1:07:09
7. Rosa, C.R.M. Milano	1:08:22

Env. 13 km, Trento, I, 1^{er} novembre

1. L. Lauro, Carabinieri	37:42
2. Grütter, Suisse	38:19

3. Sidler, Suisse, 40	-
4. Kaiser, Suisse	-
5. Walti, Suisse	39:12
6. Conti, Italie	39:52
7. Forster, Autriche	40:17

50 miles, Central Park, NY, USA, 2.11.

1. Max White, 23	5:28:15R
2. Park Barner, 30	5:50:09
4. Ted Corbitt, 54	5:53:09
12. Gary Driscoll, 19	8:06:40
34 partants, 12 classés	(Sander)

11 km, Norrköping, S, 3 novembre

1. Sören Winge, Upsala	36:42
------------------------	-------

(notre correspondant en Suède)

21. Peter Nilsson, 13 ans!	42:44
75. Rosita Westernholm	47:32

Env. 19 km, Roma, I, 4 novembre

1. Rault, France	1:02:32
2. Revejn, Belgique	1:02:38
3. Trombaolo, Fiamme Oro	1:03:36
4. Schneider, Suisse	1:03:37
5. Accaputo, Fiamme Gialle	1:03:51
6. Butta, Fiamme Tirrenia	1:04:43
7. De Palma, C.S.Fiat	1:04:45

25 km, Eilenburg, RDA, 10 novembre

1. Kuschmann, SC Chemie	1:17:14
2. Krumpe, SC DHfK	1:17:31
3. Henze, SC Chemie	1:18:36
4. Arnholt, SC Chemie	1:19:42

42,2 km, Frauenfeld, CH, 17.11.

Parcours très vallonné (entre 400 et 600 m d'altitude!) en 1 boucle. - "Course militaire", c.-à-d. en tenue militaire, avec sac et fusil d'assaut (6 kg!). 1'218 engagés, 1033 partants (dont environ 99 % de Suisses allemands-ques).

Les 9 courses militaires helvétiques sont organisées au printemps et en automne sur une distance variant entre 18 et 42,2 km. En 1964, on enregistré en moyenne 960 concurrents par épreuve; cette moyenne a baissé peu à peu (714 en 1970) avant de croître de nouveau (800 coureurs pour 1974). - A la fin de la saison, on établit un classement général consacrant "le" champion des coureurs militaires (pour 1974: Boos, 185 pt, devant Thüring, 167 pt et Blum, 158 pt). - N.T.

4 photos du marathon de Neuf-Brisach

p. 19 (ci-contre): au 5^e km, derrière le groupe de tête, de gauche à droite: le Français HECQUET (283), l'Anglais TOWLER (47) devant le Belge ANCIEN, puis le dossard n° 266 (non identifié) devant le Suisse JAGGI, puis le Suisse SCHOLL (132) devant l'Américain MUHRCKE, le Français CAPRIN (263) et le Suisse MOSER (101).

p. 20: au 32^e km, le Suisse SCHÖLL est encore en 2^e position, mais il abandonnera 1 km plus loin, le moral vacillant.

p. 21: le docteur SANDER (45), de New York, va passer le Français CAPRIN à 6 km de l'arrivée.

p. 22: 300 m encore, et la Française Chantal LANGLACÉ - précédée ici par l'Allemand DIETZEL et le Suisse HOFER - aura parcouru la distance exacte de 42 km 195 en 2 h 46'24", meilleure performance mondiale féminine.

(Photos Noël Tamini)









Elite (20-32 ans), 611 classés

1. Thüring, Liestal	2:51:41
2. Blum, Oberentfelden	2:55:35
3. D. Siegenthaler, Bern	2:56:35
4. U. Pfister, Burgdorf	3:00:14
5. Felder, Luzern	3:04:05
6. Schüpbach, Base1	3:06:19
7. Fluri, Liestal	3:07:00
8. H. Baumann, Rätterschen	3:07:40
9. F. Schneider, Zürich	3:09:03
10. Steger, Wohlen	3:09:13
11. Walker, Schattdorf	3:11:29
12. Jäggi, Ftan	3:12:34
21. Aegerter, Geristein	3:22:14
26. Bernet, Eschenbach	3:24:36
36. Lazzarini, Zollikofen	3:34:02
70. Frischknecht, Troinex	3:55:20

Landwehr (33-42 ans), 245 classés

1. Boos, Ostermündigen, 35	2:45:50
(vainqueur de l'épreuve)	
2. Burri, Bärau	2:55:40
3. Gilgen, Burgdorf	2:56:58
4. Von Wartburg, Cham	3:04:40
5. K. Hugentobler, Romahorn	3:05:07
6. Strittmatter, Langnau	3:10:48
7. Rüdissühli, St-Gallen	3:11:37
8. Rietmann, Weinfelden	3:12:07
9. Caloner, Thuisis	3:13:58
10. Hasler, Herzogenbuchsee	3:15:23
13. Wahlen, Basel	3:28:21
27. Calderari, Biel	3:41:53
45. Löffel, Ipsach	3:58:54

Landsturm (43-50 ans), 107 classés

1. Pfanner, Richterswil, 46	3:20:30
2. Biefer, Aadorf	3:25:28
3. Roth, Adelboden	3:29:01
4. Engler, Oberrieden	3:30:56
5. Borer, Basel	3:32:25
14. Käppeli, Weinfelden	4:03:14
24. Ammann, Neuchâtel	4:22:25

Senioren (plus de 50 ans), 70 classés

1. Frank, Rümlang, 52	3:25:58
(C'était sa 201 ^e course militaire!)	
2. Wegmann, Uster	3:30:44
3. Kreienbühl, Hinterthur	3:56:13
7. Frischknecht, Herisau, 53	4:14:00
Frischknecht fut 8 fois vainqueur de cette course: de 1947 à 1954; son meilleur temps: 3h15'19" en 1953.-11 fut aussi et surtout 5 fois vainqueur de Morat-Fribourg: en 1950, 1951, 1955, 1956 et 1957 (en 53'19"0)	
14. Käppeli, Aarau	4:29:30

Marathon, Neuf-Brisach, F, 27 oct.

Sous le patronage de SPIRIDON. Temps idéal, 12^o C, mais vent contraire dès le 21^e km. - Parcours aller-retour mesuré à la roue de géomètre. - 429 inscrits, 376 classés, de 11 nations. - Patronné en 1975 par l'International Road Runners Club, le marathon de Neuf-Brisach sera donc pour tous les membres des RRC et des SPIRIDON-Clubs la "course de l'année", le Dr Sander annonçant d'ores et déjà la participation de "50-100 Américains". - Dès 1975, tout coureur devra, pour avoir le droit de terminer l'épreuve, passer aux 25 km, aux 30 km et aux 35 km en un temps limite (calculé d'après le temps des premiers, et donc en fonction des conditions du jour). Cette innovation a un double avantage:

- elle abrégera la tâche des organisateurs et des chronométrateurs (en principe le dernier classé le sera en moins de 4 h;
- elle incitera les coureurs à s'entraîner afin de courir la distance totale du marathon.

Dès 1975, le départ sera fixé à 10h30.

N.T

En raison des grèves des PTT, nous n'avons pu entrer en possession du

classement définitif. Voici donc un classement partiel (voir aussi les photos des 4 pages précédentes):

1. D. Evans, GB	2:18:33R
2. R. Towler, GB/France, 26	2:22:39
3. E. Cyprura, Châlons	2:23:08
4. Dr N. Sander, USA, 32	2:24:55
5. M. Jaeggi, Suisse, 27	2:25:22
6. M. Caprin, Nemours, 27	2:26:59
7. H. Urbach, RFA, 32	2:28:30
8. W. Siefert, RFA, 23	2:28:37
9. T. Scholl, Suisse, 25	2:28:53
10. E. Hecquet, V.Châtillon	2:29:05
11. JM. Ancion, Belgique	2:29:33
12. A. Bremm, RFA, 38	2:29:48
13. A. Lammer, RFA, 29	2:30:23
14. R. Blein, Vittel, 26	2:31:01
15. JY. Mathieu, Châlons	2:32:25
16. U. Schüpbach, Suisse, 29	2:32:54
17. E. Schilter, Suisse, 23	2:32:58
18. JP. Didime, Guenange, 25	2:33:18
19. R. Hirsendegen, RFA, 28	2:33:22
20. D. Boussat, Metz, 32	2:33:32
21. D. Guillet, Lille	2:34:08
22. B. Voeffray, Suisse, 33	2:34:15
23. L. Lauffs, RFA, 35	2:34:24
24. J. Lelevier, Liévin, 30	2:34:56
25. H. Hasler, Suisse, 36	2:34:59
26. P. Pechon, V.Châtillon	2:35:07
27. G. Métayer, V.Châtillon	2:35:09
28. W. Stempfler, RFA, 39	2:35:30
29. E. Spieker, RFA, 36	2:35:35
30. R. Eiermann, RFA, 30	2:36:06
31. D. Mallard, Sochaux, 31
32. E. Richter, RFA, 24	2:37:25
33. J. Lièvre, Metz, 22	2:37:39
34. P. Sponzel, RFA, 32	2:37:49
35. M. Chamanau, Drancy, 37	2:38:50
36. M. Tarenne, Paris, 32	2:40:03
37. JP. Berset, Suisse	2:40:37
38. M. Peschang, V.Châtillon	2:40:41
39. C. Alexandre, COSMA	2:40:54
40. C. Dubois, Clamart	2:41:09
41. JC. Guérault, Pantin, 26	2:42:14
42. M. Leblanc, Villeneuve, 33	2:42:17
43. P. Thil, Nancy, 20	2:42:42
44. C. Vautier, Eppeville, 25	2:42:52
45. M. Meunier, Le Mans, 26	2:43:11
46. B. Bresson, R.C.France	2:43:26
47. W. Pehla, RFA, 36	2:43:26
48. G. Thorney, Suisse, 20	2:43:32
49. C. Woelfflin, N.Brisach	2:43:53
50. U. Siegenthaler, Suisse	2:44:08
51. D. Zahnd, Suisse, 32	2:44:11
52. P. Theytaz, Suisse, 29	2:44:35
53. F. Gruenwald, Autriche, 36	2:45:02
54. A. Moser, Suisse, 29	2:45:25
55. P. Carrière, Villeneuve	2:45:45
56. JL. Baudet, Suisse	2:45:50
57. W. Werner, RFA, 25	2:46:07
58. B. Fabre, R.C. France, 26	2:46:12
59. M. Boyer, LIFA, 28	2:46:15
60. W. Hofer, Suisse, 32	2:46:23
61. F. Dietzel, RFA, 25	2:46:27
62. N. Tanzack, Verdun, 29	2:46:37
63. A. Lunzenfichter, R.C.Fr	2:47:06
64. D. Bontoux, St-Maur, 25	2:47:08
67. H. Seegers, RFA, 32	2:47:33
68. B. Vetter, Suisse, 22	2:48:13
69. D. Wasem, Suisse, 36	2:48:33
70. JP. Samain, Paris, 27	2:48:39
71. G. Reymond, Suisse, 33	2:48:56
72. C. Gewiss, Thann, 22	2:49:57
73. J. Colliot, Paris, 20	2:50:15
74. D. Nassen, Verdun, 30	2:50:28
75. R. Goergler, Strasb., 38	2:50:35
76. G. Delalande, R.C.France	2:50:45
77. R. Wessin, Suisse, 33	2:51:06
79. J. Bonnin, Bourges, 39	2:51:14
80. D. Oppliger, Suisse, 17	2:51:39
81. B. Vinot, Epemay
82. JP. Jeanne, NACP, 31	2:51:51
83. H. Raatz, RFA, 27	2:52:22
84. G. Jouvénelle, Pierref.	2:52:32
85. M. Gravier, Lorraine, 28	2:52:37

Féminines

T. C. Langlacé, Amiens, 19	2:46:24MPM
(a. MPM: 2h46'36", M.Gorman, USA, 1973)	
2. M. Moser, Suisse, 28	2:59:24

EVOLUTION DE LA MEILLEURE PERFORMANCE MONDIALE:

3:40:22	V. Piercey, GB	1926
3:37:07	M. Lepper, USA, 20	1963
3:27:45	D. Creig, GB	1964
3:19:33	M. Sampson, NZ	1964
3:15:23	M. Wilton, Canada, 13:	1967
3:07:26	A. Pede, RFA, 27	1967
3:02:53	C. Walker, USA, 16	1970
3:01:42	B. Bonner, USA, 19	1971
3:00:35	S. Berman, USA, 35	1971
2:55:22	B. Bonner, USA, 19	1971
2:49:40	C. Bridges, USA, 23	1971
2:46:36	M. Gorman, USA, 38	1973
2:46:24	C. Langlacé, France, 19	1974

Vétérans

1. R. Chrétien, Châlons, 41	2:42:09
2. F. Féleaud, Massy, 50	2:43:40
3. S. Michaut, V.Châtillon, 44	2:45:57
4. P. Bureau, France-Soir, 40	2:47:24
5. H. Arendt, RFA, 43	2:49:09
6. A. Maillet, RFA/France, 44	2:50:04
7. G. Duchaufour, F.Soir, 44	2:52:10
8. JF. Doret, Suisse, 40	2:52:20
9. JP. Morgenroth, Mulhouse, 41	2:52:45
10. E. Herren, Suisse	2:54:37
11. K. Vuehrer, RFA, 44	2:56:34
13. A. Tognetti, Suisse, 40	2:58:31
14. A. Kijek, USA, 44	2:58:33
15. E. Schramm, RFA, 48	3:00:41

(Adjonctions et éventuelles corrections: voir prochain numéro.)

Passages au 20^e km:

Schülll, Delalande, Evans (1:05:50), Berset (1:06:00), Moser, Jaeggi (1:06:30), Cyprura, Sander (1:06:40), Caprin, Towler, Scholl, Ancion, Schüpbach, Schilter (1:06:50), Hecquet, Pechon (1:07:10), Urbach, Hasler (1:08:00), ... Voeffray (1:10:20)... Lelevier (1:12:30) ... Nallard (1:12:50)... Baudet (1:15:10) ... Chantal Langlacé (1:16:30) ... Marijke Moser (1:22:30) ...
--

Marathons

Marathon, Lafayette, USA, 9.

