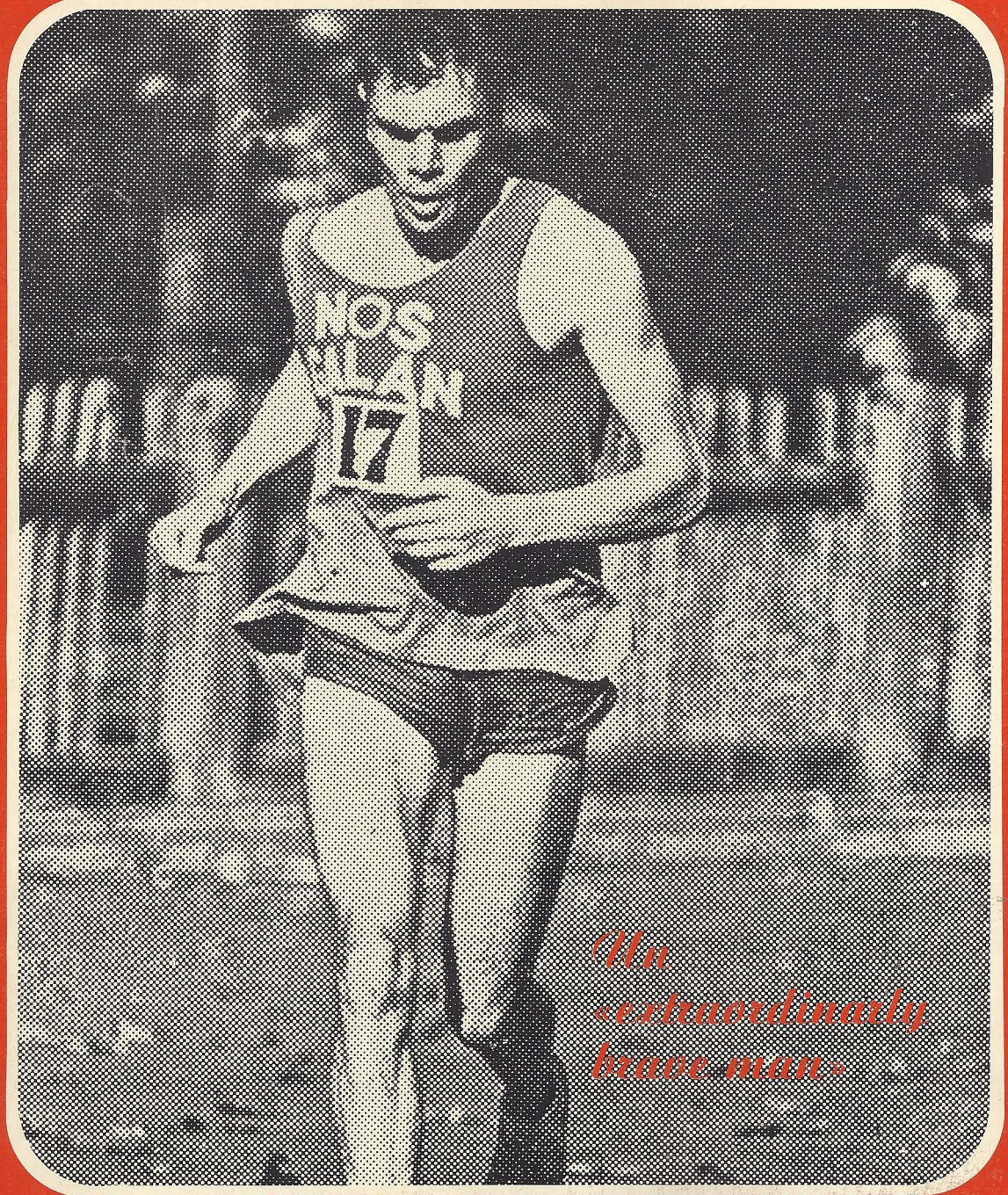
SPIRIDON

revue internationale de course à pied

avril 1975 19



Un «extraordinary brave man»

SPIRIDON
52

Le coureur est comme un musicien ...

Le coureur est comme un musicien : il va de ville en ville, de village en village avec, dans sa valise, ses habits d'interprète et sa réserve de gestes étudiés.

Lentement, le regard tourné vers l'intérieur, ils pénètrent tous deux au cœur du spectacle.

Les feux du soleil et des projecteurs s'abattent sur eux comme mille épées avant de rejaillir dans l'espace en lumière diffuse.

Dans la confusion qui précède les grands départs, le coureur piétine et tourne en rond. Ses bras font d'énormes tourniquets dans le ciel ; il lance une foulée nerveuse sur une ou deux lignes droites : il assure ses gammes ! Le musicien ébauche quelques mesures sans suite, comme ça, pour voir ; pour se rassurer ; pour être sûr que l'instrument de ses succès ne le trahira pas.

Et brusquement le chef d'orchestre lève le bras. Le silence descend sur la scène. Les acteurs se concentrent avec un recueillement qui ressemble fort à une prière.

Puis quelque chose éclate, sec et brutal, comme un coup de pistolet : le peloton s'ébranle. De temps en temps, un coude que les yeux ne veulent pas voir, s'écarte à angle droit ; l'orchestre introduit le premier mouvement en larges harmonies d'où ne sont pas exclues les quintes successives que l'oreille ne veut pas entendre.

Au cœur du groupe en plein effort, le champion, le soliste, donnent l'impression de rester immobiles, tant leur supériorité est manifeste, et pourtant, ils vivent eux aussi chaque mesure de cette entrée pathétique. Leur tour n'est pas encore venu : on les attend, on les espère, même si l'on est instruit que, dès que l'archet se lèvera, les autres feront silence, s'arrêteront, se résigneront à n'être plus que des figurants s'écartant au passage du maître et se contentant de souligner en sourdine, avec déférence et retenue, l'envol irrésistible. La foule sent bien que ceux-ci sont nécessaires à celui-là, qu'ils le portent à bout de bras.

C'est cette assurance qui rend la foulée du champion ample et sans heurt.

Son bras va et vient sur l'instrument : on dirait voir les gestes d'un grand prêtre.

Il porte, au long de son périple, un visage de visionnaire. Les notes coulent, sonnent et résonnent, du plateau au parterre, du parterre aux galeries.

Et dans la salle, sur les gradins, le long des chemins, la vie bat à coups redoublés. La fête est infinie. Le désir d'identification et de bonheur ne s'arrête qu'au dernier soupir.

Au bout du jour, la foule a soif d'évasion et cherche à mettre un masque aux démons de la nuit. Coureur et musicien : tous deux portent en eux le génie des dépaysements. Ils offrent aux hommes épuisés de travail, accablés de servitude ou brûlant de haine un breuvage aphrodisiaque : la vie se rallume, l'amour existe encore !

Champion et soliste, dieu des stades et divin interprète détiennent le même pouvoir : celui de soulever un coin de l'immense rideau qui voile à nos yeux maladroits le pays de la transcendance.

Yves Jeannotat

Une découverte enchanteresse : le Pays Basque !

le 13 juillet à 18 heures

IIIe semi-marathon Cambo-Macaye (24 km)

(qualif. pour champ. de France de marathon)

Course **ouverte à tous et à toutes**

Prix (spécialités du pays) à chacun

Inscriptions (avant le 15 juin) :
Gaby Etxart, Crédit agricole, **64250 Espelette** (France)

Dans un merveilleux site de montagne,
à la frontière suisse
(sur la ligne Martigny-Chamonix)
à l'occasion des Fêtes de Pentecôte

nous vous invitons* à **Vallorcine** (Haute-Savoie)

le dimanche 18 mai dès 9 heures

pour les **1ères « Foulées vallorcines ».**

Cross international pour seniors (14 km), vétérans (9 km), juniors, cadets, minimes, et... cross féminin !

Médailles et diplômes : à tous les arrivants.
Nombreuses coupes et beaux prix.

Pour tous renseignements complémentaires : Georges Le Guennec
3, Résidence Les Châtaigniers
92 Garches (France)

*** hébergement (3 journées !) gratuit et confortable réservé aux 150 premiers inscrits**

A Broc
le jeudi 8 mai
(Ascension)
à 9 heures
8 km
à allure libre

4 catégories d'âge
(classement spécial pour féminines !)
Prix à chacun.

Inscriptions :
FS 10.— à verser au CCP 17 - 22 023 René Lingg Broc (indiquer: jour, mois, année de naissance).

Renseignements :
René Lingg, 1636 Broc, tél. (029) 6 16 45

Un troisième enfant nous est né!

SPIRIDON, revue internationale de course à pied, est maman pour la troisième fois. Après avoir mis au monde les Spiridon-Clubs d'Allemagne et de France, elle a accouché d'un troisième enfant : le *Spiridon-Club de Suisse*. C'est à trois heures du matin, le 24 mars 1975, à Macolin, qu'eut lieu cet heureux événement, avec la collaboration de Noël Tamini, Yves Jeannotat, Jean-Claude Pont, Ingrid Bracco, Paul et Michèle Miéville, et en présence de Manfred Steffny, venu tout exprès de Haan, près de Düsseldorf (RFA), pour apporter les vœux du grand frère d'Allemagne.

Les délibérations avaient duré plus de 5 heures. Elles permirent de faire un vaste tour d'horizon et d'apporter des précisions sur les tâches qui attendent le *Spiridon-Club de Suisse*. Il était, en particulier, nécessaire d'analyser une proposition de la Fédération suisse d'athlétisme (FSA) tendant à accorder une quasi-autonomie au *Spiridon-Club de Suisse*, avec autorité en matière de course à pied. Tamini et Jeannotat ont reçu pleins pouvoirs pour la suite des tractations avec la FSA. Cette situation a pour conséquence que le *Spiridon-Club de Suisse* va se mouvoir, durant une année, à l'intérieur de structures provisoires. Il faudra donc attendre le printemps de 1976 pour élaborer des statuts définitifs. Une première séance de travail du *Spiridon-Club de Suisse* a déjà eu lieu le 11 avril afin de régler les détails des problèmes soulevés, et en partie déjà résolus. Voici une brève présentation des membres-fondateurs :

Ingrid BRACCO (La Tour-de-Peilz). Elle a 36 ans et elle accomplit de petits exploits chaque fois qu'elle entreprend de participer à une course. En 1973, à Neuf-Brisach, elle fut chronométrée en 3 h 21'21'' sur le marathon. Très internationale (d'origine allemande, elle a épousé un Italien et elle se plaît beaucoup en Suisse), elle parle couramment plusieurs langues. Au sein du *Spiridon-Club*, elle s'occupera des relations avec les féminines, qu'elle représentait à la séance de fondation.

Michèle MIÉVILLE (Les Marécottes) est, tout comme Ingrid Bracco, mère de deux enfants. Ceci ne l'empêche pas de pratiquer le ski de fond et la course à pied avec passion. Elle est, en outre, monitrice J + S. C'est elle qui s'occupera de l'administration générale du *Spiridon-Club de Suisse*.

Jean-Claude PONT (Sierre et Zinal) est appelé à occuper un poste très important au sein du *Spiridon-Club de Suisse*. C'est lui, en effet, qui prendra en mains l'assistance aux organisateurs, l'homologation des parcours, l'établissement du calendrier général des épreuves, etc... Agé de 33 ans, professeur de mathématiques et chargé de recherches pour le Fonds national suisse de la recherche scientifique, Jean-Claude Pont, en outre guide de montagne, est venu à la course à pied à la suite d'un accident en haute montagne. Morat-Fribourg, les 100 km de Bienne, Sierre-Zinal, dont il est l'organisateur, n'ont déjà plus de secrets pour lui.

Paul MIÉVILLE (Yverdon et Les Marécottes) est passionné de course à pied à 34 ans, comme il l'était d'athlétisme à vingt. N'est-il pas juge-arbitre de la FSA après avoir été, à Yverdon, un excellent coureur de demi-fond. Sa qualité d'organisateur de la course de montagne Salvan-Emaney le destine on ne peut mieux au rôle d'adjoint de Jean-Claude Pont.