T. Cusack, Eire	2:14:27
2. Wayne	2:16:16
3. Ziegler	2:18:16

Marathon, Adelaide, Australie, fin 9.

T. J. Farrington	2:17:23
2. B. Norman	2:18:19
3. D. Chettle	2:19:44

Marathon, Göteborg, S, 22 septembre

1. B. Larsson	2:26:44
2. E. Oestbye, 53!	2:34:51
42. T. Jensen, 67!	*3:07:35
... Birgitta Andersson	3:12:43
... Ulla Seger	3:13:14
... Rose-Marie Östberg	3:23:30
*Jensen a débuté en 1919	(Winge)

Marathon, Kosice, CSSR, 6 octobre

Vent et pluie froide au retour. - 489 partants de 23 pays, 334 classés. - 14'54" aux 5 km (Hill); 29'54" aux 10 km (Hill); 45'02" aux 15 km (Hill); 60'13" aux 20 km (Hill). - Aux 25 km, Hill (1:17'07"), Truppel, Foster et Farrington (1:18:05"), puis, alors 21^e, Angus (1:20'52"). - Piste d'arrivée (600 m) sous 6 cm d'eau ...

1. K. Angus, GB, 31	2:20:09
2. J. Truppel, DDR, 23	2:20:14
3. W. Cierpinski, DDR, 24	2:20:28

4. J. Jensen, DK, 30	2:20:59	4. E. Richter, Hoechst	2:31:22	Kassandra, a réalisé son rêve: courir lui aussi le marathon. Il l'a fait en 6h42', à la 587 ^e place. Iordanidis courait sur 5000 m et sur 10'000 m avant la... première guerre mondiale.	
5. L.O. Malmqvist, S, 29	2:20:59	5. A. Lacour, France	2:34:08	1. T. Tsimgiatos, Grèce	2:29:31
6. Van Renterghem, B, 30	2:21:16	6. C. Gasch, France	2:34:42	2. G. Schmidt, RFA	2:38:25
7. V. Paajanen, Fin, 28	2:21:22	7. F. Vuillemier, Suisse, 21	2:35:58	3. N. Argyropoulos	2:40:04
8. V. Mladek, CSSR, 32	2:21:31	8. H. Poncet, France	2:37:01	... K. Nagel, RFA, +40	3:04:40
9. B. Arnhold, DDR, 25	2:21:33	12. G. Manthey, RFA, +40	2:40:03	... H. Troedson, Suède, +50	3:11:00
10. L. Andersen, Suède, 29	2:21:35	13. W. Vergison, B, +40	2:40:24	... G. Clausen, RFA, +60	3:27:40
11. M. Vuorenmaa, Fin, 33	2:21:38	18. P. Poncet, France	2:41:51	140. EM. Westphal, RFA, 56	3:56:07
12. S. Gryzlov, URSS	2:21:49	19. R. Nussbaumer, Suisse	2:42:18	... A. Nüchel, RFA, 76	5:07:50
13. V. Abajev, URSS	2:21:55	20. H. Widmann, BRD, +40	2:42:23	587. C. Iordanidis, 1879!	6:42:00
14. B. O'Shea, Eire, 31	2:22:02	22. A. Müller, BRD, +40	2:42:40		
15. H. Daehler, Suisse, 29	2:22:07	23. O. Nielsen, DK	2:44:39		
16. S. Hoag, USA	2:22:08	32. Sommerhäuser, BRD, +40	2:47:16		
17. K. Karai, Hongrie, 27	2:22:14	36. Desloovere, Belgique	2:47:36		
18. J. Fosters, NZ, 42!	2:22:24	39. H. Boerschig, BRD, +40	2:48:20		
19. R. Hodgins, Eire, 33	2:23:04	40. J. Krattenmacher, CH, +40	2:48:43		
20. V. Makarov, URSS	2:23:36	43. W. Koschorke, BRD, +40	2:49:27		
21. B. Larsson, Suède, 34	2:23:54	51. E. Daraut, Belgique	2:51:04		
22. V. Mojsjev, URSS, 33	2:23:56	52. JC. Pérol, France	2:51:07		
23. J. Jansky, CSSR, 34	2:25:09	61. Pauls, BRD, +40	2:52:47		
24. E. Leroy, France, 31	2:26:07	73. De Hoef, Belgique, +40	2:54:44		
25. V. Silajev, URSS, 32	2:27:00	75. Dürschnabel, BRD, +40	2:55:12		
28. R. Hill, GB, 36	2:28:30	85. F. Tassin, France	2:56:36		
30. JP. Gribouva, France, 25	2:28:58	86. E. Morscher, CH, +40	2:56:37		
32. R. Umberg, Suisse, 24	2:29:09	91. E. Schumacher, CH, +40	2:57:09		
33. K. Ohtsuka, Japon, 31	2:29:46	94. JP. Chevalier, France	2:57:32		
37. G. Toth, Hongrie, 38	2:30:57	95. L. Smets, Belgique, +40	2:57:37		
56. F. Käfer, Autriche, 30	2:35:11	103.T. Donzetti, Italie, +40	2:58:42		
60. I. Akçay, Turquie, 32	2:35:31	109.0. Leupi, CH, +40	2:58:55		
65. H.B. Kalf, NL, 27	2:35:53	(champion national 1964)			
70. J. Dolezal, CSSR, 18!	2:36:34	110.E. Froehlich, CH, +40	2:58:58		
89. J. Ludvig, DDR, 19!	2:40:27	113.A. Staëlens, Belgique	2:59:13		
99. K. Orzel, Pologne, 31	2:41:40	114.R. Calderari, Suisse	2:59:23		
100.G. Schlesier, DDR, 39	2:42:04	118.E. Buehlmann, Suisse	2:59:43		
126.V. Stemberk, CSSR, 42	2:47:23	119.H. Lachat, Suisse	2:59:48		
148.J. Strupp, CSSR, 58!	2:51:12	127.M. Fatzer, Suisse	3:00:16		
220.R. Vichera, CSSR, 55	3:03:54	130.M. Anderegg, Suisse	3:01:32		
		133.A. Gantz, France	3:02:03		
		138.G. Cina, Suisse	3:02:52		
		Decoene, Tognetti, Gilliard, Jaques, Valenti, Bucher (3:05:52), Kriebel...	3:06:18		
		174.G. Vögele, Suisse, 36			
		(ex-champion national)			
		De Cloedt, Zürcher, Pfiffner, Ducret, Jäger, Fahrion, Perret, Auguste (3:08:55), Fockedej, Gillis, Aebli, Horb, Moser, Kouni, Hiltbrand, Gallen (3:13:27)...			
		Féminines			
		1. G. Reinke, BRD	3:09:03		
		2. R. Kieninger, BRD	3:19:16		
		3. S. Pecka, Suisse	3:26:05		
		4. G. Kiermeier, BRD	3:26:09		
		5. W. Arenz, USA	3:26:49		
		6. L. Bachmann, Suisse	3:27:47		
		7. I. Dobrowolny, Autriche	3:28:10		
		8. I. Hüttner, BRD	3:29:20		
		9. C. Vollmerhausen, + 40	3:32:01		
		10. E. Holdener, CH, +40	3:34:50		
		puis Schumacher, Friedel, Wolff			
		14. EM. Westphal, 56!	3:40:15		

Marathon, Kitchener, Canada, 12.10.

Parcours mesuré à la roue de géomètre
Champ. national; 600 F

1. Tom Howard, 25	2:17:57
2. Brian Armstrong, 25	2:18:07
3. Bruce Kidd, 30	2:21:37
(retour du junior des années 60)	
4. Doug Scorrar, 26	2:22:57
5. Ross Jackson, NZ	2:27:29
6. Arthur Taylor, 48!	2:29:18
7. Jony Barren, GB	3:02:52
8. Jack Taunton, 26	2:31:42
16. C. Hall, +40	2:37:21
17. Richard Chouinard, 23	2:37:41
26. John Rafferty, 17	2:42:09
... Cecil Thorne	3:15:14
... Marija Brzezinska	3:15:24
51 à moins de 3h00	(Patenaude)

Marathon, Paestum-Salerno, I, 13.10.

Départ à 9h30

1. P. Accaputo, F.G. Roma	2:19:02,7
2. A. Angeletti, Bologne	2:19:03,8
3. G. Butta, F.Barcellona	2:19:35,2
4. P. Triono, F.Barcellona	2:21:17,6
5. D. D'Agostino, Bologna	2:22:15,6
6. I. Tentorini, Bologna	2:23:20
7. Paolinelli, Or.Lucca	2:23:24
8. Gallizzi, Lib.S.Giovanni	2:23:45
9. Curcio, Partenope Napoli	2:23:48
10. Risi, Arca Roma	2:24:12

Marathon, Donaueschingen, BRD, 13.10.

2'264 coureurs engagés (dont 137 féminines), 2'022 (130) partants, 1'855 (109) classés de 15 nations: 226 Français, 224 Suisses, 28 Belges, etc. - Temps froid et pluvieux, 4-7°C. - 122 hommes classés à moins de 3 heures, 26 femmes à moins de 4 heures. - Match officiel Suisse-RFA féminines (les coureuses auraient été désignées par les fédérations nationales). A l'Interclubs, victoire du CU de Clermont-Ferrand (R. Mail)

1. H. Gulyas, Karlsruhe	2:23:58R
2. H. Bayer, Eglosheim	2:29:29
3. P. Reiher, Konstanz	2:31:02

Marathon, Cormondes, CH, 20 octobre
"Cette première avait aussi valeur de test pour l'organisation et pour le parcours... encore que l'on doive se pencher sur le problème de la date."
(Donzallaz). - Pluie très froide dès le 25^e km; boucles de 7km590. - 17 partants, 13 classés

1. Strebel, Lucerne	2:37:30
2. Jacquier, Genève/France	2:41:22
3. Javet, Môtiers	2:51:00
4. Jacquenod, Fribourg	2:55:37
5. Simonet, Fribourg	3:01:25
+ Rotzetter, Droux, Birrer	
9. Zurkinden, Fribourg, +40	3:18:48

Marathon, Harlow, GB, 26 octobre

1. J. Wight	2:16:28
2. R. Lunnon	2:17:36
3. D. MacGregor	2:17:46
4. J. Dingwall	2:19:01
5. H. Leeming	2:19:32
6. C. Moxsom	2:20:04
10. A. Wight	2:21:53
14. L. Austin	2:24:25

Marathon, Stockholm, S, 27 octobre

1. U. Johansson, Iureberg	2:23:26
7. M. Hafström, 1956!	2:29:06

Marathon, Budapest, Hongrie, 27.10.

1. Schröder, RDA, 1953	2:15:12,2
2. F. Szekeres, Hongrie	2:16:56,8
3. B. Arnhold, RDA	2:18:19,6
4. Fancsali, Hongrie	2:18:49,6
5. K.H. Baumbach, RDA, 1955!	2:19:37,4
6. Homoki, Hongrie	2:20:00,6
7. Karai, Hongrie	2:20:36,6
8. J. Ehling, RDA, 1955!	2:20:50,6
9. H. Schultze, RDA, 1955!	2:21:17,4
10. Maté, Hongrie	2:21:41,6

Marathon, Bordeaux, F, 27 octobre

1. Margeff, Lyon	2:23:59
2. Moissonnier, Lyon	2:24:08
3. Sabatier	2:31:24
4. Lasmariques	2:35:06
5. Tellier, Poitou	2:37:15
6. Etchart	2:41:46
7. Renard	2:43:31
8. Grand	2:45:29
9. Gonzalez, Bordeaux	2:45:56
10. Castagnède, Bordeaux	2:47:46
25. Saugnac	3:02:48
(classement complémentaire dans n° 18)	

Cross-country

9km500, Courtelary, CH, 26 octobre

Malgré un temps exécrable, au total 367 concurrents, dont 107 écoliers et 47 écolières.

1. W. Doessegger, Aarau	30:04
2. F. Rügsegger, Schlieren	31:12
3. A. Beuchat, Courgenay	32:47
4. D. Schäfer, Zürich	33:13
5. A. Isakovic, Lausanne	33:53
6. W. Reusser, La Heutte	33:58
7. W. Wahlen, Mervelier	34:19
8. R. Schanz, La Heutte	34:35
puis Neeser, Calderari, Nussbaumer, Macabrey, Mangin, Riedenen, Vallat...	