Noël TAMINI (Salvan), c'est Spiridon en chair et en os. Si les Spiridon-Clubs voient le jour, actuellement, c'est grâce à la revue SPIRIDON, et si la revue existe, c'est grâce à Noël Tamini. Lorsqu'il écoute les coureurs ou lorsqu'il leur parle, le rédacteur de Salvan sait de quoi il retourne, puisqu'il a couru, jusqu'à présent, 21 marathons (meilleur temps : 2 h 43'35''), réussi 57'19'' à Morat-Fribourg et gagné Sierre-Montana en 1969. Précisons encore qu'il est né à St-Léonard (Valais), qu'il s'est spécialisé dans les traductions en agrochimie et qu'il a exercé, auparavant, durant plusieurs années son talent de traducteur à l'Ecole de Sport de Macolin. Il restera un peu la plaque tournante du SCS mais s'occupera, surtout, des contacts avec l'étranger, des contacts avec la FSA en compagnie de Jeannotat, et des actions diverses du *Spiridon-Club* dont il est aussi, grâce à la revue, le porte-voix écouté et respecté. Tamini est né en 1937.

Yves JEANNOTAT est né à Montenol (Jura) en 1929. Il est donc le vétéran de la troupe, ce qui ne l'empêche pas de se livrer à un petit entraînement journalier et de faire encore souffrir, occasionnellement, de plus jeunes que lui sur les champs de course. Cependant, depuis plusieurs années, il y est plus journaliste que coureur. Licencié en lettres, il a enseigné durant quelque 18 ans dans le « secondaire » avant d'être nommé, il y un peu plus de 3 ans, responsable des relations entre Macolin et la Suisse romande. Deux fois vainqueur de Morat-Fribourg, ex-recordman national des 25 et 30 km, champion suisse des 10 000 m, une quinzaine de fois international, il a vécu sa passion avec ferveur comme pratiquant et il tâche d'en prolonger les effets, maintenant encore, dans ses analyses et relations de presse pour « La Tribune-Le Matin » et pour diverses revues spécialisées.

C'est lui qui aura la mission de faire connaître l'existence et l'activité du *Spiridon-Club de Suisse* en établissant un contact permanent et suivi avec les mass média.

Le *Spiridon-Club de Suisse* est en de bonnes mains, semble-t-il. Des mains qui vont se multiplier, puisque les membres fondateurs sont entourés de collaborateurs pour les contacts avec les jeunes, les vétérans, les coureurs d'élite, la masse, les organisateurs, le Tessin et la Suisse alémanique.

Adhérer au Spiridon-Club de Suisse...

...c'est aussi bien entrer dans une véritable famille que s'incorporer au syndicat des coureurs à pied (au sens helvétique de l'expression !). Le Club s'attache en effet à défendre délicatement mais fermement les intérêts des coureurs auprès des organisateurs et des organismes nationaux et internationaux, et à promouvoir la course à pied en la rendant attrayante pour jeunes et vieux.

En adhérant au Spiridon-Club de Suisse...

...vous soutenez vos propres intérêts de coureur tout en contribuant à propager la course à pied, remède très peu coûteux mais tellement efficace contre une foule de maux physiques et psychiques de la vie moderne.

Pour adhérer au Spiridon-Club de Suisse...

...vous vous abonnez à la revue SPIRIDON, organe de liaison et d'information entre les membres du Club. (Prix d'abonnement : Fr. 36.— pour un an, à verser au CCP 19 - 72 01, Tamini-SPIRIDON, Salvan)...

...et vous vous acquittez d'une cotisation annuelle de Fr. 14.—, destinée à couvrir les frais de secrétariat et d'administration du Club, et qui donne en outre droit à la carte de membre, à l'autocollant du Club, et qui vous permet d'acheter le déjà fameux tee-shirt du Club.

Des faveurs sont en outre réservées aux familles : le père s'abonne à la revue et paie la cotisation personnelle ; la mère ne paie que la cotisation ; et les enfants paient la cotisation *mais reçoivent aussitôt le tee-shirt du Club*. Des réductions spéciales — pour les voyages notamment — et d'autres avantages sont prévus pour les membres du Club.

Pour adhérer au Spiridon-Club de Suisse...

...écrivez aujourd'hui même à

Spiridon-Club de Suisse
Michèle Miéville
1923 Les Marécottes

en demandant la formule d'adhésion ad hoc. Mais ne tardez pas, car *du 1er mai au 1er octobre 1975*, si vous êtes membre du Spiridon-Club de Suisse, vous bénéficiez d'une **RÉDUCTION DE 10 % sur les chaussures EB et tous articles vendus par SPIRIDON.**

(Suite à la page 30, 2e col.)

Le pépin

par **Noël Tamini**

Voici la fin du plan d'entraînement[1] *établi, foulée par foulée, dès le mois d'avril 1974, à l'intention d'un coureur moyen (env. 32 min. sur 10 000 m et 2 h 40 pour le marathon). Il s'agissait non d'un stéréotype, mais bien d'un plan personnalisé, et donc modifié de temps à autre selon les nécessités, puisque destiné à un coureur de chair et d'os.*

L'entraînement de notre coureur a été souvent perturbé par une étrange maladie, qui s'est manifestée un jour par la présence... de sang dans l'urine, ou hématurie (voir « L'avis d'un praticien pratiquant », page 16). Notre coureur avait même été hospitalisé à la fin de 1973 en raison d'une lithiase rénale ; il s'agit là d'une maladie caractérisée par la formation de calculs ou de concrétions pierreuses dans les reins. Pourtant, 3-4 mois plus tard il courait le marathon en 2 h 36', sans qu'aient tout à fait disparu les hématuries. D'où un malaise lancinant, et l'impression constante d'être affaibli. Bref, c'était le pépin. Pour un coureur, le pépin a surtout la forme d'une maladie ou d'une blessure ; on le voit à peine quand il frappe autrui, mais il prend aussitôt d'énormes proportions lorsqu'on en est soi-même victime. Que faire ?

Souffrant de maux de reins, en novembre dernier notre coureur cessa de s'entraîner durant 3 semaines. Puis, il adopta le programme hebdomadaire suivant :

1 jour de footing + 2 jours de ski de fond + 1 jour de basket-ball + 1-2 jours d'entraînement en salle, ou de patinage. Notre coureur, qui est enseignant, s'entraîna ainsi en décembre, janvier et février, ne parcourant qu'une seule fois plus de 15 km à la course. A 5 reprises toutefois, l'hématurie se manifesta.

Au début de mars, comme après un mauvais rêve, notre coureur se remit vraiment à courir, chaque jour ou presque, en endurance et en résistance.

Le 16 mars, première compétition : 37 min. sur un parcours vallonné de 11 km 200 !

Et depuis lors, les choses ont repris ainsi :

17-23 mars (accentuer la reprise)

Lundi : 1 h libre, plus 10 min. de gym.
Mardi : 2 h de basket-ball.
Mercredi : 1 h 30 sur gazon et route, avec changements de rythme (sur 100-300 m) de temps à autre. Et puis 10 min. de gym. — **EB-UNIVERSAL**
Jeudi : 20 min. de footing ; 10 min. à train très soutenu (à 90 %) ; 10 min. de train très soutenu ; 10 min. de trot, 4 accélérations-sprints de 200 m (trots de 200 m) ; 10 min. de footing ; 10 min. de gym.
Vendredi : 30 min. en montée, sur route, et crescendo, terminer par 1000 m à 90 % ; au retour, 30 min. au petit trot, et 10 min. de gym.
Samedi matin : 40 min. de footing en tous terrains, avec 2 accélérations finales sur 400 m et 800 m ; puis 10 min. de gym.
Samedi après-midi : 2 h de volley-ball.
Dimanche : 3 h de ski de fond, ou 2 h de jeu de course, sur route et en forêt **(FITOGÈNE !).**

24-30 mars (début des vacances de Pâques)

Lundi : 30 min. de footing, 3 accélér.-sprints sur 100 m, 5 min. de footing, 10 min. de gym, puis SAUNA.
Mardi : 20 min. de footing, 20 min. à constants changements de rythme (sur route), 10 min. de footing et 10 min. de gym. — **EB-LONG JOG**
Mercredi matin : 15 min. de footing, 3 montées de 5 min. à 80 %, retour au trot ; 10 min. à train soutenu (mais ne pas forcer !) et au plat ; 5 min. de footing, 10 min. de gym.
Mercredi après-midi : 1 h libre, puis 10 min. de gym.
Jeudi : REPOS (en fait : long voyage en voiture).
Vendredi matin : 50 min. de course (à l'aise) en tous terrains, avec accélération systématique (durant 30-120 sec.) en montée ; 10 min. de gym.
Vendredi soir : 1 h 30 à train régulier *sur route,* courir les 2 derniers km en accélérant progressivement ; puis 5 min. de footing et 10 min. de gym.
Samedi : Si possible 15 km à l'aise et en forêt (en 60-70 min.) ; puis 4 × 600 m, en forêt et à 90 % ; pauses de 600 m au trot ; puis 10 km à l'aise et sur route ; 10 min. de gym.
Dimanche matin : 25 min. de footing, puis 2 × 2000 m à 80 %, en terrain accidenté, pause de 2000 m au petit trot ; puis 10 min. de footing et 10 min. de gym.
Dimanche soir : 1 h de jeu de course, en forêt, en travaillant toutes les cadences, en montée comme en descente ; terminer par 10 min. de gym.

31 mars-6 avril (les vacances continuent)

Lundi : REPOS.
Mardi matin : 1 h à allure libre et en forêt ; puis 10 min. de gym.
Mardi soir : 10 min. de footing, 6 × 800 m à 90 % (pauses de 800 m au trot) ; 10 min. de footing ; 3 accélérations-sprints sur 150 m ; 5 min. de footing et 10 min. de gym.
Mercredi matin : 30 min. de footing ; puis 10 min. à train régulier et en tous terrains ; 10 min. de footing et 10 min. de gym.
Mercredi soir : 15 min. de footing ; constants changements de rythme durant 30 min. et sur route ; 10 min. de footing et 10 min. de gym.
Jeudi matin : 40 min. de footing en toute décontraction, et 10 min. de gym.
Vendredi : REPOS.
Samedi : 40 min. de footing en tous terrains, puis 3 accélérations sur 400, 800 et 400 m ; 5 min. au trot ; 10 min. de gym.
Dimanche : 22 km en compétition (Stramilano) **EB-LONG JOG !**

7-13 avril (intensifier, puis 1er test sur piste)

Lundi : 40 min. en montée et en crescendo (à la fin : 10 min. à 90 %) ; retour au petit trot durant 20 min. (attention : les chocs de chaque foulée peuvent favoriser l'hématurie !) puis 10 min. à train soutenu, et terminer par un footing de 5 min. ; puis 10 min. de gym.
Mardi : 40 min. à allure libre, puis 2 × 800 m à 80 %, et 10 min. de gym. Enfin, SAUNA.
Mercredi matin : 50 min. de cross-country, accélérer en montée, ralentir en descente, courir à l'aise au plat ; puis 10 min. de gym.
Mercredi soir : 1 h 30 de ski de fond ; ou 1 h à train régulier sur route ; 10 min. de gym.
Jeudi : REPOS.
Vendredi : 40 min. de footing, accélérations sur 500, 300 et 100 m ; 10 min. de gym.
Samedi : 10 000 m sur piste (compétition) synthétique : **EB-SAO PAULO** ou **EB-MARATHON.**
Dimanche : 2 heures à allure libre (toujours à l'aise) en tous terrains, puis 15 min. de gym.

14-20 avril (travail de rythme)

Lundi : 40 min. de jeu de course, puis 10 changements de rythme en montée ou au plat ; puis 5 min. de footing et 10 min. de gym.
Mardi : 10 min. de footing, 6 × 800 m à 90 % (pauses de 800 m au trot), 10 min. de footing, 10 min. de gym, puis SAUNA.
Mercredi matin : 45 min. de footing, 1000 m en accélér. et 10 min. de gym.
Mercredi soir : 10 min. de footing, 5 × 2000 m à 90 % (pauses de 1500 m au trot), 10 min. de gym.
Jeudi : REPOS.
Vendredi : Comme le 11 avril.
Samedi : 3000 m ou 5000 m en compétition (sur piste en cendrée : donc avec **EB-INTERVAL**).
Dimanche : 3 h de course à allure libre, sans jamais forcer, en tous terrains.