Vétérans I (41-49 ans) 16 classés
 1. J. Willemin, Les Breuleux 38:01
 2. F. Brechbühl, Wabern 38:30
 puis Zürcher, Beltrami, Saunier...
 Vétérans II (50 ans et plus) 6 classés
 1. B. Baruselli, Saignelégier 37:02
 2. P. Graf, Fribourg 39:43
 puis Novarina, Weise, Chassot...
 Populaires, 4km800, 28 classés
 1. L. Gacond, Chx-de-Fds 18:44
 puis Willemin, Leuenberger, Mahon...
 Juniors, 4km800, 18 classés
 1. K. Hauser, Aarau 18:00
 2. J.C. Kottelat, Courtelary 19:08
 Vifian, Humair, Burklin, Abbet, Marchand, Chenal, Varin...
 Cadets A, 4km800, 24 classés
 1. D. Oppliger, Courtelary 18:54
 2. P. Auderson, M.Bévilard 19:04
 + Froidevaux, Sartori, Meusi, Mütti, Peiry, Mercier, Joye, Krähenbühl...
 Oppliger réussit le lendemain 2h51'39 à son premier marathon. "Attention: même si, la veille, tu t'es contenté de gagner, tu risques bien de manger ton blé en herbe. Tu iras très loin, Oppliger, si tu sais ménager ta monture. Tu peux aussi te brûler comme tant d'autres: il faut choisir!". -N.T.
 Féminines, 2 km, 15 classées
 1. P. Joye, Ajoie, 15 10:19
 2. P. Guenin, Ajoie 10:30
 puis Schenk, Ackermann, Fivaz...
 Cadets B, 3 km, 26 classés
 1. P.A. Fellay, Verségères 13:48
 2. P. Quebatte, Le Noirmont 14:00
 puis Charpillot, Germann, Mühlethaler, Iseli, Perret, Kölbl, Milanese...
 Cadettes B, 2 km, 18 classées
 1. N. Zbinden, Bienne 10:09
 2. M. Babusiaux, Courtelary 10:24
 + Theurillat, Petit, Gigandet, Ganaux

12 km, Vancouver, Canada, 26 octobre
 1. Tom Howard 37:42
 2. John Wheeler 37:58
 3. Chris White 38:06
 4. Bill Smart 38:24
 9. Norm Patenaude 39:17
 11. Ken Elmer 39:46
 16. Dave Lach 40:12
 (réducteur d'"Athletica")
 48. Doug Clement, +40 53:40
 (coureur de 400 m aux J.O. de 1952 et de 800 m aux J.O. de 1956)

Féminines, 4 km
 1. Theima Wright 13:13
 2. Debbie Quatier, USA 13:38
 3. Sheila Currie 13:53

5,5 miles, St-Jean, Canada, fin oct.
 1. Guy Lépine 28:06
 2. Bob Tease 28:17
 3. Pierre Côté 28:19
 4. Gaëtan Breton 28:32
 5. Alain Leblanc 28:47
 56. Sigrid Nadon 33:26
 71. Maria Brzezinska 35:14
 95 classés (Duguay)

10 km, Montréal, Canada, novembre
 1. Gerry Murphy 33:11
 2. Marcel Hyyette 33:31
 3. Dave Coglietti 34:18
 4. Bill Arnold 34:45
 5. Byron Kangelis 34:58
 Roclutte, Carrigan, Brûlé, Treffeisen, Dallaire, Brown, Cartier...
 Féminines
 1. Debbie Nasham 19:57
 2. Dominique Giroux 20:19
 puis Lavigne, Morin, McEachern...

12 km, Parc Hironnelles, Canada, 3.11.
 Champ. du Québec; temps idéal
 1. Gene Mercer 41:12
 2. Rick James, 17 ans! 42:18

3. Pierre Côté 42:22
 4. Guy Lépine 42:45
 5. Gaëtan Breton 42:51
 6. Daniel Marleau 43:45
 7. Richard Lemay 44:03
 8. Denis Prudhomme 44:07
 9. Gilles Sirois 44:41
 10. Pierre Pelletier 44:45
 Poirier, Doré, Baril, Woodlock, Kangelis, Quevillon, Bernier, Brûlé, Carrigan, Carry, Rochette, Stackwell, René, Maniez, Tchoukarine...
 50. Maria Brzezinska 55:44
 52 classés (Dada)
 Juniors, 8 km, 29 classés
 1. Christian Bedard 27:48
 2. Tony Chaw 28:09
 3. Pierre Laheurte 28:33
 4. Alain Bordeleau 28:43
 5. Dave Lloyd 28:51
 Stemshorn, Tremblay, Lamoureux, Larrivière, Chagnon, D. Quance...
 Féminines, 4 km, 18 classées
 1. Sigrid Nadon 15:46
 2. Francine Poirier 16:40
 Hyland, Morin, Giroux, Boileau...
 10,6 km, Berlin, RFA, 3 novembre
 1. Uhlmann, Bonn 35:14,8
 2. Warkne, Chili 35:15,6
 3. Gorbunow, Erlangen 36:21

9km200, Troistorrents, CH, 3 novembre
 Hormis la catégorie "élite", les distances offertes sont trop courtes. -N.T.
 1. N. Minnig, Düdingen 31:52
 2. B. Schüll, Courroux 32:32
 3. A. Moser, Berne 33:24
 4. J.L. Baudet, Chêne-Bourg 34:22
 5. J. Vuadens, Sion 35:02
 6. B. Crottaz, Sierre 35:10
 7. G. Granger, +40 ans 35:29
 Herren, U.Perrin, Diener, P.Vetter, Glanzmann, Mariéthoz (26 classés)
 Non licenciés (77 classés)
 1. J. Bucher, Münzingen 17:24
 2. J.V. Bagnoud, Chermignon 17:33
 3. J. Stalder, Morgins 17:45
 4. N. Clivaz, Chermignon 17:52
 5. B. Bucher, Ruswil 17:54
 6. B. Bétrisey, Flanthey 17:56
 7. R. Rudaz, Sierre 18:00
 J.David, A.Forestier, F.Bornet, M.Richard, J.J.Zuber, P.Michaud, L.Fredrigo, S.Fournier, G.Darbelle, G.Michelet, G.Perraudin, C.Ancay...
 26. G. Hischer, Sion, 45 19:41
 Féminines, 6 classées
 1. M. Moser, Berne 15:07
 2. G. Bonvin, Flanthey 15:48
 3. C. Langlacé, France 16:58

6 km, Amay, B, 3 novembre
 1. Rik Schoofs, 17:45; 2. Salvé, 18:00;
 3. Leyens, 18:03; Rudi Schoofs, 18:13;
 5. Cardon, F, 18:22; 6. Michel, F, 18:23;
 7. v.Renterghem, 18:35; 8. Van Notten, 18:45; 9. G.Lismont, 18:49; 10. Bourste, 18:51; puis Liber, Moreau, Romero, Gils, Vigem, Heuse, Steenon, ...
 Vétérans, 4 km... seulement:
 1. Vanderstappen, Louvain 13:17
 2. Monsieur, Br.Wallon 13:30
 3. Janssen, France 13:39
 puis Leva, De Hoef, Van Mol, Van Loock, Lebrun, Michiels...

7 km 200, Waregem, Belgique, 4.11.
 1. Ormelis, Ajax 22:06
 2. Van Mullem, Louvain 22:12
 3. Van Butsele, ACH 22:29
 4. Masselot, Douai 22:34
 puis Geirmaert, Mory, Verhe, v.den Driessche, Desmet, Devos...

10 km, Renens, CH, 10 novembre
 1. F. Vuillemier, Lausanne 32:09
 2. B. Huber, Lausanne 32:45
 3. J.P. Clerc, Chalet-à-Gobet 35:09
 4. F. Guignard, Villars Bozon 35:23
 5. P. Rochat, Lausanne 35:53
 6. J.P. Glanzmann, Lausanne 36:11
 puis E. Reymond, Schranz, Robert, Hafner, A. Thomey
 12. J. Fontaine, Lausanne, 51 37:42
 Demelais, Fivat, Siegmann, Gumy, Baeriswyl, Amra, Fratti, Girardet, Bourret, Gillard, Buller, Blondel, Gubermann... (64 classés)
 Féminines, 3 km, 4 classées
 1. N. Bourguignon, Vallorbe 9:39
 Juniors, 10 km, 6 classés
 Bravo aux organisateurs (le Ski-Club de Renens) pour avoir offert aux juniors une distance qui leur convient parfaitement. - N.T.
 1. U. Oberhansli, Gmel 38:52
 2. F. De Bellis, Chailly 41:36
 3. P. Pillard, Renens 42:07

10 km, New York, USA, 10 novembre
 1. Tom Fleming, 23 31:50
 2. Cliff Clark, 24 32:22
 4. Oscar Moore, 35 32:50
 (éliminé en séries aux J.O. de Tokyo)
 8. Dennis Caicedo, 19 33:48
 28. Chas Vitale, 18 37:03
 31. Joe Burns, 45 37:20
 32. Don McFarlin, 15 37:28

7 km, Jambes, B, 10 novembre
 1. E. Gyselinck, Vlierzele 23:10
 2. Liber, Br.Wallon 23:42
 Bresmal, M.Gyselinck, Corbisier, Closjans, Depaape, Rijelandt...
 10. L. Gyselinck, Vlierzele (l'un des photographes de SPIRIDON)

St-Maria-Oudenhove, B, 10 novembre
 1. Johnston, GB
 2. De Beck, Louvain
 puis Vaes, Pollet, Mory, Van den Eede

9 km, Heidesheim, RFA, 16 novembre
 1. Warkne, Chili 24:59
 2. Lederer, Hoechst 26:03

6km200, Yverdon, CH, 17 novembre
 1. F. Darjaz, Yverdon 20:02
 2. F. Vuillemier, Lausanne 20:25
 3. A. Isakovic, Lausanne 20:45
 4. R. Herren, Aigle 21:27
 Vétérans (5 km)
 1. Yves Jeannotat, Macolin 17:58

8km900, Clermont-F., France, 24.11.
 1. Puttemans, Belgique 27:18
 2. Boxberger, France 27:32
 3. Presland, GB 27:45
 4. Marquet, France 27:50
 5. Cypoura, France 27:56
 6. Jourdan, France 28:06
 7. Brown, GB 28:14
 8. Rüeggsegger, Suisse 28:20
 9. Schüll, Suisse 28:26
 10. Bombed, France 28:45

11 km, Marly, CH, 23 novembre
 Au total 174 classés
 1. Gmünder, Guin 38:03
 2. Schwaller, Guin 40:08
 3. Glanzmann, Farvagny 40:27
 4. Glanzmann, Lausanne 40:43
 5. P.A. Gobet, Bulle 41:15
 Bulliard, Huzeler
 8. Sterki, Biberist, +40 41:47
 Terraux, Erne, Jeanbourquin, Schmutz, Brugger, Pasche (43:42), Chardonnens, Laubscher, Clément, Verly, Piller (45:21)
 Jenny, Zurkinden... (48 classés)
 Féminines, 2km800, ... 3 classées
 1. Ruchti, Yverdon 11:14

Les sportifs le savent:

BIO-STRATH®

pour performances réelles.



Fortifiant à base de
levure plasmolysée
et de plantes sauvages.

Revue de grande classe,
la **Revue des entraîneurs français
d'athlétisme**
paraît chaque trimestre.

De plus, elle soutient SPIRIDON.

Abonnement (France) : Fr. 30.— - 1 N° : Fr. 10.—
Abonnement (Etranger) : Fr. 40.— - 1 N° : Fr. 15.—
CCP Paris 384.61
A.I.O. 73, rue Ste Anne - 75002 PARIS

Dimanche 22 décembre à 04 h 00 :

100 km de Condom
(ouvert à tous et à toutes !)

Temps limite : 17 heures.
Possibilités d'hébergement.

**Inscription : (20 FF) auprès de Jean
Dubaut, PN 38, Av. de l'Armagnac,
F-32100 Condom (France)**

Au marathon de Boston avec la revue SPIRIDON !

15 avril 1975 (mardi) : Paris-New York
16-18 avril : New York, visite de la ville,
puis temps libre
18 avril : New York-Boston (en autocar)
19 et 20 avril : journées libres à Boston
21 avril : marathon de Boston
22 avril (en soirée) : Boston-Paris

Prix global : 2500 FF (ou moins de 1500 FS ou
env. 20 000 FB) calculé, en octobre 1974, pour
un voyage avec départ de Paris avant le 16 avril
(date de majoration des tarifs aériens).

Il comprend : transports et transferts divers, visite
guidée de New York, frais de porteurs aux aéro-
ports et à l'hôtel, logement (en chambre à deux
lits) dans **hôtels de 1ère catégorie**, services d'un
accompagnateur de KUONI.

Il ne comprend pas : notamment tous les repas
et la taxe d'inscription au marathon.

Inscriptions jusqu'au 1er février 1975 :

VOYAGES KUONI, Service Production,
6, rue de L'Isly, F-Paris 8e

**Demandez
aujourd'hui même un programme détaillé !**

Dimanche 16 mars à Sierre (Valais)

Course du Soleil
(11 km 200)

Toutes catégories : dès 1 km 400
Médaille-souvenir spéciale :
à chacun

Inscriptions (jusqu'au 20 février) :
Bernard Vetter, rue du Mt-Noble 6
CH-3960 Sierre (Suisse)

...mais s'entraîner à cet âge!

par le docteur Petr Kavan

« La puissance intellectuelle, spécialement chez les hommes âgés, notait récemment le docteur Edwin Paget (soixante-dix ans), dépend largement du flot de sang qui passe par les petits vaisseaux du cerveau. A mesure que l'homme vieillit, ce flot s'appauvrit, et seul un énergique entraînement physique peut stopper cette dégénérescence. »

Passant de la théorie à la pratique, un éminent entraîneur racontait lui aussi : « Nous nous sommes occupé de septuagénaires qui souffraient de troubles des vaisseaux coronaires, ou tout au moins de certaines faiblesses du système cardiovasculaire. Nous les avons entraînés durant six mois. Auparavant, ces gens-là avaient toutes les peines du monde à trotter une centaine de mètres sans s'arrêter une ou deux fois. Il y avait parmi elles des personnes très « enveloppées », à pression sanguine élevée. Eh bien, au bout de six mois elles parvenaient à courir 20 miles (32 km) d'affilée. »

« En 1962, poursuivait-il, nous avions réuni une vingtaine de personnes âgées de 35 à 74 ans (moyenne d'âge : 47,4 ans). Il s'agissait surtout d'hommes d'affaires tracassés par leur état de santé. Je me suis mis à les entraîner systématiquement. Or, huit mois plus tard, 8 d'entre eux décidaient d'accomplir la distance complète du marathon (42 km 195). Un seul fut contraint d'abandonner. »

Ces propos, le célèbre entraîneur Lydiard les tenait en 1965 à Leipzig. A cette époque, rares étaient encore les « plus de 40 ans » qui savaient la nécessité vitale de s'entraîner régulièrement. Et plus rares encore ceux qui, de temps à autre, « osaient » se lancer dans la compétition, au simple risque de passer pour des fadas.

En l'espace de dix ans — mais surtout au cours de ces cinq dernières années — les choses ont changé du tout au tout. Prenons pour exemple une compétition de 16 km 400 qui se déroule chaque année de Morat à Fribourg (Suisse).

Morat-Fribourg (16 km 400)

nombre de coureurs à...

	60'/dont V.	65'/dont V.	70'/dont V.	75'/dont V.
1962	35 —	106 2	184 8	261 15
1965	52 —	136 4	253 14	382 23
1969	79 2	214 3	414 17	651 34
1974	120 3	389 12	830 61	1346 141

V : vétérans (40 ans et plus)

On constate donc qu'en cinq ans (de 1969 à 1974) le nombre des coureurs réussissant une très bonne performance (moins de 60 min. pour 16 km 400 vallonnés) a augmenté de 50 % (de 79 à 120). Mais durant cette même période le nombre des plus de 40 ans capables de le faire en 75 min. a plus que quadruplé (de 34 à 141).

Or nul doute que pour parcourir en 75 min. les difficiles 16 km 400 reliant Morat à Fribourg, il faut s'entraîner... surtout si l'on a plus de 40 ans. Mais comment faire pour bien faire ? Comment s'entraîner judicieusement lorsqu'on n'a plus vingt ans ? Telle est la question à laquelle le docteur Petr Kavan répond. Une partie, plutôt théorique, de sa réponse a paru dans le numéro précédent de SPIRIDON. En voici la seconde partie, plus pratique, et qui comme telle plaira également aux débutants de tous âges.

N. T.

Une semaine d'entraînement en janvier

- 1er jour : endurance générale, 24 km ou plus.
- 2e jour : 20 km au trot, comme récupération.
- 3e jour : travail du tempo, fractions répétées (6 km), pauses de 4 min. au trot.
- 4e jour : repos.
- 5e jour : natation, ou ski, ou gymnastique ; et trot.
- 6e jour : endurance générale, 30-35 km.
- 7e jour : repos.

En janvier, nous augmentons la longueur des parcours d'endurance spéciale. Sur le plan de l'endurance générale, nous allongeons la distance de course ; de même, nous augmentons le nombre des très longues courses.

Un cycle d'entraînement en février

- 1er jour : endurance générale, 20 km et plus ; à caractère de récupération.
- 2e jour : endurance spéciale, fractions de 6-12 km.
- 3e jour : endurance générale, 30-45 km.
- 4e jour : repos.
- 5e jour : endurance générale, 20 km.
- 6e jour : tempo spécial, fractions de 6-12 km ; ou course ininterrompue en terrain vallonné, 15-18 km.
- 7e jour : endurance générale, 20 km.
- 8e jour : trot, gymnastique, trot.
- 9e jour : endurance générale, 50-60 km, ou plus.
- 10e jour : repos.

En février, nous aimerions peut-être disputer une compétition de cross ; nous n'y sommes pourtant pas encore vraiment préparés. De toute manière, cela ne nous fera pas de tort. Nous allégerons alors notre entraînement, et dans les semaines précédant la compétition nous travaillerons davantage le tempo. Exemple :

- 1er jour : trot, 10 km, et gymnastique.
- 2e jour : long trot, gymnastique, quelques légères fractions de 100-300 m au rythme de la future compétition, plus 3-4 x 1000 m à la cadence de compétition (avec pauses de 500 m au trot), et long trot pour terminer.
- 3e jour : trot, 8 km.
- 4e jour : trot, 12 à 15 km, gymnastique, quelques fractions de 100-150 m au train de compétition, et trot.
- 5e jour : repos.
- 6e jour : trot, 8-10 km.
- 7e jour : compétition.

(à suivre)

« ... une longue expérience me permet de conseiller les différents modèles « EB » à tous les gens qui pratiquent la course à pied, que ce soit sur route, sur chemins de forêts ou de campagne. Car les modèles de la firme « EB » sont actuellement ce qui se fait de mieux en la matière... »

Docteur van Aaken



Pour vous lecteurs, SPIRIDON a choisi et éprouvé avec succès sept modèles :

Long Jog

le modèle « courant »¹

Arthur Lydiard Road Runner

le modèle bichonné par le célèbre entraîneur néo-zélandais¹

Lydiard spécial

le modèle « super »¹

Lydiard universal

le modèle « tous terrains »¹.

¹ Convient aussi pour les loisirs et les vacances.

Interval (pour cross et piste)

le modèle « à talon compensé » et pointes interchangeables

Marathon (pour courses sur route)
seulement pour la compétition !

Sao Paulo (pour courses sur route)

le « nec plus ultra » pour coureurs à foulées « rasantes » (un bijou de 140 g, à semelle « nid d'abeille »)

ATTENTION :

vu certains délais de livraison, passez votre commande **AUJOURD'HUI**

En France

par Yves et Denise **Seigneuric** (assistés par J.-P. Cantineaux) 24 avenue du Bois, 77230 Moussy-le-Neuf
et par Jean-Claude et Lily **Reffray**, 61 Traverse Signoret, 13013 Marseille

En Belgique

par Christian et Yvette **Liégeois** (assistés par Jean-Claude Dumont) 9 A rue de Warmifontaine, 6620 Neufchâteau

En Suisse

par Noël **Tamini**, SPIRIDON, 1922 Salvan
(Prière de passer vos commandes par écrit. Merci)

SPIRIDON : des coureurs au service des coureurs !

Médicament ou poison ?

(...) Le cross n'est pas et ne sera jamais la formule magique des grandes performances sur piste : des exemples récents observés tant en Allemagne qu'à l'étranger sont là pour le démontrer.

On ne saurait toutefois résoudre en un tour-nemain les problèmes que suscite une double saison annuelle ; il y faut un certain temps, il faut surtout adopter des solutions particulières à chacune des disciplines de la course à pied. A la lumière des expériences faites par beaucoup d'autres pays, on sait toutefois que le succès d'une double saison n'est pas chose illusoire. Et la raison de ces succès obtenus ailleurs, on doit la rechercher dans un travail de détail, dans l'art de traiter judicieusement le cas particulier qu'est chaque athlète. Et même, il faut convenir qu'à certains de difficiles courses en salle réussissent bien mieux que de véritables cross.

L'art de choisir ses courses

Quoi qu'il en soit, une première double saison (cross + piste) montre que de toute évidence des compétitions de cross disputées — sur le plan national ou international — dans des conditions difficiles et face à des adversaires de bonne valeur font ressortir et fortifier les qualités requises d'un coureur de classe mondiale. L'art de choisir ses courses, en hiver comme en été, telle est l'une des clés du succès.

L'excès en tout est un défaut, on l'a constaté une fois de plus après cette première saison de cross-country : pour certains, les compétitions furent trop éprouvantes et trop nombreuses. Il est pourtant clair que les mois de l'hiver et du printemps doivent servir à développer les qualités de base en vue de la saison d'été. Toute l'évolution d'une année sera compromise en effet si l'entraînement n'est plus qu'une sorte de divertissement entre les compétitions de cross, alors qu'au contraire les compétitions de cross devraient venir agréablement rompre la monotonie ordinaire de l'entraînement hivernal.

Ne pas dépasser une certaine dose

Les expériences de la saison passée ont montré que, 6-8 épreuves de cross (3-4 faciles, 3-4

difficiles) suffisent. Que 10 compétitions hivernales constitue une limite à ne pas dépasser, qu'au-delà les performances s'en ressentiront.

En vue de la préparation olympique, les sommets de la saison 1975-1976 seront nettement avancés ; il faut donc profiter de l'hiver et du printemps précédents pour s'entraîner avec une particulière intensité. Autrement dit, un trop grand nombre de compétitions — en salle ou à travers champs — va occasionner une certaine perte de temps, et l'entraînement en pâtira.

On a aussi remarqué dans de nombreux cas qu'en se lançant trop tôt (au début de novembre) dans des cross difficiles le coureur arrivait ensuite au sommet de sa forme... à contre-temps. Il convient par conséquent de réserver les épreuves de cross à la période allant de décembre à la mi-mars, et faire qu'elles deviennent de plus en plus difficiles.

Le boomerang des Belges

Réussir une saison de cross et une saison de piste est impossible à l'athlète qui ne sait pas planifier soigneusement ses périodes d'entraînement et ses périodes de compétition. L'exemple de la Belgique tend à montrer qu'une recette éprouvée durant de longues années peut en retour frapper comme un boomerang. En effet, la plupart des coureurs de fond belges ne planifient plus leur saison de cross avec pour premier souci celui d'améliorer ainsi leurs capacités de performance. D'ailleurs, on ne s'étonne pas non plus que dans ces conditions chez eux les épreuves de cross pullulent. Rome a d'ailleurs donné raison à Roger Moens qui, au printemps dernier, avait prédit les fâcheuses répercussions d'une surabondance de cross. Les Belges ont en effet oublié qu'au-delà d'une certaine dose le meilleur des médicaments peut devenir toxique.

Voilà ce que nous a déjà appris une première double saison intensive, en cross-country et sur piste. Avec le temps, la pratique du cross-country va nous livrer d'autres précieux enseignements.

Lothar Hirsch, entraîneur fédéral allemand

(tiré de « Leichtathletik »
et traduit de l'allemand par N. T.)

FITOGÈNE

pour une récupération plus rapide

(En vente par Tamini, Liégeois, Seigneuric ou Reffray : par 100, 500 ou 1000 comprimés)

Cette montagne qu'il aime

Dans l'imagerie populaire de la Provence, terre au passé riche de légendes, le Mont Ventoux tient une place à part. Sur ses flancs pelés et stériles, que râpent péniblement des troupeaux de moutons, souffle très souvent un Mistral furieux. D'où son nom, le « Venteux », que la langue provençale a transformé en « Ventoux ». Lorsque le ciel se couvre, son sommet déchire des nuages épouvantés qui fuient à toute vitesse. En bas, tout n'est que charme et que grâce. Autour de Carpentras et de Cavaillon, un sol généreux produit notamment des melons et des asperges qui sont exportés dans la France entière. Si bien que le Ventoux fait penser à un gros caillou qu'un mauvais génie aurait lancé dans un aimable jardin.

A cette montagne maléfique s'attachent bien des superstitions. On conviendra que les signes qui les nourrissent ne manquent pas. Tour de France 1967 : Tom Simpson, la tête ballante et l'œil hagard, tombe lourdement de son vélo. La suite est connue. Quelques années plus tard, Eddy Merckx, pourtant au zénith de sa forme, connaîtra au même endroit de graves difficultés respiratoires et parviendra au sommet pantelant. Sur cette route maudite, les moteurs s'essoufflent pareillement alors qu'ils tournent rond dans des cols autrement élevés.

Proposer à des coureurs à pied un parcours qui, partant de Sault, village du Vaucluse situé à 750 m d'altitude, conduirait à un sommet culminant à 1912 m, soit une dénivellation de 1162 m pour une distance de 26 km, pouvait donc paraître une gageure. Le dimanche 22 septembre, 150 « pionniers » avaient néanmoins résolu de tenter l'aventure, à l'occasion de la première ascension du Mont Ventoux. Dix seulement s'arrêtèrent en chemin et ce nombre remarquablement faible d'abandons n'aura pas peu contribué à banaliser l'épreuve.

Il faut dire que la date, judicieusement choisie, avait permis d'éviter les pesantes chaleurs de l'été ainsi que les froids déjà vifs des fins d'automne. Un surcroît de précaution avait amené les organisateurs à fixer un premier départ, celui des moins bons concurrents, à 8 h, le départ principal étant donné à 9 h. Le fait que les arrivants recevraient pour tout prix un sachet de lavande garantissait que ces amateurs de la course à pied, contrairement aux cyclistes professionnels, que stimulent des primes exorbitantes, ne franchiraient pas dangereusement les limites de leurs possibilités physiques. On sait d'autre part ce qu'il faut penser du doping.

Postes d'oxygène, ambulance, liaison radio avec un hélicoptère, équipe médicale militaire, médecin civil : rien n'avait été négligé pour éviter tout accident fâcheux. L'idée d'emprunter des sentiers avait été abandonnée afin que les

coureurs demeurent sous la surveillance des voitures suiveuses. Enfin, l'allure étant libre, les concurrents auraient toujours la possibilité de marcher quand ils seraient à bout de souffle.

Le succès de l'entreprise dépassa les prévisions les plus optimistes. Non seulement il y eut peu d'abandons, mais un homme de soixante-six ans, M. Authemann, arriva sans encombre en 4 h 3'02", cependant qu'une jeune fille de quatorze ans, Maryline Balbo, termina en 3 h 17'56". Faut-il vraiment s'en étonner lorsqu'on sait que, le 9 mai 1336, Pétrarque, alors âgé de trente-deux ans, avait déjà réussi cette ascension (sa plume demeura vigoureuse jusqu'à sa mort, en 1374), les chasseurs de la région parvenant, pour leur part, au sommet en moins de trois heures sur les traces de leurs chiens.

Finalement, le bilan médical se résuma à quelques crampes provoquées par le froid et à des poitrines crispées par des coups de vent, alors que la route n'est plus protégée par aucune végétation et qu'elle présente, dans les six derniers kilomètres, des pentes de 12 à 14%. Un seul concurrent, un des cinquante-six légionnaires du 1er Régiment étranger de cavalerie d'Orange engagés pour faire nombre, fut réellement mal en point. Il est vrai qu'il était plus large que haut et que, dans ce genre d'exercice, le rapport poids-taille est déterminant.

Chronométré en 1 h 39'09", le vainqueur, Pierre Liardet, courut à la vitesse de 15,600 km/heure et réalisa un authentique exploit. On en veut pour preuve le fait qu'il arriva plus de sept minutes avant le second, Sylvain Cacciatore. Désireux de marquer cette grande première d'un coup d'éclat, il avoua après l'arrivée qu'il avait davantage souffert sur la fin que dans les deux derniers kilomètres d'un 10 000 m. Né dans une ferme au pied du Ventoux, il avait fait de la réussite d'une idée qui lui trottait depuis longtemps dans la tête une affaire personnelle. Cette montagne qu'il aime et qui est son terrain d'entraînement privilégié, il brûlait de la faire connaître à ses amis coureurs à pied.