21-27 avril (endurance par ski de fond)
et du 26 avril au 3 mai : régime spécial
(voir semaine du 17 au 23 juin, page 7 no 14)
ATTENTION : pour prévenir la diarrhée, dès le retour au régime glucidique, consommer du riz à chaque repas. Eventuellement, prendre des comprimés de **REASEC** *à titre préventif.*
Dimanche 3 mai : marathon (Dülmen ou Bienne).

[1] Voir SPIRIDON nos 14, 15, 16 et 17.

Un brave type

Dans le numéro de février, SPIRIDON a présenté un curieux coureur surnommé le « coureur fantôme ». Hospitalisé pour une grave opération, John Tarrant — tel est son nom — estomaquait une fois de plus le « public » par un come-back peu ordinaire, avant de s'attaquer à l'énorme courrier qu'il avait reçu du monde entier à cette occasion [1]). Il nous explique ici d'où lui est venu ce surnom de « coureur fantôme ».

Arrêtons-nous un instant à l'incroyable palmarès de John Tarrant. C'est de 1960 que datent ses premières grandes performances ; car en 1960 il termine 2e (derrière Brian Kilby) du marathon de l'« Amateur Athletic Association ». Cette année-là, d'ailleurs tout comme les deux années suivantes, John gagne le marathon de l'Ile de Man. Et puis les 20 miles de l'« Inter-Counties », les 14 miles d'Hereford à Ross, les 10 miles de Newport, les 16 miles de Roath, les 21 miles de Radcliffe, et surtout le marathon de Liverpool (en 2 h 22'35'').

Les victoires s'ajoutant aux victoires, John Tarrant passe progressivement du fond au grand fond... De 1963 à 1969, il remportera à 7 reprises les 44 miles d'Exeter à Plymouth ; en 1965, 1966 et 1967, il en fera autant des 40 miles de l'Ile de Man ; en 1967 et en 1968, son palmarès s'enrichit de deux prestigieuses victoires sur la distance classique de Londres à Brighton (54 miles). En novembre 1967, la ville de Hereford offre même à Tarrant un voyage aux Etats-Unis pour y participer au championnat national sur 50 miles. Fatigué par le voyage, n'ayant dormi que 2 heures au cours des 30 heures précédant l'épreuve, John devra se satisfaire de la seconde place.

Deux records du monde

Un an plus tôt, le 5 novembre 1966, John Tarrant avait battu le record du monde des 40 miles (64 km 600) au stade de Maindy en 4 h 03'28''. En octobre, c'est l'autre record du monde, sur 100 miles piste, à Walton-on-Thames, dans le temps de 12 h 31'10'' (voir photo de la couverture).

Tarrant vivra ensuite plus de deux ans en Afrique du Sud, y collectionnant 51 victoires sur des distances comprises entre 4 et 50 miles. Il sera tout d'abord vainqueur du marathon de Swaziland en 1969 ; mais surtout il gagnera notamment les 50 miles de Stanger à Durban en 1970 et de Durban à Stanger en 1971.

Mais qu'avait donc fait John Tarrant pour qu'il lui fût tout d'abord interdit de participer à une compétition officielle et, surtout de courir pour son pays ? D'où lui était venu ce surnom de « coureur fantôme » ? C'est ce que je lui ai un jour demandé.

Voici, textuellement, ce que John m'expliqua, dans une lettre datée du 14 juillet 1974 :

« Mon père était portier d'un hôtel de Londres. J'étais encore adolescent, en 1950-1952, lorsque j'ai pris part à huit combats de boxe, qui m'ont rapporté au total 17 livres sterling [2]). Ces combats eurent lieu à Buxton dans le comté de Derby, où j'habitais à cette époque. Je voulais devenir un grand boxeur, et pour cela je m'entraînais quatre fois par semaine dans une salle de gymnastique de Stockport (dans le comté de Cheshire), à 11 miles de chez moi.

Je voyageais en bus et à mes propres frais ; je devais aussi payer moi-même une taxe pour avoir accès à la salle de gymnastique. C'est dire que mes huit combats ne m'ont pas laissé de bénéfice. Car auparavant, j'avais aussi dû économiser penny par penny de quoi acheter mon équipement de boxeur.

En toute franchise

Cependant, à cause d'une double mastoïdite qui avait nécessité une opération à l'âge de six ans, on me conseilla d'abandonner la boxe pour préserver ma santé.

A vingt ans, en 1953, je me tournai donc vers l'athlétisme. Mais je ne tardai pas à apprendre que... j'avais perdu mon statut d'amateur ! C'est qu'en toute franchise je n'avais pas caché aux dirigeants de l'athlétisme que j'avais touché 17 livres sterling pour mes huit combats de boxe. En réponse, on m'avait donc interdit (A VIE !!!) de prendre part à des compétitions.

Néanmoins, je passai outre. Et durant 6 ans je participai clandestinement à de multiples courses sur route, sans la moindre autorisation officielle. Je me tenais toujours en survêtement près des coureurs, mais dissimulé parmi les spectateurs. Et sitôt que le départ était donné, je me débarrassais de mon survêtement, et je me faufilais parmi mes camarades. C'est de là que m'est venu ce surnom de « coureur fantôme ». Je voulais attirer ainsi l'attention des gens sur l'interdiction dont j'étais victime.

En 1959, on me permit finalement de courir en compétition. J'oubliai aussitôt cette longue mesquinerie, et je m'entraînai comme jamais dans l'espoir d'être sélectionné pour le marathon des Jeux olympiques. Quelques mois avant les Jeux de Rome, j'appris hélas ! que ma « réhabilitation » ne concernait que les compétitions se déroulant sur le territoire de la Grande-Bretagne...

Seul Blanc de Stanger à Durban

Il est vrai que depuis lors j'ai couru aux Etats-Unis et en Afrique du Sud, mais jamais officiellement puisque le « British Amateur Athletic Board » me l'avait interdit.

Je suis particulièrement fier des deux médailles d'or reçues au terme des 50 miles de

[1]) Voir page 1 du No 18 de SPIRIDON

[2]) Ce qui équivalait alors à environ FS 200.—, FF 230.— ou FB 2200.—

Stanger à Durban, en Afrique du Sud, en 1970 et 1971. Car ma participation fit de cette compétition la première course inter-raciale disputée sur route dans ce pays. Un comité formé de sportifs de couleur s'était auparavant penché sur mon cas : en considération de mes « mérites sportifs », on accepta que je participe officiellement à cette compétition parmi des coureurs pour la plupart d'origine indienne. A la tête de ce comité, il y avait M. Rajendra Chetty, un homme merveilleux, qui a fait beaucoup pour les sportifs de couleur en Afrique du Sud. Je dois ajouter aussi que l'« International Amateur Athletic Association » n'a pas réagi à cette décision des Sud-Africains : aucune mesure ne fut prise, pas plus contre moi-même que contre les organisateurs de la course.

Voilà. Je t'ai donné les explications que tu désirais.

Je suis actuellement en train d'écrire l'histoire de ma vie. Penses-tu que ma vie puisse vraiment intéresser les gens ? »

Farouche lutte du « coureur fantôme »

Mais la vie extraordinaire de John Tarrant est de nouveau soumise à rude épreuve : il lui faut faire face à de nouvelles tribulations. En octobre dernier, j'apprends que le mal dont il souffre ne lui a laissé qu'un répit de quelques mois. John, qui a beaucoup maigri, peut certes continuer à vivre chez lui, mais il lui est désormais quasiment impossible d'absorber de la nourriture solide, sous peine de vomir. Et même, il lui arrive souvent d'être pris de nausées en absorbant des boissons.

Les nombreux médicaments prescrits s'avèrent inopérants. John est retourné plusieurs fois à l'hôpital pour divers tests : examens aux rayons X après ingestion de baryum, examen au moyen d'un gastroscope flexible, etc. Le « coureur fantôme » souffre beaucoup, ne cessant de lutter avec cette farouche énergie qu'on lui connaît.

Son frère Vic s'adresse de nouveau à « Athletics Weekly » : « *Peut-être qu'un de vos lecteurs a subi la même opération et fait face aux mêmes problèmes. Je prie donc toute personne qui pourrait conseiller John de bien vouloir lui écrire.* »

C'est ce qui m'amène à écrire un mot au docteur Sander, le marathonien new-yorkais. Sait-on jamais... Et Sander de me répondre aussitôt : « *Le cas de John Tarrant m'a été révélé il y a six mois, par un gars de mon club. Malheureusement, le cancer de l'estomac est presque toujours fatal. Parfois même, tout se passe en quelques mois. D'après ce que je sais de Tarrant, il me semble que la maladie suit son cours, même après ablation totale de l'estomac. Tout ce qu'on peut lui conseiller, c'est de consulter un gastro-entérologue. Tarrant doit s'efforcer de prendre de faibles quantités de nourriture, mais toujours en ayant soin d'absorber, une demi-heure auparavant, un médicament « anti-nausées ». Il lui faut aussi des vitamines, du calcium et du magnésium.*

Un tout petit groupe de survivants

Hélas, écrivait encore Sander, *ses chances sont maintenant très réduites : tout au plus peut-il espérer faire partie de ce petit groupe (5 %) qui dans son cas survivent 5 ou 6 ans...* »

Il n'y avait malheureusement pas de place pour Tarrant dans le petit groupe des survivants. John est mort le 19 janvier dernier, un dimanche, à l'hôpital de Birmingham. Il avait 42 ans.

C'était, selon la revue des athlètes de Grande-Bretagne, un « distinguished long distance runner and extraordinarly brave man ».

Noël Tamini

P.S. François Caviglioli nous écrit : « La famille de Tarrant m'a transmis les souhaits envoyés à John par des lecteurs de SPIRIDON. Il y a ceux de Reffray, ceux de Mottet, un coureur belge (qui assure que Puttemans veut courir avec John dès qu'il sera rétabli) d'un club de Liège. Il y a ceux de François Renard. Ceux d'un anonyme breton qui a pris soin de joliment décorer le papier à lettre avec un coureur et cette inscription : Joyeux Noël, my friend John ! Il y a ceux d'Halbwachs, d'Epinal, avec un bon message en anglais (« hold tight ! ») ; il y a encore ceux de deux anonymes français. Il y a ceux de Bernard, en Halluin. Et puis enfin ceux de Jean-Pierre Valsecchi. Ce qui me fait de la peine, ajoute Caviglioli, c'est que j'ai reçu tous ces vœux la veille de sa mort. Et j'avais décidé d'aller le voir à l'hôpital pour lui traduire directement tous ces messages. »

To his wife Edie, son Roger and brother Victor, all in SPIRIDON send their deepest and sincere sympathy. — NT.

Le samedi 24 mai à 14 h 30

Mémorial Robert Sermet (15km)

(2 boucles de 7 km 500 dans la région de Choulex)
pour
féminines, juniors et cadets :
7 km 300 à 13 h 45

Taxe : 10 Fr.s., à verser au CCP 12-2664 Genève SFG Chêne-Bougeries

Inscriptions :
J.-F. ANSERMET
case postale 7
1226 Thônex (Suisse)
Tél. (022) 48 18 06

St-Chély d'Apcher (Lozère)
3 août 1975

Grand Prix pédestre Barraban

ouvert à tous et à toutes

Claudy BENOIT
7 bis, rue du Barruel
48200 St-Chély d'Apcher (France)

A Baulmes (Vaud)

Dimanche 20 juillet dès 13 h 30

CROSS ouvert à tous et à TOUTES

Inscriptions et renseignements :

F. DERIAZ
Chemin-Neuf
1446 Baulmes (Suisse)

Le SPIRIDON des marcheurs, c'est...

« Le Marcheur » !