Son projet fut remarquablement servi par Jean-Marie Marini, kinésithérapeute à Apt, lequel travailla sans relâche pendant six mois pour rassembler l'argent nécessaire à l'organisation et régler les moindres détails. Président, secrétaire général et entraîneur du club de Liardet (l'Union Sault-Apt), ce pilier de l'athlétisme local perdit pour la circonstance quelques clients

Ci-contre :

Le baiser désiré : Liardet après Sierre-Montana. (Photo Gérard Joris, Nouvelliste et Feuille d'Avis du Valais).





mais gagna de nombreux amis. Rassemblés au cours d'un gigantesque repas d'adieu, tous les concurrents savaient ce qu'ils lui devaient. Quarante personnes de la région, ordinairement peu concernées par l'athlétisme, avaient tenu à lui apporter leur aide.

Liardet abandonna ses prix à ses hôtes. Il n'avait pas ménagé sa peine pour que chacun reçût qui un pot de miel (quatre-vingts pots distribués), qui un flacon d'essence de lavande (quatre-vingt-dix flacons), qui une bouteille de vin des coteaux du Ventoux. Soucieux de faire plaisir à tout le monde, il était dans son élément, heureux. Des cadeaux, il aurait aimé qu'il y en eût davantage et avait proposé un chèque dans ce but. Je savais déjà qu'il avait choisi de retourner à la ferme paternelle après avoir obtenu

le baccalauréat. Le matin même, des paysans réfléchis avaient estimé en ma présence qu'il ferait sans doute mieux d'abandonner ses brebis pour ne faire que de l'athlétisme : cela lui rapporterait davantage. Mais Liardet était désintéressé. Je découvrais qu'il était aussi généreux.

Voilà plusieurs saisons que je croisais son ombre sur les stades et les parcours de cross, un peu partout en France et à l'étranger. Ondoyant et replié, il m'avait toujours paru déplacé dans les sphères de la haute compétition, difficile à percer. A présent, j'avais l'impression de mieux le saisir. Je suis reparti de Sault en me disant qu'on ne connaît pas vraiment un athlète tant qu'on ne l'a pas vu vivre dans son milieu.

Raymond POINTU

RESPECTER LA NATURE

Le cadre de ses exploits, c'est un stade ; (...) il y a conquis ses plus beaux titres de gloire — championnat de France du 5000 m en 13'48", championnat de France du 10 000 m en 28'37" — gagné de multiples courses.

Le décor de sa vie, c'est autre chose : une ferme — « les Callots » — à deux pas du Ventoux, des champs qui fleurissent la lavande et le lavandin, des collines où paissent les moutons. Un décor qui lui colle à la peau, « son décor » : il y a appris dès la naissance le culte de la nature, l'amour des grands espaces.

Entre les deux, son cœur ne balance pas. Pierre Liardet, 24 ans, a déjà choisi. Il ne cultivera pas les lauriers de la gloire. Berger il est, berger il restera. Loin de la foule et du bruit, il poursuivra sa vie simple à la recherche d'une vérité qu'il sait pouvoir trouver dans la solitude du pays provençal. Mais parce qu'il est prosélyte, et qu'il veut montrer l'exemple, il continuera de courir sur les pistes du monde pour dire, à sa manière, les vertus de l'austérité campagnarde et le prix de la vraie liberté. (...)

D'abord, il n'a jamais pu tenir en place. C'est dire l'épreuve qu'a été pour lui son entrée au lycée de Carpentras après quinze années de pleine nature. (...) Il a travaillé. Bien. Enfin juste ce qu'il faut pour décrocher le bac D. Cependant, il cherchait autre chose. Il voulait courir.

— Je me sentais porteur d'une espèce de message, investi d'une sorte de mission, prouver que de la communion avec la nature découle un équilibre, une santé physique et morale, une « forme » inconnue des citadins ultra-conditionnés et robotisés.

Orgueil ? Vanité ? Peut-être. Plus sûrement, je crois, souci de convertir, de partager avec d'autres ses convictions les plus profondes. (...)

— Je crois qu'en gardant le troupeau je prends le temps de réfléchir. Détaché du monde, je vois les choses sous un autre angle. C'est sans doute pour ça que j'arrive à obtenir de bons résultats sans pratiquement m'entraîner. (Son « entraînement » ferait sourire les managers olympiques).

J'utilise tous les phénomènes naturels qui sont à ma disposition : l'air, le relief, etc. Je cours en suivant mes sensations, avec l'instinct plus qu'avec la réflexion. Je cours seul, le matin en me levant ou à midi, quand j'en ai envie. Rarement en gardant le troupeau auquel il faut inspirer la tranquillité plus que le mouvement. De toute façon, le seul fait de marcher dans la colline, d'être en contact avec la nature, contribue à faciliter la course : je peux partir presque sans échauffement. (...)

Ci-contre :

« ...ne pas devenir un mouton » : Liardet à sa ferme des Callots. (Photo X.).

Sa façon de vivre, Pierre Liardet souhaite la faire partager aux jeunes de l'Union Sault-Apt-Luberon-Ventoux, dont il est l'un des animateurs. Il tente, en les emmenant dans sa foulée, de leur faire découvrir que la course à pied est l'expression de l'homme dans son environnement naturel. Car sinon, à quoi bon courir ?...

— Courir après quoi ? Après rien. Moi quand je cours, je vis. Je retrouve mon instinct premier, ce que l'on perd dans les villes, où l'on est conditionné par les machines. Les bêtes elles-mêmes l'ont compris. Regardez mes chiens. Pas besoin de les barattiner pour venir courir avec moi. Eux aussi, ils se sentent bien quand ils courent. Ils suivent la nature.

La nature ! Comme beaucoup, Pierre Liardet ne cesse d'en parler. Seulement lui, ce n'est pas un théoricien. Il vit ce dont il parle. Et ça, c'est plutôt rare...

— Dans la nature, on fait son expérience soi-même. Evidemment, je lis, je médite des passages de bouquins qui traitent de ces questions. Mais je ne veux pas trop me laisser influencer. Et puis, la lecture, c'est facile, c'est comme la télé, on ne fait aucun effort pour découvrir les choses. Cela vous donne des connaissances mais pas une expérience. Ce n'est pas du vécu.

Son « vécu » à lui est à l'antipode de celui que l'on connaît dans la jungle des mégapoles. Il est privilégié et il en a conscience. Mais ça ne l'empêche pas de souffrir pour les autres...

— C'est vrai, j'ai mal de ce qui se passe en ce moment. On parle de progrès. Où est-il le progrès ? L'homme a reculé, je trouve, sur le plan physique et sur le plan moral. En se civilisant il a fait une sorte de péché. Chaque fois que vous vous éloignez de la nature, vous vous trouvez puni d'une façon ou d'une autre. L'homme croit dominer la nature, mais en fait c'est la nature qui le domine et c'est elle qui tracera son avenir.

Alors que faire ? Liardet n'a pas de remède-miracle. Simplement quelques certitudes dictées par son bon sens paysan.

— Il faut que l'homme respecte l'équilibre de la nature, qu'il se replace dans cet environnement naturel, parmi les autres espèces. Faute de quoi, il finira par se retrouver seul. Pour cela, il faut remettre en cause beaucoup de choses, notamment la répartition actuelle des gens — trop à la ville, pas assez à la campagne — qui est à l'origine de bien des problèmes. Je dis tout ça sans prétention, en espérant seulement être entendu de quelques-uns — il m'arrive d'en parler à mes camarades athlètes — afin qu'ils aient le courage de ne pas se laisser bouffer par le système —.

Voilà ce qui fait courir Liardet. Sensible, plus que d'autres, aux absurdités de ce temps, il souhaite faire naître du sport, outre son équilibre personnel — c'est déjà fait — l'équilibre d'un monde qu'il voudrait parfait.

Un sage ? Un fou ? Peut-être. Tout simplement sans doute un homme, un vrai. Un berger de Provence... qui ne veut pas devenir un mouton.

Jacques Bonnardier, « Le Provençal »

Sachez...

...que quelques heures après sa parution *SPIRIDON* est déjà en vente (le numéro : 6 FS) chez Raphy Troillet, Librairie catholique, à 100 m de la Gare de Martigny (VS).

...que l'excellent cordonnier spécialisé L. Amann, Rosentalstrasse 20, 4058 Bâle, tél. (061) 32 67 68, accepte — à notre demande — de réparer vos chaussures EB.

...qu'on aurait tort d'assimiler Joël Dada, notre correspondant pour le Canada, à un agent distributeur de billets pour les Jeux olympiques de Montréal. S'adresser plutôt à Air Canada.

...que le petit *SPIRIDON* « revue internationale de course à pied » fut conçu à Bâle en septembre 1971, qu'il naquit à Genève le 13 février 1972 et que de Salvan il a aujourd'hui la joie de vous annoncer la naissance de sa petite sœur... *SPIRIDON* « Neue Condition-Zeitschrift für Lauf und Ausdauer », née à Düsseldorf (Allemagne), le 6 décembre dernier. On peut s'y abonner en s'adressant tout simplement à Manfred Steffny, Feuerbachstrasse 43, D-5657 Haan.

...qu'à l'exemple de Sierre-Montana et de Sierre-Zinal la côte des courses de côte ne cesse de monter (comment le dire sans jeu de mot ?). Cressier-Chaumont, Salvan-Emaney et surtout Champel (Genève)-Salève, voilà de probables rendez-vous pour l'été prochain.

...que le coureur à pied Gloor et le remarquable orthopédiste Walter Gloor ne forment qu'une seule personne. De ce dernier nous présenterons prochainement une interview, où il sera question, entre autres choses, des redoutées mycoses des pieds. Au prix de 30 FS la paire, M. Walter Gloor, Av. Villamont 17, 1005 Lausanne, tél. (021) 23 20 58, vous confectionnera sur mesures les supports plantaires (6-7 g seulement !) que vous souhaitez. Au bout de 100 km d'utilisation, consolidation nécessaire et gratuite.

...qu'un vétéran parisien, qui désire curieusement conserver l'anonymat, nous prie de publier le communiqué suivant : « L'Association sportive des vétérans de Paris fait savoir qu'elle n'a pas organisé les championnats du monde vétérans disputés à Draveil. » Le rédacteur de *SPIRIDON* se trouvait à Draveil (1120 concurrents !) le 19 mai dernier ; dans le no 14 de notre revue, il écrivit ensuite et notamment : « Pour un coup d'essai, ce fut (presque) un coup de maître ». N'en déplaît à nos amis de l'ASVP, nous demeurons personnellement convaincu que MM. Bars, Jesbéra et leurs collaborateurs ont fait à cette occasion un énorme — mais ingrat — travail. Et pour cela déjà, nous leur tirons un grand coup de chapeau.

...qu'à l'exemple d'Epiney (Sierre-Montana), de Pont (Sierre-Zinal) et de Baudet (Chêne-Bourg), Jean Dingler, de Savigny, a décidé d'accorder dorénavant à *SPIRIDON* 1 FS par coureur engagé à la course qu'il organise (en 1975 : le 11 mai). « Il faut, nous écrit-il en substance, que « notre » *SPIRIDON* vive et soit une bonne fois délivré de ses soucis financiers. Je souhaite que de nombreux organisateurs fassent de même. » Comme s'ils l'avaient entendu, les organisateurs du semi-marathon de St-Maurice (8 juin 1975) viennent eux aussi de nous adresser 100 FS à titre d'aide spéciale pour *SPIRIDON*. Un sincère merci à eux tous.

...que Manfred Steffny vient de faire paraître un livre de 80 pages, qu'il a intitulé « Lauf mit » (courez avec nous !). En voici quelques chapitres : *Die ersten Schritte — Das Fahrspiel im Walde — Die ersten sechs Wochen — So bleibt man locker — Ein Kapitel für die Frauen — Vom Sprint zum Marathonlauf — Die letzten zehn Tage vor einem Lauf...* Bref, de quoi vous mettre l'eau à la bouche si vous lisez assez convenablement l'allemand. Prix de ce bouquin, d'ailleurs facile à lire : 6,90 DM, port compris. Verlag Dr Hans Krach, Postfach 2730, D-65 Mainz, RFA.

...qu'au challenge Bambi (Chalet-à-Gobet, 20 octobre) un ou une concurrente a bénéficié d'un abonnement d'un an offert par *SPIRIDON*. Postée à Echandens le lendemain, la carte d'abonnement... nous est parvenue sans l'adresse de la ou du bénéficiaire. Qu'on le lui dise !

...qu'en date du 25 novembre 1974, la Fédération allemande d'athlétisme communique officiellement qu'après vérification les 42 km 195 du « marathon » d'Essen deviennent... 41 km 449,5. Et qu'en foi de quoi, les nombreuses performances personnelles réussies ce jour-là — car les conditions atmosphériques étaient idéales — ne seront pas considérées par les statisticiens. Ce qui prive officiellement (voir aussi « Classements ») Christa Vahlensieck, 2 h 42'38" à Essen, de la meilleure performance mondiale féminine, au profit de la Française Chantal Langlacé, 2 h 46'24" le lendemain à Neuf-Brisach, sur un parcours mesuré à la roue de géomètre. Un tout grand bravo, Chantal ! Surtout que la FFA (Fédération française d'athlétisme), par l'intermédiaire de M. Jean Balu et dans une lettre adressée à M. Ritzenthaler, avait catégoriquement refusé de faire du marathon de Neuf-Brisach une épreuve qualificative pour les championnats de France de marathon. Raison exprimée : règlement admettant des féminines...

...que grâce au coureur à pied René Hischier, de Sion, nous en savons un peu plus sur le « road runner » (coureur sur route), cet oiseau que les ornithologues nomment *Geococcyx californianus*, et qui vit dans certains déserts américains. « C'est, nous écrit Hischier, l'espèce la mieux connue de la sous-famille des Némorphinés ou coucous terrestres, dont les 13 espèces ont des pattes plus longues et plus solides que celles des autres coucous. Les « road runners » (voir la couverture de ce numéro) se nourrissent principalement de petits serpents et de lézards, qu'ils tuent grâce à leur robuste bec, et qu'ils avalent ensuite par la tête. Ils peuvent courir à la vitesse de 36 km/h (soit une cadence de 10" par 100 m !) mais ils ne volent pas très bien et n'émigrent pas. »

...que si vous vous êtes abonné à *SPIRIDON* en septembre 1974, vous n'allez pas forcément devoir attendre un an pour vous réabonner. Prenons le cas de M. Le Guennec. Il s'est abonné en septembre 1973, lors de la course de Vissoie. Oubliant que son abonnement avait alors débuté avec le numéro d'août, il s'étonna ensuite de recevoir un rappel... en juillet 1974. D'autres abonnés nous ont écrit pour nous signaler cette « anomalie » qui, vous le voyez, n'est qu'apparente.

...qu'un Grec, jadis coureur de 5000 m et de 10 000 m, s'était juré de courir le marathon. Christos Iordanidis s'était donc présenté à Marathon en avril 1973 avec un certificat médical en règle. Hélas, parce qu'on le jugeait trop âgé pour courir la classique distance on lui interdit de prendre le départ. Nullement découragé par cet échec, Iordanidis revint à la charge à l'occasion du marathon populaire organisé par un club allemand (voir aussi sous « Classements »). Cette fois-ci Iordanidis obtint gain de cause, et il put enfin réaliser son rêve. Ce qu'il fit en 6 h 42', laissant une trentaine de concurrents derrière lui. Précisons maintenant que Christos Iordanidis, grand-père de 34 petits-enfants, est né en 1879 et qu'il est donc âgé de 95 ans !

...que grâce à l'entremise du correspondant de *SPIRIDON*, M. Kaminski, et à l'aimable invitation du journal brésilien « A Gazeta Esportiva », le rédacteur de *SPIRIDON* va se rendre à la fin de décembre à São Paulo, afin d'y assister à la fameuse « corrida ». Il en rapportera un reportage illustré, style « comme si vous y étiez », qui paraîtra dans le numéro de février.

...que le grand John Tarrant, 44 ans, un coureur d'une endurance et d'une ténacité déjà légendaires, est hospitalisé, victime d'un cancer. Tragique, l'histoire de Tarrant tient — par certains aspects — de l'incroyable. Nous vous la conterons dès le numéro prochain. Mais dès maintenant, aujourd'hui même — c'est le temps de Noël, n'est-ce pas ? — écrivez tous, en français ou en anglais, un petit mot d'encouragement (par exemple : « tiens bon, John ! ») à cet homme d'un extraordinaire courage. Son adresse : John Tarrant, 16 Charlton Avenue, Newton Farm Estate, Hereford HR2 7HP, GB. Mais faites vite. Et Joyeux Noël à tous et à toutes !

A propos de la sarcoïdose (voir SPIRIDON no 15, p. 32) :

Voici la réponse de notre ami le docteur Norbert Sander, médecin et marathonnier, de New York :

Cette maladie particulière a été un grand mystère pour la médecine durant ces cinquante dernières années, et d'ailleurs le mystère demeure. L'évolution de la sarcoïdose est inconnue, elle touche plusieurs organes, dont les poumons, la peau, les yeux, les ganglions lymphatiques, etc. Par chance, dans la majorité des cas, elle n'est pas grave : avec ou sans traitement, elle disparaît en l'espace de 1-2 ans. Selon les organes atteints, la durée de la maladie et — souvent — les impressions personnelles du médecin traitant, on administre occasionnellement de la cortisone avec certains résultats. Par contre les effets de la cortisone ne sont vraiment pas négligeables : atrophie musculaire, déséquilibre en sel, diminution de la résistance aux infections. Ces effets empêchent à coup sûr cet athlète de s'entraîner.

Au sujet de la cortisone, j'ai aussi interrogé le Dr Sheehan (responsable de la rubrique médicale de « Runner's World ») ; il est d'avis qu'il est pratiquement impossible d'avoir une activité normale de coureur à pied lorsqu'on utilise de la cortisone, à moins qu'il s'agisse de doses extrêmement faibles.

Il existe un autre médicament, la chloroquine, prescrit occasionnellement dans le cas de la sarcoïdose, selon l'organe atteint et l'état du patient. Or, la chloroquine n'a guère d'effets secondaires, et elle n'empêche pas de courir.

Voici ce que je puis personnellement conseiller à ce coureur : s'assurer d'être soigné par un spécialiste en médecine interne (de préférence à un médecin rattaché à un centre universitaire). Se faire traiter par un médecin qui en outre approuve son goût de la course à pied... ce qui n'est pas toujours le cas. Quant au diagnostic posé, il doit être sûr, car la décision d'utiliser de la cortisone est des plus graves.

J'espère avoir pu être utile à ce coureur, je lui souhaite de pouvoir retourner bien vite à la compétition.

Roland Debouwer, Academiestraat 3, B-8000 Brugge

(...) Nous serons à Brugge probablement le premier club belge de dames vétérans : actuellement, il y a 12-14 dames qui courent régulièrement 5 à 10 km (3 fois par semaine). La plus jeune a 34 ans, l'aînée 49 ans. Il s'agit encore de débutantes, mais qui aimeraient devenir de vraies « féminines vétérans ». Meilleure performance actuelle : 2000 m en 9'17". (...) — 2 juillet

Francis Lobry, 116 rue du Général-Leclerc, 78420 Carrières (France)

(...) Bien qu'un plan d'entraînement doive être adapté à chaque coureur, ne croyez-vous pas qu'en multipliant les exemples de plans d'entraînement, chaque coureur pourrait y piocher ce qui lui plaît dans chacun d'eux, et se modéliser ainsi son propre plan d'entraînement ?

Que pensez-vous de l'entraînement d'endurance intégrale (Exemple : 5 footings de 15 km en 1 h 30 à allure continue tout au long de l'année) et des progrès qu'il peut entraîner tant sur 800 m que sur marathon ? (...) — 18 février

En multipliant les plans d'entraînement présentés dans SPIRIDON, on ne manquerait pas de disperser l'attention du lecteur sur des cas fort différents, au point même de ne plus lui permettre de se faire une idée de ses propres besoins. Nous préférons au contraire concentrer l'attention du lecteur sur UN cas particulier très concret, et laisser à chacun le soin d'en tirer ce que bon lui semble.

En ce qui concerne l'entraînement d'endurance intégrale, il ne fait aucun doute qu'elle constitue la solution idéale pour le débutant, tout particulièrement le junior ou le vétéran. Mais passé un certain cap — disons : au-delà d'un certain état d'entraînement, au-delà d'une certaine base — il faut faire davantage, tant en quantité qu'en intensité. Sinon l'athlète plafonnera inévitablement. (Voir aussi l'article de la p. 2 du no 16) N. T.

Attention

L'administration de SPIRIDON vient de passer de Nyon à Salvan (Mme Bochatey, chalet du Midi, 1922 Salvan, tél. (026) 8 19 95). Cette centralisation nous permet du même coup de simplifier l'administration de votre revue.

Pour les mêmes raisons, mais aussi afin de mieux répondre aux besoins de notre clientèle suisse, la vente en Suisse des divers articles SPIRIDON se fait maintenant directement à partir de Salvan. En perdant une part de son aspect artisanal, SPIRIDON va gagner sans doute en dynamisme et en efficacité.

Amis lecteurs, nous nous faisons votre interprète auprès d'Antoinette et d'Alain Zuber, en les remerciant cordialement pour les longues heures qu'ils ont bénévolement consacrées au développement de SPIRIDON de mars à novembre 1974, c'est-à-dire à une période transitoire capitale.

A tous nos clients de Suisse, nous allons adresser un nouveau bulletin de commande (avec liste des prix valables en 1975). Nous les prions de passer dorénavant leurs commandes *exclusivement par écrit*, et de le faire assez tôt (certains articles ou tailles n'étant pas forcément en stock). Merci de votre compréhension et de votre confiance. — N.T.

M. Belloche, 48 bis Bd Gutenberg, F-93190 Livry-Gargan

(...) Je ne suis pas un professionnel de la course à pied : à 35 ans on ne peut prétendre à des performances (et pourquoi pas ? que encore Rikard Oestbye, Ted Corbitt, qui tous deux sont au-delà de la cinquantaine ? N. T.) Mais l'essentiel, c'est de prendre conscience de ses possibilités, et d'essayer de s'améliorer. C'est ce que je fais depuis plus d'un an. Avant, je pratiquais le handball, et je courais un peu par monts et par vaux.

J'ai déjà participé cette année à plusieurs courses sur route, dont celle d'Alençon-Médavy, une course sensationnelle, avec au moins 1000 participants. Voilà un encouragement pour les organisateurs et un stimulant pour tous les gars de la région.

J'espère continuer à m'améliorer : le dépassement de soi-même est source de joie. La souffrance en course élève l'âme, et apporte à celui qui sait la dominer, après l'effort, une immense satisfaction (non masochiste, contrairement à ce que j'ai déjà entendu dire). C'est en quelque sorte une purification physique et mentale.

Pendant des dizaines de kilomètres, on ne pense qu'à son cœur, sa cadence, sa respiration... on est en communion avec son deuxième soi-même. Il faut bien le dire : quels sont les moments dans la journée où l'on se retrouve seul à discuter intérieurement ? Ils sont bien rares ces moments-là ! Ces kilomètres fortifient le coureur, et lui permettent de se dépasser sur le plan physique et psychique. Personnellement, je me sens moins nerveux, plus équilibré, plus à l'écoute des autres... Et dès que je suis quelques jours sans courir, je sens qu'il me manque quelque chose. (...) — 5 mai

Mis en cause par M. P. Weiss (en p. 32 du no 15), à propos du cas Woelfflin, M. Gaston Prétot, entraîneur au FC Sochaux, nous précise notamment :

L'athlète Woelfflin ayant abandonné sur blessure lors de l'épreuve des 35 km de Vendôme et n'ayant pas, ou si peu, reparu au club — par suite de sa blessure peut-être — mais certainement parce qu'il était en pourparlers pour nous quitter, exerçant déjà la plupart de ses activités en Alsace, je n'ai jamais eu l'occasion d'envisager AVEC LUI sa participation au marathon. Tant il est vrai que dans ce genre d'épreuve c'est tout de même l'athlète qui décide.

Toutefois, sur lettre de M. Woelfflin datée du 20 août, j'ai transmis le jour même une demande de qualification à la F.F.A., et j'ai sous la main tout le dossier de cette affaire, M. Woelfflin ayant reçu de ma part, si je ne m'abuse, le double de cette demande.

Nous étions à 11 jours du championnat, ce qui explique peut-être le silence de la F.F.A.

M. Woelfflin s'étant tout de même rendu à Bonnetable, et y ayant pris le départ sans dossard, a eu des mots avec le juge-arbitre. De plus, comme il avait donné un faux nom à cet officiel, cela m'a valu de comparaître devant la Ligue de Franche-Comté où j'ai évité de graves sanctions à M. Woelfflin. (...) — 4 septembre

Achetez plutôt vos fourrures
chez l'un des vôtres, chez un coureur de fond
(prix spécial pour les lecteurs de SPIRIDON)

41, Rue Boissy d'Anglas
PARIS-8^e

265 95-19 et 56-75

PIERRE CARDON

FOURRURES

MODÈLES - CRÉATIONS

A 20 km de Strasbourg (France)

Dimanche 16 février 1975

5e cross international de Mommenheim

Toutes catégories

Début des courses : 13 h 00

Renseignements et engagements :

Hubert STEINMETZ
187, rue St-Maurice
F - 67670 Mommenheim
Tél. (88) 51 60 05

Les **25 km de Bienne**

ont lieu le **22 mars 1975**

Inscriptions :

Jusqu'au 25 février auprès de
H.R. Löffel, EFGS
2532 Macolin (Suisse)

Dimanche 22 décembre 1974
dès 14 heures :

A travers Aigle (8 km) (circuit en ville)

Ouvert à tous et à toutes. Nom-
breux prix et coupes.

Inscriptions :

Club athlétique aiglon
Case postale 141
CH-1860 Aigle (Suisse)

Calendrier

- 21-22.12 F : Paris, cross du Figaro
 22.12 CH : Aigle, 8 km route
 (Reichenbach, rue du Midi 4, 1860 Aigle)
 22.12 F : Condom, cross de l'Armagnac + cross
 vétérans (Dussaut, PN 38, av. de l'Arma-
 gnac, 32100 Condom) et
 22.12 F : Condom, 100 km Dép. 04.00 h (Dussaut)
 E : Granoillers, cross
-
- 29.12 F : Nancy, cross **SPIRIDON (Spiridon-Club
 de Lorraine, Cantineaux, PTT, Av. de
 France, 54016 Nancy-Cédex)**

- 29.12 I : **Firenze, demi-marathon**
 (ASSI-Giglio Rosso, Viale Michelangelo,
 Firenze)
 29.12 I : **Roma, marathon**
 (CUS Roma, Piazza Vetrano 22, Roma)
 29.12 I : Forlì, marathon
 31.12 F : **Charleville, 7 km** (« corrida ») : Drumel,
 direction des PTT, 08011 Charleville,
 tél. (24) 32 25 97
 31.12 F : **Kientzheim, corrida 7 km**
 (Ritzenthaler, 3 rte du Vin, Kientzheim,
 68240 Kaysersberg)

- 5.1.1975 I : **Monza, marathon**
 (RRC, via Canonica 23, Milano)
 11.1 CH : **Bramois (Sion), cross**
 12.1 F : Chartres, cross international
 19.1 F : Cross, champ. région. FSGT
 19.1 F : Mézidon, cross international
 19.1 CH : St-Aubin, cross
 25.1 CH : Vidy, cross
 25.1 CAN : Sept-Iles, 7 heures piste (120 m l)
 par équipes (2 hommes et 1 femme)
 26.1 CH : Prez-vers-Noréaz, cross
 26.1 E : San Sebastian, cross international
 31.1 I : **Modena, 13 km (San Geminiano)**
 1.2 CH : **Lausanne, cross** (LS athlétisme, case
 2793, 1000 Lausanne 22)
 2.2 I : San Giorgio su Legnano, cross
 2.2 B : Hannut, cross international
 2.2 CH : Broc, cross
 8.2 RFA : Husum, marathon
 8.2 CH : Tesserete, cross
 9.2 CH : **Genève, cross SATUS** (A. Collet, rue de
 Miléant 11, 1200 Genève)
 9.2 CH : Farvagny, cross
 9.2 CAN : Québec-Donacona, relais 30 milles
 (équipes de 2 coureurs)
 15.2 CH : Cadenazzo, cross
 16.2 F : Lille-s-Tarn, cross FSGT
 22.2 CH : Agno (Lugano), cross
 Champ. nationaux cross
 1-2.3 CAN : Cortailod, champ. nat. cross
 2.3 CH : Payerne, cross
 9.3 CH : Rabat, cross des Nations
 16.3 MAROC : Montréal, marathon international
 16.3 CAN : (et non le 15.3) **Sierre, course du Soleil**
 v. annonce p. 26
 16.3 CH : Parignano, 19 km (Biella-Piedicavallo)
 19.3 I : Locarno, cross international
 19.3 CH : **Biel, 25 km**, v. annonce ci-contre
 22.3 CH : Montceau-les-Mines, env. 20 km
 23.3 F : Amiens, course sur route

Quelques adjonctions

au pré-calendrier paru dans le numéro précédent

- 6.4 GR : Athènes, marathon, ch. national
 6.4 CAN : Lasalle, demi-marathon
 13.4 F : Interrégionales 20 km + heure
 26-27.4 RFA : Illertissen, 100 km

Que vous habitiez ici, là ou ailleurs, si pour une course bien organisée vous avez passé A TEMPS une annonce dans SPIRIDON, préparez-vous à accueillir le succès.