10 nos : 30 fr.
(40 FF pour étrangers)

« Le Marcheur », Gilbert Moulinet
4, rue A. Blanqui
94200 Ivry (France)

Ouvert à tous et à toutes

à Florence le 18 mai 1975

semi-marathon de Fiesole (18 km)
(à allure libre)

Logement : gratuit pour non-Italiens abonnés à SPIRIDON !

Inscriptions :

Gruppo Donatori Sangue Fratres
Via Marini 7
50014 Fiesole-Firenze (Italia)

Lettre-type

« Je suis un nouvel abonné et SPIRIDON me plaît tellement que j'aimerais me procurer des numéros anciens. Après avoir examiné le sommaire complet des numéros 0 à 17 tel qu'il a paru à la fin du numéro 17 *, je vous prie de m'adresser les numéros suivants : 0, 1, 2, 4, 5, 7, etc. »

Passez votre commande à

pour le **Benelux :**

C. Liégeois
9 A, rue de Warmifontaine
6620 Neufchâteau

pour la **France :**

M. Bourquin
13 bis, av. de Chanzy
93340 Le Raincy

pour les autres pays :

SPIRIDON, **1922 Salvan** (Suisse)

* sur simple demande, la rédaction vous enverra ce sommaire

A 5 km de l'Océan
Dimanche 15 juin

semi-marathon de Fouesnant (22 km)

(qualificatif pour le championnat national de marathon)

Engagements: **jusqu'au 1er juin !**

Gérard MARREC
Route de Bénodet
29170 Fouesnant (France)

Dimanche 22 juin à 13 h. 30
à 4 km de Toulouse :

1er marathon de Balma*

Coupes, diplômes, etc.

Inscriptions :
10 FF (au CCP 278482 P)

Renseignements :
M. J.-P. de Balma
3, av. P. Coupeau,
31130 Balma (France)

* mesuré à la roue de géomètre !

Le cross SATUS: *la méthode ou l'enthousiasme?*

par **Yves Jeannotat**

Le cross SATUS est, pour la Suisse, ce que le cross de « l'Humanité » était pour la France. Malheureusement, ce dernier a dû être supprimé.

Organisé par l'Union Sportive du Travail de Plainpalais-Genève, le SATUS réunit chaque année tout — ou peu s'en faut — ce que les pays de l'Est peuvent présenter de mieux en fond et demi-fond prolongé. Depuis 15 ans en effet, les noms les plus prestigieux des pays socialistes ont foulé la pelouse et les chemins qui entourent le stade de Champel : Pordbanik (RDA), Grodotzki (RDA), Kusin (URSS), Hermann (RDA), Vilt (URSS), Haase (RDA), Diessner (RDA), Sviridov (URSS), furent des vainqueurs célèbres de cette épreuve dans laquelle les Suisses, jusqu'à cette année, ne jouèrent jamais qu'un rôle bien effacé. En 1971, après une nouvelle victoire de Jürgen Haase, j'écrivais : *« Quel dommage que ces champions, dont on connaît les titres sur piste, ne puissent être opposés, à travers champs, aux valeurs bien établies du cross-country occidental et mondial ».* Je pensais, bien sûr, au Cross des Nations.

L'approche du Cross des Nations

Il y a quelques années, M. Gunther Buttner, entraîneur de Haase et collaborateur scientifique à l'Ecole supérieure d'éducation physique et de sport de Leipzig, me disait : *« Pour comprendre nos succès d'aujourd'hui, il faut remonter de quelque vingt années le cours de l'histoire. Disons jusqu'en 1948. C'est à cette époque que le pays entreprit sa véritable réorganisation, et le sport apparut d'emblée un moyen précieux, indispensable même, pour la réussite de nos projets, puisque étant à la base de la santé morale, physique et intellectuelle du peuple ».*

Puis, mon interlocuteur m'expliqua la place prépondérante que l'athlétisme occupe dans la hiérarchie des disciplines sportives en RDA et combien le cross y est prisé : c'est par centaines et centaines de milliers que l'on s'inscrit au départ des courses à travers champs dès l'âge le plus tendre : *« Quant à nos champions,* concluait alors M. Buttner, *ils conservent, par ce moyen, la forme hivernale indispensable pour gravir un nouvel échelon en été. Dès que le Cross des Nations sera rattaché à l'IAAF, nous y participerons avec plaisir et, là aussi, avec succès probablement ».*

La dure réalité

Vint alors le cross SATUS 1974. Selon la tradition rarement interrompue par un coureur soviétique, Wilfried Scholz y imposa sa loi avec une telle aisance, une telle autorité qu'on se prit aussitôt à en faire un favori pour Monza, car la RDA, tenant parole, allait se frotter pour la première fois aux redoutés spécialistes belges et anglais. Scholz se comporta fort bien, sur un parcours qui tenait plus de la piste que du cross, et il prit une honorable 6e place, à 8 secondes de de Beck. Mais le Cross des Nations est d'abord une course par équipes. Le 5e rang dont dut se contenter la RDA, derrière l'Allemagne de l'Ouest, lui vint comme un affront. Quelques semaines plus tard, on pouvait lire à peu près ceci dans « Der Leichtathlet », revue spécialisée de l'Allemagne de l'Est : *« L'épreuve de Monza nous a mis en face de la réalité. L'entraînement de nos coureurs de fond devra être revu... ».*

La douche écossaise

Par la suite, la relative faiblesse en profondeur de la RDA fut masquée, une fois de plus, par l'avènement de deux champions qui surent s'imposer lorsqu'il le fallait : Justus et Kuschmann, champions d'Europe des 1500 et 10 000 m.

A Genève, le 9 février dernier, Kuschmann, digne de sa réputation, remporta une facile victoire, même s'il fut longtemps et sérieusement accroché par le Tchécoslovaque Hoffmann. Malgré cela, M. Venke, chef des sports de la région de Magdeburg était inquiet, parce que ses « poulains » ne précédaient les Suisses, par équipe (de 3 hommes il est vrai), que de deux petits points : *« Nous sommes prêts pour Rabat,* m'expliquait-il : *notre sélection est quasiment déjà faite. Kuschmann sera difficile à battre et l'équipe est beaucoup plus solide que l'année dernière, même si nous avons été menacés, aujourd'hui, par vos coureurs en étonnants progrès ».* Il eut d'ailleurs peine à me croire lorsque je lui affirmai que les Suisses ne seraient pas présents à Rabat, parce qu'on les estimait trop faibles.

Or, que s'est-il passé au Maroc ?

L'Allemagne de l'Est a gagné un rang (4e), certes, mais, sur le plan individuel, Ian Stewart a littéralement passé ses adversaires à la douche écossaise, une semaine après avoir remporté le titre de champion d'Europe du 3000 m en salle. Scholz, à nouveau le meilleur représentant de la RDA n'est que onzième et il faut aller au-delà du... 100e rang pour trouver Kuschmann...

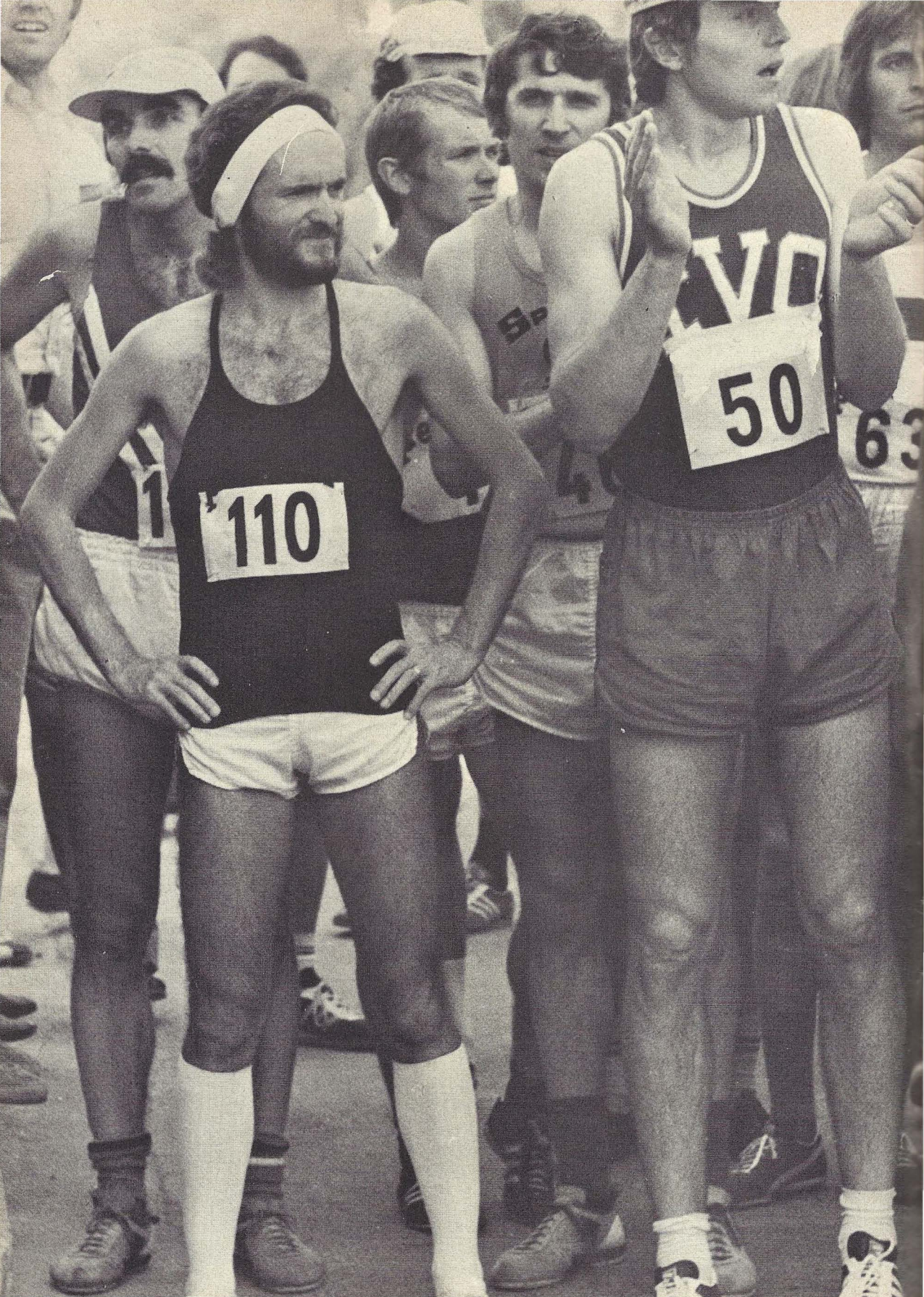
Juniors pétillants

Parce que les Russes délèguent toujours, au SATUS, des juniors jusqu'à l'âge de vingt ans, l'équipe suisse de la catégorie put être renforcée, à Genève, par Ryffel et Vifian, deux espoirs au niveau européen. Ce fut un vrai feu d'artifice

(suite à la page 45, 2e col.)

Photo ci-contre :
A suivre avec attention : de gauche à droite Rhyn, Vifian et Ryffel. (Photo Yves Jeannotat)

204
200
20


110
50

Seize degrés

par **Noël Tamini**

« Un vin qui ne désaltère pas recèle, je l'affirme, un défaut grave. Un vin tiède, même s'il est naturel, ne désaltère plus. » Extraite de « Connaissance du vin » (Marabout), cette affirmation de feu Constant Bourquin, providence des amateurs de vrai vin[1], pourrait tout aussi bien s'appliquer à la course sur route en général, et au marathon en particulier. Car... un marathon qui écœure recèle, je l'affirme, un défaut grave. Un marathon couru dans la tiédeur, même s'il est très bien organisé, finit par écœurer.

Vous avez décidé d'organiser une course sur route, ou même un marathon : c'est donc que vous désirez inviter des amis, connus ou non, à célébrer avec vous la joie de se « desporter » en courant dans votre pays, dans votre région, dans votre ville. A l'encontre de ceux qui à votre place — il y en a, hélas ! — s'ingénieraient à « traire » le coureur afin de renflouer la caisse d'un club ou d'étoffer le portefeuille de quelques individus, vous, vous désirez tout simplement donner plutôt que demander. **Pour vous, pas question de « traire », mais bien de distraire l'invité, de prévenir ses désirs.**

Vos hôtes seront donc hébergés gratuitement, ou à peu de frais. Grâce à votre savoir-faire, vous aurez réussi à ne leur demander qu'une symbolique participation aux frais d'organisation. Réunis autant que séparés par le cours de la compétition, vos hôtes fraterniseront après l'épreuve, à l'occasion d'un repas champêtre. Et chacun s'en retournera chez soi non seulement avec un prix-cadeau-spécialité du pays, mais avec le désir de revenir au plus tôt chez vous, en compagnie d'amis et de proches qui apprécient **l'ambiance et la cordialité propres à une épreuve organisée d'idéale manière.**

Idéale, votre organisation l'aura été parce que vous aurez su tout prévoir. Puisque gouverner, inviter ou **organiser, c'est encore et toujours prévoir.**

Vous aurez donc choisi un parcours varié à souhait, très peu vallonné, évitant la monotonie des lignes droites. Et avant d'écrire le mot marathon, **vous en aurez soigneusement mesuré la distance (42 km 195) au moyen d'une roue de géomètre exactement étalonnée à une température normale,** et en suivant la ligne de course[2].

Tout prévoir. Comment faire pour prévoir des mois à l'avance le temps qu'il fera un 15 juin, un 15 juillet ou un 15 août, à 5 heures de l'après-midi ? Nous y voici : **faut-il vraiment que vous organisiez votre course sur route, votre marathon, en été, alors même que les températures sont trop élevées pour une telle épreuve ?**

« Seize degrés, écrit Constant Bourquin, *c'est un maximum pour un grand bourgogne authentique. »* Or, des recherches entreprises par des scientifiques américains ont montré que **la température idéale pour une course sur route c'est également... 16 degrés.** Surtout s'il s'agit d'un marathon.

De même que le cross-country s'accommode mal du temps de la moisson, **pourquoi ne pas réserver le marathon au printemps ou à l'automne ?** Et à l'été les courses alpestres et certains semi-marathons. On serait ainsi quasiment assuré, des mois à l'avance, de pouvoir offrir non seulement « un grand bourgogne », mais aussi la température idéale (16 degrés). Notons qu'un marathonien peut fort bien réussir de très grandes performances par 6 ou 10 degrés ; tout simplement parce qu'en général on réussit à se protéger du froid, mais non de la chaleur. Ajoutons que là où une route accidentée, ou le vent, vous fera perdre 5 ou 6 minutes, **la grande chaleur prolongera votre épreuve d'au moins 15 minutes, et le plus souvent de 20, 30 ou 40 minutes.**

Pourtant, me direz-vous fort justement, qui vous assure qu'en mai ou en septembre il ne fera pas déjà ou encore très chaud ? Certes, mais en ce cas (et si une raison impérieuse vous oblige à organiser votre marathon en été), évitez l'erreur qui consiste à fixer à 17 heures le départ d'un marathon estival, parce qu'à cette heure-là la température serait favorable. Après une journée de chaleur, avez-vous déjà mesuré la température qui règne vers 20 heures au-dessus d'une route asphaltée ? Par contre, **le matin vers 7 heures, vous l'aurez assez facilement, cette température de 16 degrés.**

« A 7 heures ? mais vous n'y pensez pas ! m'ont déjà répondu certains. Il faudrait donc que les coureurs se lèvent vers 3 heures du matin... » Ils le feront aisément s'ils savent qu'ainsi l'épreuve qui suivra n'en sera plus une, et qu'au terme de la course ils auront — GRÂCE A LA TEMPÉRATURE FAVORABLE — amélioré leur meilleure performance personnelle. Ils viendront de loin et se lèveront tôt, croyez-moi, **s'ils savent d'avance que tout a été mis en œuvre pour qu'ils bénéficient de conditions optimales.**

« Existe-t-il des indications claires sur la manière de procéder en cas de forte chaleur ? s'écriait Manfred Steffny en novembre dernier lors d'une allocution prononcée[3] au cours de la fondation du Spiridon-Club d'Allemagne. *Et pourtant,* continuait le marathonien de Mexico et de Munich, *tout dirigeant sait — ou devrait savoir — qu'un marathonien ne peut se maintenir en forme que pour quelques courses par an, et qu'il aimerait donc bénéficier alors de conditions optimales. »*

Un marathon qui écœure recèle, je l'affirme, un défaut grave, souvenez-vous-en. Au contraire, un marathon qui laisse non pas un goût d'amertume, mais le souvenir de belles heures passées « dans des conditions optimales », est à l'image de ces auberges dont on se révèle l'adresse. **Tant il est vrai qu'un bon hôte est un bon organisateur.**

Photo ci-contre :

Au départ de ce marathon national, Jean-Claude Reffray (110) a l'air très sûr de lui. Ne vous y fiez pas, il est à cran : il abandonnera d'ailleurs une heure plus tard, sans raison apparente. Sauf... qu'il faisait chaud et lourd ce 22 juin après 17 heures à Onex (Suisse). — Photo Noël Tamini

[1] Signalons ici (pourquoi pas ?) que c'est le docteur Paul Ramain et M. Constant Bourquin qui ont fondé DIVO (Défense et illustration des vins d'origine : 27, rue du Maupas, 1000 Lausanne, Suisse). DIVO ne vend que des vins vinifiés selon des règles qui permettent de parler de « vin naturel ». — N.T.

[2] Nous y reviendrons dans le prochain numéro.

[3] De larges extraits paraîtront en français dans le prochain numéro.

Le 24 mai dès 16 h 30

Vivez avec nous la plus belle course du monde :

LES «100 KM DEL PASSATORE»

de Florence (départ : Piazza della Signoria) à Faenza

Nombreux et riches prix ;
médaille + diplômes à tous les arrivants.

Società del Passatore,
Via Garibaldi 2, 48018 FAENZA (Ravenna) Italie

Panorama féminin 1974

par N. Couédel (L'Equipe), Y. Mortier (Lexicath), A. Hejda, T. Radcliffe et N. Patenaude

FRANCE

800 m

1:59,9	Dubois
2:04,8	Thomas
2:05,5	Jouvhomme, RCF
2:07,1	Duvivier
2:07,4	Authier
2:07,8	Besson
2:08,5	Bultez
2:08,5	Jouvhomme, USVA
2:09,4	Ducamp
2:10,3	Lecorre
2:10,4	Deveautour
2:11,6	Gony
2:11,8	Méliarenne
2:12,3	Duclos
2:13,9	Ben Mohammed
2:13,9	Langlacé
2:14,0	Notot
2:14,2	Dubarry
2:14,4	Dargent
2:14,5	Mombet
en 1973:	10e: 2:09,8
	20e: 2:13,4

1500 m

4:12,0	Dubois
4:24,2	Bultez
4:25,5	Debrouwer
4:25,6	Mory
4:27,9	Papelard
4:29,9	Nicolas
4:30,8	Méliarenne
4:30,8	Rouzé
4:31,1	Saugnac
4:32,2	Icéaga
4:32,3	D'Henry
4:33,1	Authier
4:34,3	Vanderperre
4:35,2	Kehren
4:35,7	Ben Mohammed
4:36,1	Lecorre
4:36,8	Audibert
4:37,6	Navarro
4:38,8	Duvivier
4:40,3	Delebury
en 1973:	10e: 4:34,0
	20e: 4:44,4

3000 m

9:32,4	Debrouwer
9:39,2	Rouzé
9:45,2	Saugnac
9:45,6	Nicolas
9:50,0	Audibert
9:59,0	Papelard
10:01,0	D'Henry
10:01,6	Méliarenne
10:03,8	Navarro
10:07,4	Icéaga
10:09,4	Mathon
10:11,0	Langlacé
10:13,0	Ben Mohammed
10:18,2	Kaced
10:30,0	Anselme
10:30,6	Hamon
10:36,0	Declerck
10:41,0	Remaize
10:44,0	Tiraby
10:48,0	Paret
en 1973:	10e: 10:18,6
	20e: 10:59,4

Marathon

2:46:24	C. Langlacé, 19
3:02:48	A.M. Saugnac, 32
3:11:17	O. Remeize, 22
3:31:13	E. Le Galles, 31
3:45:31	M. Gruneisen, 21
3:55:50	C. Charles
3:59:36	A. Le Cossec, 22
4:00:00	D. Seigneuric, 26

SUISSE

800 m

2:04,6	U. Meyer, 29
2:07,39	Fäsi, 16
2:07,6	Kamber, 18
2:08,6	Oberholzer, 28
2:10,55	Bürki
2:10,8	Leiser, 29
2:13,2	Nyffenegger, 23
2:13,6	Moser, 28
2:14,48	Helbling, 19
2:14,51	Senn, 25
2:14,57	Graf, 16
2:14,6	Liebi, 16
2:16,6	Aerni, 24
2:19,4	Willimann, 17
2:19,9	Widmer, 18
2:19,9	Bach, 21
2:20,0	Ludin, 16
2:20,9	Scheibler, 20
2:20,96	Kreuzer, 19
en 1973:	10e: 2:15,5
	20e: 2:20,5

1500 m

4:27,2	Moser, 28
4:32,20	Bürki
4:35,8	Senn, 25
4:36,2	Oberholzer, 28
4:37,84	Liebi, 16
4:38,4	Fäsi, 16
4:41,4	Ludin, 16
4:45,8	Aerni, 24
4:46,0	Pecka, 25
4:46,8	Schelbert, 17
4:47,62	Steiner, 15
4:49,8	Binggeli, 17
4:51,1	Bonvin, 16
4:51,4	Fioramonti, 27
4:55,2	Gubler, 17
4:57,2	Graf, 16
4:57,4	Wyssbrod, 18
5:00,5	Füllemann, 15
5:00,9	Gasparoli, 14
5:01,8	Widmer, 18
en 1973:	10e: 4:52,4
	20e: 5:08,5

3000 m

9:14,8	Moser, 28
10:13,0	Bürki
10:14,4	Fioramonti, 27
10:15,58	Pecka, 25
10:17,00	Aerni, 24
10:18,0	Messmer, 23
10:21,2	Schiess, 29
10:21,29	Ludin, 16
10:26,2	Binggeli, 17
10:51,65	Spielmann
10:56,45	Blaser, 25
11:31,0	Ruchti, 17
11:40,6	Palmieri
11:52,2	Morel, 19
12:08,0	Bracco, 35
en 1973:	10e: 11:29
	15e: 12:02

Marathon

2:59:24	M. Moser, 28
3:01:27	G. Schiess, 29
3:12:04	E. Fioramonti, 27
3:12:13	I. Rudolf, 32
3:26:05	S. Pecka, 25
3:27:21	O. Vetter, 26
3:27:47	L. Bachmann

BELGIQUE

800 m

2:03,6	AM. van Nuffel, 18
2:05,9	S. Castelein, 20
2:06,2	F. Peeters, 17
2:08,4	R. Thijs, 16
2:08,7	B. van Roy, 26
2:08,8	B. de Palmenaer, 19
2:08,9	G. Meerseman, 21
2:09,0	MR. Verhoeven, 18
2:09,0	M. Corneille, 19
2:09,4	M. Verheuen, 20
2:09,6	M. Toebinte, 16
2:10,0	L. Bensch, 17
2:10,4	V. Deprê, 19
2:11,4	M. van Zaelen, 17
2:12,0	V. Hertoghs, 22
2:13,8	M. Mols, 19
2:14,1	Poor
2:14,2	L. De Duffeleer, 21
2:14,3	M. Vervaecke, 21
2:14,7	JM. Steels, 28

	10e	30e	50e
72:	2:14	2:18	2:23
73:	2:12	2:18	2:21
74:	2:09	2:16	2:20

1500 m

4:13,2	S. Castelein, 20
4:17,1	B. van Roy, 26
4:23,0	F. Peeters, 17
4:23,5	AM. van Nuffel, 18
4:28,3	M. Mols, 19
4:29,6	M. Ilands, 24
4:29,8	R. Thijs, 16
4:31,6	B. de Palmenaer, 19
4:31,7	M. Toebinte, 16
4:33,2	M. Corneille, 19
4:33,3	L. Van Brempt, 24
4:34,2	MR. Verhoeven, 18
4:34,6	G. de Palmenaer, 17
4:34,9	V. Hertoghs, 22
4:35,0	G. Meerseman, 21
4:35,6	M. Van Zaelen, 17
4:36,9	JM. Steels, 28
4:37,2	M. de Palmenaer, 19
4:37,2	M. Vervaecke, 21
4:38,0	L. Bensch, 17

	10e	30e	50e
72:	4:42	5:00	5:18
73:	4:37	4:55	5:05
74:	4:33	4:46	4:54

3000 m

9:25,6	S. Castelein, 20
9:31,6	B. van Roy, 26
9:32,4	M. Ilands, 24
9:38,6	M. Mols, 19
9:56,0	L. Van Brempt, 24
9:59,0	M. Vermeir, 21
9:59,8	V. Van Emelen, 22
9:59,8	M. Vervaecke, 21
10:00,4	D. Janssens, 17
10:02,0	JM. Steels, 28
10:06,8	N. Cappelmans, 22
10:07,4	M. Van Zaelen, 17
10:08,0	Vounckx
10:20,0	B. de Palmenaer, 19
10:21,0	Linda Jans, 18
10:22,0	M. de Palmenaer, 19
10:23,8	O. Boes, 21
10:32,2	MR. Verhoeven, 18
10:35,8	C. Clément, 28
10:36,6	K. Verscheure, 19

	10e	30e
72:	10:59	12:00
73:	10:21	11:00
74:	10:02	10:54

Marathon

Encore interdit (!) par la Ligue royale belge d'athlétisme.