La preuve :

- 137 classés à Porrentruy (1ère édition)
 140 classés au Mont Ventoux (1ère édit.)
 371 classés à Charenton (2e édition)
 376 classés à Neuf-Brisach (4e édition)
 435 classés à Sierre-Montana (6e édition)
 380 classés à La Ferté-Bernard
 900 classés à Alençon-Médavy (1ère édit.)
 980 à l'arrivée de Sierre-Zinal (1ère édit.)

Prix d'une annonce

	1/8 de page	1/4 de page	1/2 page	1 page
en FS	75.—	135.—	240.—	420.—
en FF	120.—	210.—	360.—	600.—
en FB	1000.—	1800.—	3000.—	5000.—

Réduction de 10 % pour 2 et 3 annonces
 15 % pour 4-6 annonces

Inscription complète au calendrier
 (gratuite pour annonceurs)

Par ligne : 15 FS / 25 FF / 200 FB
 (payable d'avance)

Si, comme l'ami Pierre Cardon, vous désirez tout simplement aider SPIRIDON, faites-y de la publicité pour votre entreprise. D'après des estimations de spécialistes, SPIRIDON serait actuellement lu par près de 30 000 personnes.

Pour toute annonce, une seule adresse :
SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse)

Mais hâtez-vous (en 1974, nous avons dû
 refuser 6 demandes trop tardives.)

- 27.4 FIN : Helsinki, Kaivopuisto-Marathon
 1.5 I : Firenze-Faenza, 100 km
 1.5 I : Turin-St. Vincent, 100 km
 1.5 I : Spilamberto, course sur route
 2.5 RFA : **Düimen, marathon**
 8.5 I : Fomia, meeting international
 10.5 NL : Rotterdam, Westland-Marathon
 11.5 F : Championnats départementaux
 18.5 I : Rieti, meeting international
 18.5 CAN : Sept-Iles, 10 milles
 18-19.5 F : Finales 20 km + heure
 RFA : Berlin-Ouest, 30 km RFA-NL-Suisse
 31.5 GB : London, British Games
 31.5 CAN : Sherbrooke, demi-marathon
 1.6 GB : Stoke-on-Trent, marathon national
 2.6 I : Milano, marathon
 15.6 CH : Lugano, marathon champ. national
 15.6 B : **Bruges, semi-marathon pour vétérans**
 27.7 B : **Bertrix, semi-marathon**
 31.8 CH : (et non le 28.9) **Le Brassus, 16 km 400**
 21.9 F : Bordeaux (Mérignac), marathon champ.
 national
 25.10 CH : **Courtellary, cross**
 8.11 F : St-Denis, 6 h piste

Sommaire des 17 premiers numéros

(années 1972, 1973, 1974)

A l'exception des numéros 3 et 6, épuisés, tous les numéros sont encore disponibles.

Prix : 3 FS (ou 5 FF ou 40 FB) pour les numéros 0 à 5 ; 4 FS (ou 6,50 FF ou 50 FB) pour les numéros 6 à 10 ; 5,50 FS (ou 7 FF ou 60 FB) pour les numéros 11 et suivants. Prière de joindre 1,50 FS, ou 3 FF ou 20 FB pour les frais d'envoi.

Passez votre commande à la rédaction de SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse) ou à MM. Bourquin (13 bis av. de Chancy, F-93340 Le Raincy) ou Liégeois (9A rue de Warmifontaine, B-6620 Neufchâteau), ou à Giors Oneto, c.p. 696, I-50100 Firenze.

Editoriaux

	No et page
<i>Elle n'avait jamais vu un homme comme ça</i> (Tamini)	0- 1
<i>Ils parlent avec leurs jambes et leurs bras nus</i> (Jeannotat)	1- 1
<i>« Un petit mot de ta part »</i> (Tamini)	2- 1
<i>Survivras-tu, SPIRIDON ?</i> (Jeannotat)	3- 1
<i>Mangez tout ce que vous voulez !</i> (Tamini)	4- 1
<i>La vie, comme un marathon</i> (Jeannotat)	5- 1
<i>T'avais raison, l'oiseau !</i> (Tamini)	6- 1
<i>La fourmière</i> (Jeannotat)	7- 1
<i>Si les gens nous voyaient...!</i> (Tamini)	8- 1
<i>Gay, ou la course, musique silencieuse</i> (Jeannotat)	9- 1
<i>Diakouillem !</i> (Tamini)	10- 1
<i>La clé des champs</i> (Jeannotat)	11- 1
<i>Entendez-vous pleurer les bébés ?</i> (Tamini)	12- 1
<i>Le juste milieu</i> (Jeannotat)	13- 1
<i>Les rois</i> (Tamini)	14- 1
<i>Porteur d'or et porteur d'eau</i> (Jeannotat)	15- 1
<i>Le vélo</i> (Tamini)	16- 1
<i>La revanche des pros crites</i> (Jeannotat)	17- 1

Documentaires

<i>Spiridon arrive !</i>	0- 2
<i>Et pourtant elles courent</i> (Tamini)	0-11, 1-13
<i>Le vrai visage du marathon</i> (Steffny)	0-12
<i>Demi-fond et fond (1971) au Canada et au Québec</i> (Malléjac)	0-18, 1-25
<i>Le phénomène des courses de fond en Belgique</i> (Liégeois)	0-22, 1-23, 3-35
<i>Comment j'ai débuté</i> (Ron Clarke)	1- 8, 4-17
<i>Révélation et opinions de Clarke</i>	5-21
<i>Athènes 1971</i> (Holzer)	2-39
<i>Les courses alpêtres</i> (Tamini)	3-11
<i>Fionnay-Panossière</i> (Boimond)	3-12
<i>Sedan-Charleville</i> (Nallard)	4- 6
<i>Le marathon de Cheryl Bridges</i> (Tamini)	4-20
<i>Les clandestines</i> (Tamini)	5- 2
<i>Montréal, le...</i> (Dada)	5- 5, 6-18
<i>La course à pied au Kenya</i> (Tulloh)	5- 9
<i>Bechovice-Praha</i> (Tamini)	5-15
<i>3000 jeunes pour un cross</i> (Jeannotat)	6- 2
<i>Une femme qui court est aussi un coureur à pied</i> (Kathy Switzer)	6-15
<i>C'ta le 5 novembre et y ava neigé la veille</i> (Duguay)	6-17
<i>Fukukoa 1972</i> (Sidler)	6-27
<i>Les coureurs africains</i> (Tamini, Schwitter et Frassinelli)	7- 2
<i>Aurèle Vandendriessche</i> (Liégeois)	7-13
<i>Werner Doessegger</i> (Tamini et Jeannotat)	7-16
<i>Deux coureurs canadiens : Michaut et Quance</i> (Duguay)	7-21

No et page

<i>Kathy Switzer au « marathon » de San Blas</i> (Switzer)	8- 2
<i>2 infarctus... et puis 3 marathons !</i> (Steffny)	8- 7
<i>Quelque chose d'intéressant au Portugal</i> (Machado), <i>en Espagne</i> (Puig) <i>et en Finlande</i> (Balmer)	8-10
<i>Bruce Tulloh chez les Tarahumaras</i> (Tulloh)	8-12
<i>Ploutos ou Quetzalcoatl ?</i> (Tamini)	8-14, 10-22
<i>En Flandres, tout le monde il court</i> (Mortier)	9- 2
<i>Lydiard et quelques Danois</i> (Werge)	9- 8
<i>Quelques mois en Afrique du Sud</i> (Théodoloz)	9-22
<i>Les filles de Belgique</i> (Mortier)	10- 5
<i>L'avenir aux Finlandais</i> (Lydiard)	10-11
<i>Kenji Kimihara</i> (Tamini)	10-12
<i>Grâce aux yeux de mes copains</i> (Cordello)	11- 9
<i>Abebe Bikila</i>	11-11
<i>Nurmi fut-il vraiment un pionnier ?</i> (Steffny)	11-27
<i>Mémorable « Corrida de São Silvestre »</i> (Hyman)	11-29
<i>Boston... mère des marathons</i> (Tamini)	12-25
<i>Les filles de Bulgarie</i> (Tchengér)	13- 7
<i>Pionnière : Chantal Langlacé</i> (Barbier)	13-14
<i>Attention aux coureurs folkloriques !</i> (Tamini)	14- 8
<i>A Boston, j'ai compris les Américains</i> (Jeannotat)	14-12
<i>Le boom du marathon au Canada</i> (Patenaude)	14-29
<i>Une chose toute naturelle</i> (Hartmann)	15- 6
<i>Quatre millions de coureurs</i> (Machado)	15- 9
<i>Elle a battu un record et détruit une légende</i> (Blavier)	15-11
<i>Et Joss s'en alla traire ses vaches</i> (Brasher)	15-13
<i>Le FITOGENE</i> (Tamini)	15-34
<i>Par 34 degrés à l'ombre !</i> (Tamini)	16- 6
<i>On peut être et avoir été : Rome 1974</i> (Tamini)	16- 7
<i>Une grande fille toute simple : le championnat mondial (officieux) de marathon féminin</i> (Tamini)	16-29
<i>SPIRIDON à l'Eremitageloebet</i> :	
<i>Ils courent tous ensemble !</i> (Tamini)	17- 8
<i>SPIRIDON à l'Ascension du Ventoux</i> :	
<i>Cette montagne qu'il aime</i> (Pointu)	17-30

Articles de base

<i>Vers de bien meilleures performances</i> (van Aaken)	1- 2
<i>Le marathon convient-il à des enfants ?</i> (van Aaken)	2-29
<i>Principes de l'entraînement du demi-fond</i> (Bork)	3- 8
<i>Comment vous entraîneriez-vous demain ?</i> (van Aaken)	5- 7
<i>Le coureur de demain</i> (van Aaken)	6-10
<i>Entre le fractionné sur piste et la course à travers bois : la vérité</i> (Blavier)	6-13
<i>Aujourd'hui et demain, les coureurs</i> (Tamini)	7- 9
<i>Le mensonge sportif</i> (Deshusses)	9-13
<i>Ces sempiternels barbouillages en noir et blanc</i> (Steffny)	9-18
<i>La vérité sportive</i> (Jeannotat)	9-21
<i>Que font donc les bosseurs ?</i> (Letzeler + Steinmann)	10- 2
<i>L'entraînement selon Lydiard</i> (Jeannotat)	10- 6
<i>Qualité ou quantité ?</i> (Letzeler + Steinmann)	11- 2
<i>L'homme ne vit pas seulement de pain</i> (Tamini)	11-25
<i>Ménagez donc votre monture !</i> (Tamini)	12- 5
<i>Composition de quelques aliments</i>	12- 8
<i>Le fameux régime à trois phases</i> (Tamini)	13- 3

	No et page
Les enfants jouent au marathon ! (Tamini)	13-29
Passé encore de courir... mais s'entraîner à cet âge ! (Kavan)	16- 2, 17-27

Conseils pratiques

Vous qui courez pour votre santé ! (Jeannotat)	0- 3
L'échauffement (Jeannotat)	1-22
Coueurs, réveillez-vous ! (Jeannotat)	1-22
L'entraînement (Jeannotat)	2-34
N'ayez pas peur de la course à pied ! (Blavier)	2-36
Coueurs, restez vigilants ! (Jeannotat)	2-43
Coueurs, tenez le coup ! (Jeannotat)	3- 6
Les chaussures (Jeannotat)	3-24
Le grand départ (Jeannotat)	4-11
Les vétérans de la compétition (Jeannotat)	6- 6
Ces blessures qui vous guettent (van Aaken)	6-21, 7-22, 8-25, 9-25
Et si vous alliez à votre travail en courant ? (Jossen)	7- 9
Un cas concret (Tamini)	7-11
Plus que 7 jours avant le marathon (Tamini)	12- 9
Cette gymnastique indispensable	13-36
Tel que je le conçois (plan d'entraînement de tel coureur moyen, en 6 parties) :	
— Neuf semaines d'un coureur neuf (Tamini)	14- 3
— Le temps des vacances (Tamini)	15- 2
— Le temps des récoltes (Tamini)	16-34
— Sursauts nécessaires pour secouer le sommeil de l'hiver : les cross (Jeannotat)	17- 3
Le cross, médicament ou poison ? (Hirsch)	17-29

Interviews

Spengler au marathon de Kyoto	1-10
100 km : la parole à Zitterli, à Cvercko, à Urbach, à Genson, à Reiher et à Schadt	2- 3
Lynn Hughes	2-13
Il est fou le Woeiffin !	2-17
Leo Carrol et Timothy Johnston	3- 2, 4- 2
Jack Foster	3-21, 4-12
Werner Zbinden, le vétéran de Morat-Fribourg	10-16
Vandewatynne, « Monsieur Cross des Nations »	14-34
Qui c'est celui-là ? (: Ian Thompson)	15-26
Pierre Liardet : respecter la nature (Bonnardier)	17-33