CANADA

800 m

2:02,9	Saunders, 23
2:03,0	Crowley, 21
2:04,1	Hoffman, 27
2:04,7	Valaitis, 20
2:05,6	Wright, 23
2:06,2	Olinek, 21
2:06,5	Walsh, 22
2:06,9	Medland, 16 !
2:07,7	Davis, 21
2:08,9	Cox, 19
2:08,9	Campbell, 18
2:09,0	Reiser, 19
2:09,1	Hudson, 21
2:10,1	Gendron, 19
2:10,3	Halvorson, 17
2:10,6	Mitchell, 18
2:11,5	McCarthy, 19
2:11,6	Ames, 16
2:11,8	Smith, 17
2:12,0	Batchelor, 18
en 1973:	10e: 2:08,8
	20e: 2:12,2

1500 m

4:07,8	Reiser, 19
4:10,5	Wright, 23
4:17,7	Davis, 21
4:27,5	Mitchell, 18
4:30,3	Prosser, 18
4:32,3	Leeder, 15 !
4:32,3	Lind-Peterson, 17
4:32,4	Bishop, 20
4:32,8	Morgan, 17
4:33,5	James
4:33,6	McKinnon, 20
4:33,6	Watkins, 17
4:33,7	McKinty
4:34,8	Churchill, 18
4:34,9	Miller, 22
4:35,7	Stubbs, 18
4:36,6	Homer, 16
4:36,9	McCarthy, 19
4:37,1	Evans, 20
4:37,7	De Clerq
en 1973:	10e: 4:33,6
	20e: 4:38,1

3000 m

9:03,4	Wright, 23
9:29,0	Davis, 21
9:43,0	Morgan, 17
9:46,8	Clayton, 16
9:47,0	Prosser, 18
9:50,0	Mitchell, 18
9:50,4	Miller, 22
9:54,0	Lind-Peterson, 17
9:56,8	McKinty
10:00,4	McKinnon, 20
10:00,6	Watkins, 17
10:10,0	James
10:10,6	Stairs, 19
10:17,4	Lee, 18
10:17,4	Ronald, 19
10:20,0	Homer, 16
10:23,4	Van Mierlo, 20
10:25,8	Smith, 15
10:27,4	Gislason, 20
10:31,6	Richards, 20

Marathon

3:03:16	Brzezinska, 25
3:12:01	Nadon, 23
3:19:24	Ashworth
3:24:14	Adamson, 24
3:30:54	Taylor, 31

Le "Panorama international marathon 1974" - 162 performers à moins de 2h20' - paraîtra dans le prochain nº.

Classements

Correction

Page 18 du N° 18
Chedid Cecy (Brésil) 205 cm
en hauteur (et non 2:08,5 au 800 m !)

Au stade

3000 m f., Le Cap, AS, 22 janvier
1. McKenzie, 49 ans ! 10:52,6

1500 m, Christchurch, NZ, 26 janvier
1. Walker, Nlle-Zélande 3:36,4
2. Crouch, Australie 3:37,1
3. Dixon, Nlle-Zélande 3:38,6
4. Clement, Grande-Bretagne 3:39,4
5. J. Kipkurgat, Kenya 3:39,9
6. Nyambui, Tanzanie 3:40,6
7. Waldrop, Etats-Unis 3:41,5
9. Quax, Nlle-Zélande 3:43,0

10.000 m
1. Hermens, Pays-Bas 28:56,4
2. Ronoh, Kenya 28:58,0
3. R. Juma, Kenya 29:00,2
4. A. Juma, Kenya 29:03,8
7. J. Foster, Nlle-Zélande 29:11,4
(meilleure perf. mond. vétérans)

3000 m steeple
1. Davies, Grande-Bretagne 8:26,8
2. Ndege, Kenya 8:27,2
3. Kantanen, Finlande 8:29,4
4. Johnson, Etats-Unis 8:30,2
5. Robertson, Nlle-Zélande 8:33,8
6. Ronoh, Kenya 8:34,4
7. Koyama, Japon 8:35,2
8. Gaerderud, Suède 8:37,2

1500 m, Melbourne, Australie, 4+5.2.
1. Crouch, Australie 3:36,9
2. Hall, Australie 3:38,8
3. J. Kipkurgat, Kenya 3:40,5
4. Omwanza, Kenya 3:42,5
5. S. Kipkurgat, Kenya 3:42,7
6. Petts, Australie, 18 ans 3:43,9

800 m
1. Omwanza, Kenya 1:46,4

3000 m steeple
1. L. Ndege, Kenya 8:32,2
2. Hendy, Australie 8:35,0
3. H. Ronoh, Kenya 8:35,6

Marathon, Rotterdam, NL, 16 février
En salle (!): 219 tours de 147 m...
1. Kees Verhoef, NL 2:40:37 MPM
(a. MPM: 2:41:29, Young, USA, 1973)

10.000 m, Paris, F, 22 février
Sur piste couverte
1. Puttemans, Belgique 28:12,4 MPM
(27:17,6 aux 6 miles, MPM)
2. Rampon, France 30:47,8

1 mile, Stellenbosch, AS, 26 février
1. Danie Malan 3:54,6RN
(3:38,4 aux 1500 m)
2. Ewald Bonzet 3:59,3
3. Clive Dale, junior 4:00,6

1000 m, Melbourne, Australie, 8 mars
1. J. Kipkurgat, Kenya 2:19,7

Champ. d'Europe en salle
Katowice, Pologne, 8-9 mars

800 m féminin
1. Barkusky, RDA 2:05,6
2. Shtula, URSS 2:06,2
3. Pehklivanova, URSS 2:06,3

1500 m féminin
1. Andrei, Roumanie 4:14,7
2. Kazankina, URSS 4:14,8
3. Wellmann, RFA 4:16,2

800 m masculin
1. Stolle, RDA 1:49,8
2. Van Damme, Belgique 1:50,1
3. Ponomariev, URSS 1:50,2

1500 m masculin
1. Wessinghage, RFA 3:44,6
2. Anissim, URSS 3:45,4
3. Ghipu, Roumanie 3:45,4

3000 m
1. I. Stewart, GB 7:58,6
2. Päivärinta, Finlande 7:58,6
3. Kusnezov, URSS 8:01,2

6 heures, Perpignan, F, 15 mars
Musique variée durant les 6 heures, coureurs très bien encouragés par les spectateurs et par les officiels. (Espinet)
1. Charlaix, Lyon 87km600 MPN
(2:45:06 aux 42km195)
2. Cottereau, St-Affrique 85km208
3. Espinet, Perpignan 67km100
11 partants, 5 arrivants

20 km + heure, Hyères, F, 16 mars
1. Tosello, Nice 17km623 + 68'28"
2. Laugier, Toulon 17km264 + 70'11"
3. Bardon, Hyères 17km120 + 71'31"

10.000 m, Valencia, USA, 29 mars
1. Julie Brown, 20 35:00,4 MPM
(a.MPM: 35:30,5, Paola Pigni)
aux 6 miles: 33:52,8 MPM

5000 m, P.Elisabeth, AS, 29 mars
1. Mamabola, A.Sud 13:32,2
2. Fava, Italie 13:34,8

Marathons

Marathon, Honolulu, USA, 15 décembre
1. Jeff Galloway, 27 2:23:02
4. Frank Shorter 2:33:22
30. Cindy Dalrymple, 32 3:01:59
31. Daven Chun, 10 ans! 3:02:23
297 classés

Marathon, San Diego, USA, 11 janvier
1. Mendoza 2:16:33
2. Kirk Pfeffer, 19 ! 2:17:44
3. Ron Wayne 2:18:46
84. Reggie Heywood, 12 ! 2:53:12

Marathon, Christchurch, NZ, 25 janvier
1. Ryan, Nlle-Zélande 2:14:29

Marathon, Orange, USA, 26 janvier
1. R. Kurrle 2:22:47
38. M. Montgomery, 68 ! 2:54:49

Marathon, Kyoto, Japon, 8 février
1. Mineteru Sakamoto 2:17:15
2. Kinji Kaya 2:19:12
3. Nikkari, Finlande 2:19:13

Marathon, Seaside, USA, 22 février
1. T. Heinonen 2:21:26
2. R. Jackson, Canada 2:22:47
7. P. Moore, Canada 2:26:26
9. J. Taunton, Canada 2:27:16
...Lili Ledbetter, 13 ! 2:56:07
...Marilyn Paul 3:00:07
512 partants, 449 classés (Pittet)

Marathon, Vällingby, Suède, 9 mars
3 boucles; 10° C; vent.
1. Carl-Magnus Bergh, 26 ans 2:21:43
...Thedde Jensen, 1907 ! 3:08:50
...Ritva Ekberg 3:25:00

Marathon, Montréal, Canada, 16 mars
125 engagés, 102 partants, 88 arrivants; temp. +3° C, vent.
1. P. Montuoro, Chicoutimi 2:39:07
2. J. Brown, Montréal 2:41:52
3. T. McKeigan, Waterloo 2:42:47
4. F. Gelinas, Waterloo 2:48:13
5. D. Grant, Waterloo 2:49:04
6. C. Berube, Amos 2:49:32
7. M. McKeever, Montréal 2:49:45
8. R. Quevillon, Montréal 2:52:16
Barr, Banks, Imbeault (2:59:07), Rochette, Duguay...
16. Maria Brzezinska 3:08:08
35. Wilfried Geller 3:29:59

Marathon, Essonne, France, 16 mars
Parfaitement organisé, à l'arrivée douches avec salle pourvue de lits; parcours plutôt vallonné mais température idéale.-Deux points toutefois: trop de voitures sur le parcours; et départ retardé de 15 min. pour une question d'examen médical négligé par certains (et qui ne saurait prouver grand-chose avant un marathon!-NT) (Seigneuric)
260 engagés, dont 110 abonnés et 8 ex-abonnés à SPIRIDON. (Bourquin)
1. Pouliquen, Vitré 2:22:05
2. Pechon, V.-Chatillon 2:24:04
3. Hecquet, V.-Chatillon 2:25:17
4. Mounes, Lyon 2:26:17
5. Métayer, V.-Chatillon 2:29:08
6. Warlaumont, Neuilly 2:31:30
7. Martinet, Ile-de-France 2:31:48
8. Mathis, Gennevilliers 2:32:25
9. Amarouk, Asnières 2:33:52
10. Peschang, V.-Chatillon 2:35:04
11. Cabral, Portugal 2:36:00
12. Delannoy, Marcq-en-B. 2:36:31
13. Daure, A.Instituteurs 2:36:34
14. Petitarmand, Dijon 2:37:40
15. Chamanau, Drancy 2:38:40
16. Machado, Portugal 2:39:40
(correspondant de SPIRIDON)
17. Segura, individuel 2:40:30
18. Bourdin, Vierzon 2:41:52
19. Boyer, Ile-de-France 2:41:57
20. Gueroult, Neubourg 2:42:15
Cave, Lehmann, Tarenne, Declerq, Lajoie (2:43:22), Petit, Stoll (2:46:22), Thévenet, Sorbes, Lemoine, Saudubray, Laurenco, Deneuville, Pasquiou, Gerber, Bordeaux (2:48:27), Colmar, Malbosc, Vacherot (2:52:14), Tournemine, Pelletier, Rambaud, Jacquet, Georges (2:55:02
49. Y. Seigneuric, St-Denis 2:55:48
57. Chantal Langlacé, Amiens 2:58:50

Vétérans
1. Rascalou, US Métro 2:38:25
2. Féleaud, Massy, + 50 2:43:42
(voir photo p. 23)
3. Michaud, V.-Chatillon 2:44:04
4. Bonnin, Issoudun 2:50:45
5. Bretagne, Paris 2:53:10
6. Sommier, Evreux 2:54:32
7. Deutch, Ivry 2:55:42
8. Petin, Choisy-le-R., + 50 2:56:40
Glaudeix, Josset, Donnet, Daumain (2:59:26), Hachi, Andrieu, Veret, Noury (3:04:28), Lelièvre, Manguin, Touzeau, Letour, Gicquel,...
22. J. Serruys, Belgique 3:12:05
Martin, Duquesnoy, Cabeke...

Cross-country

8200 m, Bastia, F, 8 décembre
"Ce fut cette saison le cross le plus populaire de Corse: jamais on n'avait vu autant de monde (acteurs ou spectateurs) pour une épreuve de course à pied, malgré la concurrence du "sport-roi", le football! Circuit original, tracé sur une lagune très sablonneuse. Course organisée par l'A.J. Bastia, animé par les "spiridoniens" Bartoli (directeur du "Petit Bastiais"), Michel Jossen et moi-même." (Marzocchi)
1. Marzocchi, Bastia 27:16
2. Moreno, Légion Calvi 27:53
3. Jossen, Suisse/Bastia 28:05
4. Gandiez, Légion Calvi 28:39
Semenjuk, Petrucci (45 classés)

Juniors, 6200 m
1. Baranovitch, Ajaccio 22:16
2. Carta, Ajaccio 22:38
Barbin, Dimier, Laroche...

Féminines, 3000 m
1. Rouzaud, Bastia 14:55
Valli, Limongi, Mariani...

Suite des classements: p. 18

« ... une chose que je ne t'avais pas encore dite : lors des Championnats du monde de course d'Orientation au Danemark en 1974, je n'aurais pas su prendre le départ avec des pantoufles de course d'orientation ni des spikes : la tendinite (aux 2 chevilles) me faisait trop mal. J'ai mis les EB rouges (Universal) et j'ai pu terminer les championnats, bien sûr avec quelques dérapages sur la mousse humide des rochers, mais tout de même ce sont **les vraies pantoufles anti-tendinite !**

G. Autmans, Kigali (Rwanda)

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

Long Jog
le modèle « bon à tout faire »[1]

Arthur Lydiard Road Runner
le modèle bichonné par le célèbre entraîneur néo-zélandais[1]

Lydiard spécial (bleu)
le modèle « super »[1]

Lydiard universal (rouge)
le modèle « tous terrains »[1]

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 »)

[1] Convient aussi pour les loisirs et les vacances.

Prospectus et prix sur simple demande

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 seulement par écrit. Merci)

SPIRIDON : des coureurs au service des coureurs !

L'avis d'un praticien pratiquant

L'avis d'un médecin qui s'y connaît... Un luxe qui n'est pas à la portée de chaque coureur, mais que SPIRIDON offre dorénavant à ses lecteurs. Il leur suffit pour cela d'exposer leur cas en écrivant à la rédaction.

En effet, grâce à l'amabilité et aux compétences de notre ami **Norbert Sander,** médecin et marathonien, nous sommes dorénavant en mesure de vous transmettre ces précieux avis dits autorisés.

Bien connu en Suisse romande (il a fait ses études à Lausanne), Sander a couru plusieurs fois le marathon en 2 h 22 - 2 h 25 ; c'est l'un des dirigeants du Road Runners Club américain.

S'il le faut, nous ferons également appel au **docteur van Aaken,** que nos lecteurs connaissent bien, et au **docteur George Sheehan,** qui dirige la rubrique médicale de la revue « Runners World ».

Un docteur-qui-court

Moins connu des lecteurs de SPIRIDON, le docteur George Sheehan est un cardiologue américain de 56 ans, qui court dans les rues de sa ville une heure par jour et six jours par semaine. Et cela dure depuis 13 ans.

Ce qui lui permet, entre autres choses, de s'évader un instant des appels téléphoniques et des obligations de sa profession, et de se retrouver tel qu'en lui-même. Mais son esprit ne chôme pas pour autant : tout en courant, le docteur Sheehan rédige mentalement les nombreux articles destinés aux revues sportives et médicales auxquelles il collabore.

Au physique, il n'a rien d'une foudre de guerre. Cela ne l'a pourtant pas empêché, au-delà de la quarantaine, de courir 11 fois le marathon de Boston, et de se présenter presque chaque dimanche au départ d'une course.

Coureur de cross lorsqu'il était étudiant, il s'est remis à courir quand ses enfants le firent au lycée. Il constata bientôt que courir de longues distances était un vrai plaisir, mais que malheureusement la blessure guette tout coureur, et que les médecins ne connaissent rien à la médecine sportive. Plaignez-vous de douleurs dues à la course à pied, ils vous répondront fatidiquement **le superbe : « Mais cessez donc de courir ! ».**

C'est ainsi que le docteur Sheehan s'est pris lui-même pour cobaye, se disant que tout ce qui arrive à un athlète arrivera tout d'abord à un athlète d'âge moyen. Et il endura, kilomètre par kilomètre, à peu près tout ce qu'un coureur peut endurer : tendinites, sciatiques, périostites, douleurs aux ménisques, fracture du pied, etc. Sans rechigner, il chercha une solution à chaque nouveau problème, accumulant ainsi une masse d'informations d'autant plus précieuses que fondées sur la pratique.

Et il en arriva à la conclusion suivante : **le pied est le principal problème du coureur.** Car lorsque vous vous mettez à courir, vous renforcez tout un ensemble de muscles qui ont tendance à se raccourcir, exerçant de ce fait un effort accru sur le pied. Or seule l'extension régulière de ces muscles vous permettra de continuer normalement à courir. La pratique régulière d'exercices d'étirement combinée avec le port de chaussures convenant bien au pied du coureur, tout cela doit permettre de prévenir les blessures classiques. A partir d'un certain stade, **tout coureur devrait consulter un orthopédiste.** Il y a trois ans le docteur Sheehan a précisément demandé à un orthopédiste de confectionner des supports plantaires pour ses pieds. Et depuis... toutes les douleurs ont disparu !

Outre le docteur van Aaken et le docteur Sander, c'est donc cet homme-là que nous allons régulièrement consulter pour les lecteurs de SPIRIDON.

Rappelons ici que l'**excellent cordonnier spécialisé L. Amann** (Rosentalstrasse 20, 4058 Bâle, Suisse, téléphone (061) 32 67 68) accepte, à notre demande, de réparer vos chaussures EB. De même, au prix de 30 fr. la paire, M. Walter Gloor, Av. Villamont 17, 1005 Lausanne, téléphone (021) 23 20 58, vous confectionnera **à vos mesures les supports plantaires** (6-7 g seulement !) qu'il vous faut absolument. Au bout de 100 km d'entraînement, consolidation nécessaire et gratuite.

SPIRIDON

Je souffre d'une hépatite virale

« Depuis deux mois environ, j'ai contracté une hépatite virale, qui s'est manifestée à la fin d'un footing de 12 km. Inutile de vous dire que depuis lors je n'ai pas couru. A votre avis, à partir de quand pourrais-je reprendre un léger entraînement ? Dès le début de la maladie, très fréquente ici, faut-il attendre 3 mois, 6 mois ou davantage encore avant de courir de nouveau ? Les médecins consultés sont plutôt évasifs sur ce sujet. Et pour peu qu'ils ne soient pas très portés à faire du sport... ».

(R. L., Algérie — 6 février 1975)

Réponse du docteur Sander : *On distingue 2 types d'hépatite : l'hépatite infectieuse (type A) et l'hépatite virale (type B). Le type B est légèrement plus grave que le type A, mais en général ni l'un ni l'autre ne deviennent chroniques ; et avec le temps tous deux se guérissent fort bien. D'après une récente enquête à ce sujet, un repos excessif n'aurait guère d'influence sur la guérison de l'hépatite ; au contraire, en certains cas cela pourrait même favoriser la dépression nerveuse, surtout s'il s'agit d'une personne exerçant auparavant une activité normale.*

Le cas de l'hépatite est d'un intérêt tout particulier pour moi, depuis que j'ai été moi-même affecté du type B en avril 1974, juste avant le marathon de Boston. Dans mon cas, la maladie était d'une gravité moyenne, mais la proportion de sérum (SGOT supérieur à 2000 !) dérangeait énormément le foie. Je cessai tout d'abord l'entraînement pendant dix jours, puis je me mis à courir 70 à 100 km par semaine (mais à l'aise). Cela durant trois semaines. Je suis passé ensuite à 120-140 km par semaine (à une cadence plus soutenue), durant deux semaines. Le 2 juin, je réussis 2 h 29'30" au marathon de Yonker. Il y avait alors 7 semaines que la maladie avait atteint la cote d'alerte, et mon foie ne fonctionna normalement qu'à partir du mois d'août. Je continuai à m'entraîner sérieusement, participant à des compétitions durant tout l'été 1974, sans aucune difficulté. (On se souvient qu'à la fin d'octobre, le docteur Sander — photo à la p. 21 du No 17 de SPIRIDON — réalisa 2 h 24'55" au marathon de Neuf-Brisach. — NT) *Par la suite, le docteur George Sheehan me demanda d'exposer mon propre cas dans une revue médicale qui publie les thèses les plus récentes sur l'hépatite.*

Pour répondre directement à la question de notre lecteur, je dirais ceci : bien qu'il faille distinguer d'un cas à l'autre selon le degré de gravité, en général le coureur devrait reprendre un entraînement modéré dès qu'il recommence à se sentir bien *et que le fonctionnement de son foie* se normalise peu à peu. *Il n'y a vraiment pas de raison d'attendre pour cela trois à six mois. Au cours de cette période de réadaptation progressive à l'entraînement, je conseille d'absorber une nourriture riche en protides et en glucides, de dormir plus longuement qu'à l'ordinaire, et de s'abstenir de boissons alcoolisées pendant trois à quatre mois. De même, pour contrôler le progrès de la guérison il est bon de procéder une fois par mois — et durant 4-5 mois — aux tests servant à déterminer la proportion de sérum contenu dans le foie.*

A la suite d'une fracture de la rotule

« Il y a deux ans, j'ai subi une délicate opération à un genou à la suite d'une fracture de la rotule. Or après chaque entraînement mon genou est enflé ; c'est assez gênant et parfois douloureux. Je dois avouer que les médecins ne m'ont pas été d'un grand secours dans cette affection post-opératoire. Que faire ? Connaissez-vous un produit de massage efficace dans ce cas ? »

(A. V., Suisse — 2 février 1975)

Réponse du docteur Sander : *La douleur que l'on ressent dans une rotule à la suite d'une opération peut empirer, et souvent même ne pas disparaître tout à fait. Ce qu'il faut, c'est continuer à s'entraîner tout en faisant fonctionner au maximum l'articulation affectée. Pour faire diminuer l'enflure et la douleur, il est important d'appliquer sur le genou un petit sac de glace immédiatement après avoir terminé l'entraînement. Pour cela, vous vous couchez sur le dos, le genou tendu. Appliquez cette glace pendant 20 minutes* après chaque entraînement, *même si vous ne ressentez pas de douleur.*

Il n'existe aucun produit de massage efficace pour les problèmes d'articulation ; d'ailleurs, jusqu'ici personne n'a pu résoudre ce problème. Un médicament anti-inflammatoire agit souvent lorsque la douleur et l'enflure sont très marquées. Quelques médicaments efficaces :
TYLENOL, 600 mg 3 fois par jour (voie orale)
ASPIRINE, 600 mg 3 fois par jour (voie orale)
BUTAZOLIDINE, 100 mg 4 fois par jour (voie orale, seulement sous serveillance médicale).