Articles divers

Comment naquit la revue SPIRIDON	0- 6
L'équipe rédactionnelle	0- 8
Le cross-country pour se forger un moral (Jeannotat)	0-16
Vers le tilleul de Morat-Fribourg (Jeannotat)	0-20
100 km : on regarde, on s'étonne, on aimerait être avec eux (Jeannotat)	1-10
A Hluboka en 1972 (Theytaz)	2-38
Chiens, cesserez-vous donc jamais de mordre (Steffny)	3-18
Morat-Fribourg : une course comme les autres ? (Jeannotat)	4- 8
En France, la course de fond a une âme, mais... (Wagnon)	5- 6
Elle peut changer la vie d'un homme à soixante-dix ans (Jeannotat)	5-11
Comme il est beau ce vieil arbre... (Tamini)	5-13
Le cross-country (Jeannotat)	5-14
Grappillons	5-24, 6-20, 8-29, 13-34
La renaissance (Frassinelli)	6- 7
Qui est votre « meilleur sportif de l'année » ? (Tamini)	6-25
Comment mesurer la distance d'un marathon	7-15, 15-25
Ithia (Tamini)	9- 5
Sous le vernis des exploits (progression de l'athlétisme et de la course à pied en différents pays)	9-10
Anomalies (Tamini)	9-12
Défense de trotter	10-15
A bout de souffle ? (Tamini)	10-19
Cette fois-là, on s'est pas fait de cadeaux (Tamini)	11- 6
Un dimanche près d'Ostende (Steffny)	12- 2

	No et page
Obstacles de papier	12-10
Situation financière de SPIRIDON (1972 et 1973)	13-11
Au-delà de cette joie « primitive » (van den Branden)	14- 2
Venez faire Sierre-Montana ! (Liégeois)	15-12
L'automobile de Nivelles et les voyages SPIRIDON	15-25
Situation exceptionnellement grave (Tamini)	16-27
La revue et le club (Tamini)	17- 2

Statistiques et classements principaux

Les 75 meilleurs marathoniens suisses (1971)	0-25
Les 10 meilleures performances nationales (1971) pour 25-30 pays	1-15
Les 13 premiers 100 km de Bienne	2-11
Sedan-Charleville (1906-1971)	4- 7
Morat-Fribourg : 328 à moins d'une heure !	4- 9
18 ans de la vie de Clarke	4-18
Résultats des Jeux de Munich (éliminatoires, demi-finales et finales, du 800 m au marathon)	4-29
Panorama suisse 1972	5- 4
Records nationaux améliorés à Munich	5- 4
Rencontre mondiale des vétérans 1972 (marathon)	5-12
Spartakiades de DDR (1972)	5-23
Evolution du record mondial du 5000 m (1912-1972)	5-28
des 10 miles (1904-1972)	5-29
de l'heure (1904-1972)	5-29
des 20 km (1913-1972)	5-29
Panorama mondial 1972	6- 5
Panorama français 1972	6- 9
Panorama belge 1972	6-14
Panorama canadien 1972	6-19
Jeux panafricains 1973	7- 5
Championnats nationaux de cross-country 1973	7-27
Cross des Nations 1973 (Waregem)	7-28
Ceux et celles des années 80 ? (juniors, cadets, écoliers, records d'Europe, etc.)	8-17
208 performers à plus de 19 km dans l'heure	8-21
La course à pied par disciplines et par pays	9-11
Evolution du record mondial du 10 000 m (1882-1973)	9-32
Rencontre mondiale des vétérans 1973 (25 km)	9-33
Les 15 meilleurs performers sur 25 km piste	9-34
Le 800 m de 1908 à 1973 (France, Belgique, Suisse)	10- 3
Championnats d'Europe juniors 1973	10-28
Le 1500 m de 1908 à 1973 (France, Belgique, Suisse)	11- 4
Evolution du record mondial du 800 m féminin (1914-1973)	11-13
Evolution du record mondial du 2 miles (1904-1973)	11-13
Le palmarès complet de Nurmi	11-28
Panorama international 1973 (du 800 m aux 100 km)	12-12
Jeux du Commonwealth 1974	12-14, 13-18
Panorama France, Suisse, Belgique, Canada 1973	13-12
Idem (panorama féminin)	14-18
Evolution du marathon féminin (1926-1973)	13-14
Jeux d'Amérique centrale et des Caraïbes 1974	13-18
Championnats d'Europe en salle 1974	13-25
Cross des Nations 1974 (Monza)	13-25
Moins de 20 ans 1973 (du 800 m au marathon)	13-32, 14-15
Championnats sud-américains 1974	14-15
Rencontre mondiale des vétérans 1974 (marathon)	14-26
Evolution du marathon au Canada (1912-1973)	14-30
Championnats d'Europe 1974 (Rome)	16-12
Evolution du record mondial du 1000 m (1913-1974)	16-16
Evolution du record mondial du 3000 m (1912-1974)	16-17
Panorama international 1974 (sur piste) :	
Les 50 meilleures performances mondiales	17-12
Les 10 meilleurs performers sur 24 h piste	17-15

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

Rédacteur responsable :

Noël Tamini, 1922 Salvan (Suisse)

Collaborateurs pour la Suisse :

Marité Bochatay, 1922 Salvan

Yves Jeannotat, 2532 Macolin, Suisse

J.-Daniel Dulex, Myrtenweg 4, 9403 Goldach

Collaborateur pour la Belgique :

Christian Liégeois, 9A Warmifontaine, 6620-Neufchâteau.

Collaborateurs pour la France :

Jean Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kayersberg.

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 chaussures EB)

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

François de Barbeyrac, 47, allée d'Iéna, 11000 Carcas-sonne (entraide SPIRIDON)

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

Collaborateur pour l'Allemagne fédérale :

Manfred Steffny, Feuerbachstr. 43, D-5657 Haan

Collaborateur pour la Grande-Bretagne :

François Caviglioli, 56 the Knares, Basildon SS165TF

Correspondant pour les Etats-Unis :

Dr Norbert Sander, 21 Centre Str., City Island, Bronx, N.Y. 10464

Statistiques :

Antonin Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg

Classements, publicité et calendrier : N. Tamini

Graphisme :

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

(tél. 022 - 41 55 40 ou 20 54 14)

Correspondants :

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

Impression, expédition :

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

Changement d'adresse et administration :

Marité Bochatay, chalet du Midi, 1922 Salvan (Suisse).

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

Prix de l'abonnement annuel* : **SUISSE** : 36 francs (CCP 19 - 72 01, Tamini-SPIRIDON, Salvan). **BELGIQUE** : 430 francs (CCP 000 - 0015378 - 52 Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau). **FRANCE** : 50 francs (CCP 1542-19 P. Ritzenthaler Strasbourg). **CSSR** : 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1 Maje c. 7, C. Budejovice). **ITALIE** : 6000 L. (Oneto, c.p. 696, 50100 Firenze). **AUTRES PAYS D'EUROPE** : 37 fr. suisses. **CANADA** : 12 dollars (Joël Dada, 80 45 rue Champagneur, apt 1, Montréal H3N 2K4 ; tél. 514-2799556). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** : 13 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 (63 fr.s., 750 fr.b., 92 fr.fr., 21 dollars can.), mais surtout pour 5 ans : 150 fr.s., 1700 fr.b., 210fr.fr., 50 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 4 pages de couverture :

Page I : Trois ans déjà que SPIRIDON fait parler de lui ! En avril dernier, le bonhomme SPIRIDON (symbole de la revue éditée en français) avait reçu pour compagnon l'oiseau «road runner» (symbolisant pour lui l'International Road Runners Club). Depuis le 6 décembre dernier, le voici doté d'une compagne, sa petite sœur SPIRIDON, revue éditée en allemand. (Création spéciale de Karel Rafael Matejovsky, graphiste de SPIRIDON). Voir aussi p. 34, et surtout page 2 : « La revue et le club ».

Page II : Proscrite, puis clandestine, Denise Seigneuric — ici en compagnie de Florence, l'une de

Sommaire du numéro 17

Page

La revanche des proscrites (Jeannotat)	1
La revue et le club (Tamini)	2
Tel que je le conçois (IV) :	
Sursauts nécessaires pour secouer le sommeil de l'hiver : les cross (Jeannotat)	3
4e partie du plan d'entraînement personnalisé (Tamini)	5
SPIRIDON à l'Eremitageloebet :	
Ils courent tous ensemble ! (Tamini)	8
Panorama international 1974 (sur piste) :	
Les 50 meilleures performances mondiales (Hejda)	12
Classements	15
4 photos de Neuf-Brisach (Tamini)	19
...mais s'entraîner à cet âge ! (II) par le docteur Petr Kavan	27
Médicament ou poison ? (Lothar Hirsch)	29
SPIRIDON à l'ascension du Ventoux :	
Cette montagne qu'il aime (Raymond Pointu)	30
Respecter la nature (Bonnardier)	33
Sachez	34
Tribune	35
Calendrier	37
Sommaire complet des 17 premiers numéros	39

Tirage : 4500 exemplaires

A l'abonné

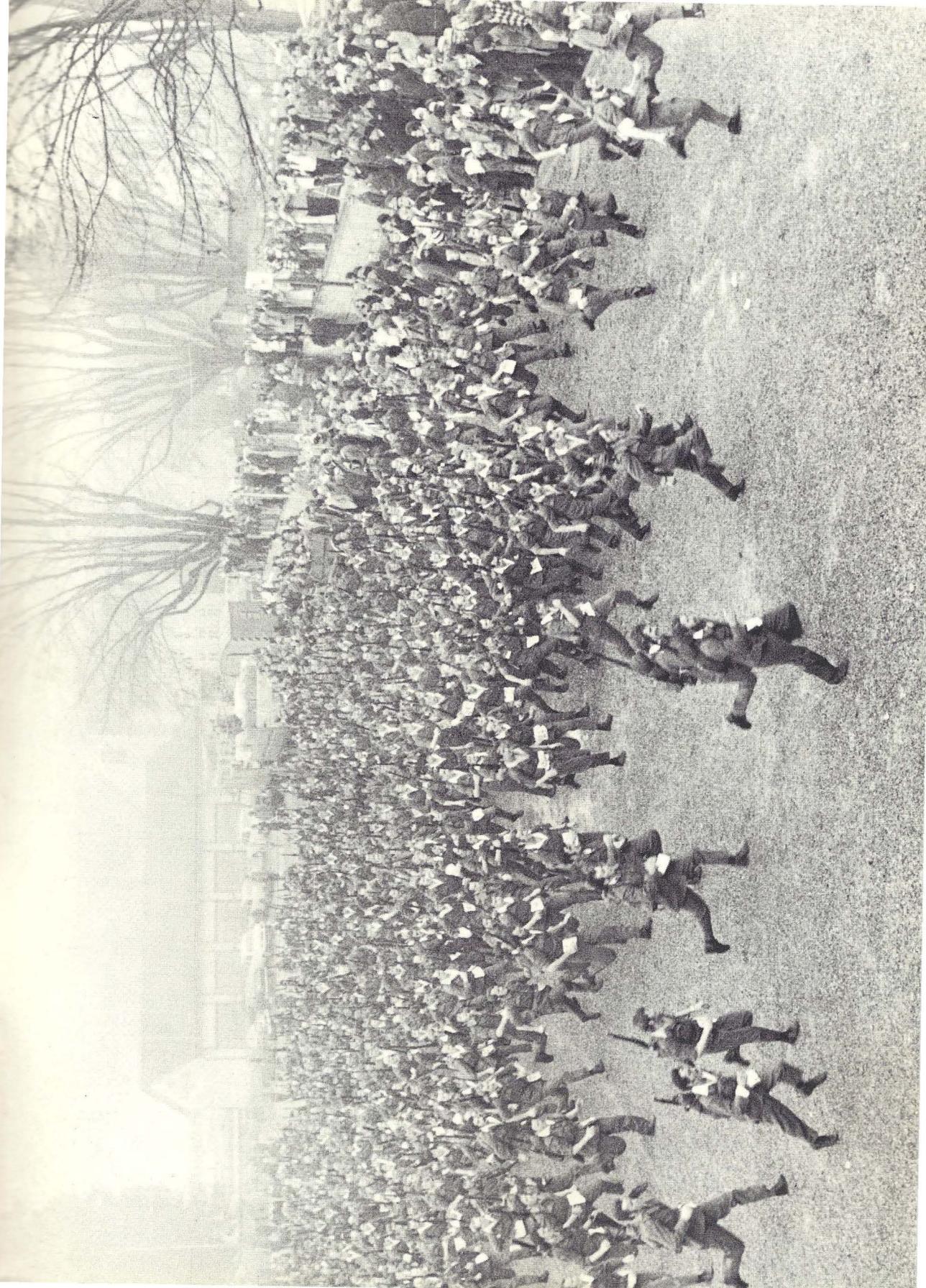
En raison des grèves qui ont affecté le trafic postal durant de longues semaines, nous ne sommes pas en mesure de préciser ici le nombre des lecteurs effectivement abonnés au 1er décembre.

	3 août	15 oct.
France	846	1003
Suisse	762	836
Bénélux	182	191
Italie	40	48
Canada	42	47
Autres pays	73	72
TOTAL	1945	2197

ses filles — a pourtant déjà couru 3 marathons. Elle a surtout démontré à quel point sont irrecevables certains règlements... élaborés par des hommes. (Photo Noël Tamini). Voir aussi l'éditorial de Jeannotat : « La revanche des proscrites ».

Page III (ci-contre) : Plus de 1000 concurrents ont pris le départ de la 40e course militaire de Frauenfeld (Suisse) : 42 km 200 avec sac et fusil... ! (Photo Döfl Preisig). Voir aussi « Classements ».

Page IV : Besoin, puis plaisir de courir par tous les temps et en toutes saisons. (Photo Luc Gijssels). Voir aussi en page 4 : « Les cross, sursauts nécessaires pour secouer le sommeil de l'hiver ».





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

A affranchir
comme lettre



Revue internationale de course à pied

1922 SALVAN (Suisse)