Du sang dans l'urine

« Dans le courant de 1973, j'ai constaté que de temps en temps, après l'entraînement, l'urine contenait du sang. Malgré des douleurs dans les reins, j'ai couru alors un marathon en 2 h 36'. Les douleurs devenant aiguës, j'ai été transporté à l'hôpital : on diagnostiqua une lithiase rénale (présence de cristaux dans les reins). On me prescrivit un régime très sévère, des médicaments, ainsi qu'une très douloureuse cystoscopie. Cela se passait en décembre 1973. En avril 1974, je courus de nouveau un marathon en 2 h 36' ; je récidivai 6 mois plus tard, mais en 2 h 45' et en proie à de violentes douleurs rénales en fin de parcours. Pourtant, sans que les douleurs rénales soient réapparues depuis lors, de temps en temps l'urine est rougeâtre. Les médecins consultés affirment cependant que « tout est en ordre ».

(P. T., Suisse — 10 février 1975)

Réponse du docteur Sheehan : *« Après une dure course, et tout particulièrement au début de l'entraînement, le coureur peut observer assez fréquemment que son urine est tachée de sang ». C'est ce que rapportait déjà en 1894 à la Société clinique de Londres le docteur L. Dickinson. Quatre-vingts ans plus tard, pour nous comme pour des milliers d'autres coureurs, ce phénomène reste inexpliqué. C'est le plus alarmant et le plus mystérieux des syndromes courants liés à l'entraînement athlétique.*

Toutefois, une chose est certaine : tout ce qui est rouge n'est pas du sang. L'urine, comme le disait Dickinson — et les coureurs peuvent en témoigner — semble sanglante. Nous savons maintenant que cette apparence peut être due, primo, à du sang ; secundo, à l'hémoglobine provenant de la destruction de globules rouges dans le corps ; et tertio, à la myoglobine causée par la rupture de fibres musculaires. Or, on ne peut à l'œil nu différencier ces substances les unes des autres. En l'occurrence, le médecin ne sait que faire d'un témoignage ; ce qu'il lui faut c'est un échantillon de ladite urine.

Première condition requise du coureur concerné : ne pas se paniquer. *Il doit garder son... sang-froid et prélever aussitôt un échantillon d'urine. Car d'une urine à l'autre, d'un jour à l'autre, les résultats différeront, écartant peut-être toute possibilité de diagnostic.*

Même avec un échantillon récent d'urine rougeâtre, on peut obtenir des résultats équivoques. Bien sûr, au microscope on réussit facilement à discerner les globules rouges, à les identifier, et à établir ainsi le diagnostic du sang ou de l'hématurie (globules rouges : hématies), l'hématurie étant une émission par l'urètre de sang pur ou mêlé d'urine. Mais le plus souvent on ne distin-

FITOGÈNE
pour une récupération plus rapide
(En vente par Tamini, Liégeois, Seigneuric ou Reffray : par 100, 500 ou 1000 comprimés)

Le 27 avril dès 14 heures

marathon et semi-marathon

Bazainville-La Queue-lez-Y

(qualificatif pour le championnat national de marathon)

Charles Robin, 20-Arpents
78910 Orgerus (France)

(Réservé aux Messieurs !)

XVe marathon international d'Enschede

Samedi 30 août 1975

Inscriptions et renseignements :
Fondation Marathon Enschede
Dahliastraat 154
Enschede (Hollande)

gue pas les globules rouges. Et par conséquent, on ne distinguera pas aisément l'hémoglobine et la myoglobine ; car l'idéal serait pour cela que l'urine soit acide, et c'est quasiment impossible. Dès lors, le médecin doit procéder à des analyses du sang, et celles-ci vont jeter sur l'affection qui préoccupe le coureur une lumière plutôt indirecte, qui ne permettra guère de conclure.

Quelle que soit celle des trois raisons qui font que son urine a pris une couleur rougeâtre, le coureur n'a pas grand-chose à redouter, heureusement. Si l'urine contient habituellement du sang, c'est probablement qu'il y a modification minime de la structure du rein. C'est un état statique qui ne causera à l'avenir aucun problème grave.

Les chercheurs de l'Ecole médicale de Yale ont d'ailleurs confirmé la chose au moyen de biopsies du rein. Ils ont rassuré les coureurs : chez eux, l'hématurie est une affaire bénigne. Pourtant, par acquit de conscience, et pour écarter toute éventualité d'une coïncidence pouvant déboucher sur de sérieuses difficultés, on fera bien de se soumettre à un examen urologique aux rayons X, doublé d'une cystoscopie ou examen de la vessie.

Il se peut également que dans la plupart des cas d'urine mêlée de sang il s'agisse effectivement d'hémoglobinurie, affection elle aussi bénigne. On pense que dans ce cas la destruction des globules rouges se produit au moment où le pied entre en contact (effet de choc) avec le sol. *Car on a pu démontrer que l'hémoglobinurie elle-même est en relation avec la dureté du sol, la qualité des chaussures utilisées, de la semelle notamment.*

On ne sait pas non plus pour quelle raison l'hémoglobinurie est un phénomène chronique, cyclique. Elle se manifeste, puis disparaît, puis réapparaît, même chez des athlètes sensibles, et cela paraît montrer que d'autres facteurs (peut-être de nature allergique ou en rapport avec la condition physique générale) et une très grande fatigue participent à la manifestation des symptômes.

Comme traitement, nous recommandons :

1. de faire alterner route asphaltée, gazon et piste ;
2. d'utiliser des chaussures à semelle amortissant bien les chocs, et pourvues autant que possible d'un support plantaire orthopédique ;
3. de veiller toujours à bien « rouler » le pied à chaque foulée, de manière à répartir les chocs sur toute la plante ;
4. d'enrichir la nourriture d'une dose importante de vitamines C ;
5. d'éviter toute fatigue.

Quant à la myoglobinurie, elle varie elle aussi selon les individus, sans que l'on soit certain de ses causes. Selon la plupart des chercheurs, certaines fibres musculaires se rompraient à cause d'une carence héréditaire en diastase du muscle. Une faible proportion de glucides dans la nourriture prise avant une épreuve d'endurance, ainsi que la déshydratation semblent être des facteurs propres à déclencher rapidement la myoglobinurie.

Comme les autres syndromes très courants, la pigmenturie est en liaison avec les gènes de l'individu, avec son entraînement et avec son environnement. Et le traitement doit tenir compte de chacun des facteurs. Quoi qu'il en soit, la présence de sang dans l'urine n'empêche pas de réussir de très grandes performances. *Frank Shorter, champion olympique de marathon, passe lui aussi parfois par des périodes d'hématurie.*

Si donc vous constatez qu'après l'entraînement votre urine est teintée de sang, commencez par vous rassurer : vous voilà, n'est-ce pas, en compagnie très distinguée...

RAPPEL

Ouverte à tous et à toutes,
une course de 25 km
est organisée
à Nice le 1er juin prochain

Médailles et diplômes à chacun
Nombreux prix
Hébergement : 10 FF
Engagement (15 FF) :
Georges TEUMA
Spiridon-Club Côte d'Azur
60, av. Saint-Barthélemy
06100 Nice (France)

9 km, Colombes, F, 19 janvier

Vétérans I et II

1. Martins, Montrouge/Portugal 31:51
2. Colliot, US Métro 32:35
3. Courgeon, RCF 32:44
4. Manem, Bourse 32:56
5. Gottardo, Vét. Paris 33:06

Bance, Missonnier, Mercier, Belkacem (34:04), Estival, Bernard, Royer, Rameau, Limousy, Depoy, Blocier, Alarcon, Hourdeau, Joly, Vinet, Busnel, Ducoin (79 classés)

Vétérans III et IV (6km700)

1. Féleaud, Massy 25:09
2. Fougerousse, CASG, vét. IV 25:17
3. Leroy, CASG 25:20

Couturier, Daumain, Iaconelli, Hiberty, Lucuron, Boffety (27 classés)

7275 m, B.Boulogne, F, 26 janvier

5e épreuve comptant pour champ. de l'Ile-de-France 74/75, vétérans I + II

1. Martins, Montrouge/Portugal 24:32
   (champion de l'Ile-de-France)
2. Colliot, US Métro 24:56
3. Martinez, Gagny 25:14
4. Manem, ASB 25:16
5. Féleaud, Massy 25:22

Garnier, Genevois, Bernard, Gottardo, Mercier, Limouzi, Belkacem (vice-champion), Leroy, Rameaux, Royer, Boulanger, Liot (130 classés)

Vétérans III + IV, et V.P. (4850 m)

1. Bouder, SF.SC 17:42
2. Fougerouse, CASG 17:44
   (champion de l'Ile-de-France)
3. Terras-Drouot, CASG 18:42

Ricois, Collot, Roger, Dupuy, Perrine, Guilbaud, Gaillard, Bergniard, Thiéry, Lemaître (53 classés)

9 km, Vilvorde, Belgique, 26 janvier

Champ. fédération travailliste

1. Van Holsbeek, Sabena White
2. Dauwe, Brabant Wallon
3. Defreyn, Sabena White
4. Collin, S.L. Forest
5. Jouret, S.O. Renaix
6. Peiren, S.L. Forest

Marques, Nauwelaerts, Delannoy, Ladeville, Jordens, Lauwers, T+G. van Cappellen, Coulon, Andries, Wetzelaer, Dumont, Dufiefs, Goossens, Van Belle, F. van Cappellen...

70 classés (Van Belle)

9 km, Calvisson, France, 2 février

A l'initiative de M. Armand, les distances pour les féminines et pour les jeunes ont été convenablement majorées. (Reffray)

1. Pénèla, Rodez 30:47
2. Reffray, Marseille 31:16
3. Bouvier, Marseille 31:50
4. Audiger, Calvisson 32:06
5. Avon, Nimes 32:44

Brun, Gonis, Buiconou, Guillermo, Guingue (55 classés)

Féminines (18 classées)

1. Jean, Montpellier 16:42

Rome, Catalano...

9 km, Longjumeau, F, 2 février

1. Boxberger, Sochaux 31:00
2. Buchheit, R'hofen 31:10
3. Delaby, Sochaux 31:17
4. Le Flohic, Paris 31:41
5. Soubitez, Paris 31:52
6. Rampon, ESEV 32:05
7. Prianon, Sochaux 32:15
8. Cunière, USOAM 32:42
9. Hérisseau, ESM 32:51
10. Cherrier, Vanves 32:55

Martin, Wieczoreck, Lardier, Brière, Thévenet, Akriche, Multon, Calves, Dupuis, Traccard, Poinson, Lestrat, Durand, Baulon, Vignier, Nabialek, Pillet, Dupart, Ponteau, Joubert, Doucet (84 classés)

Populaires, 3km200 (!), 38 classés

1. Mercantile 12:49

Blanchet, Panbrun, Borto, Deplace...

Féminines, 3km200, 56 classées

1. Jouvhomme, RCF 13:34
2. Papelard, Vanves 13:55
3. Hérisson, VGA 14:05
4. Demerrisse, L.P.L. 15:20

Donnio, Manguin, Sternis, Delenclos, Peschet, Apruzzese, Coquillas, Cherrier, Seigneuric, Desmedt...

Juniors, 5km600, 49 classés

1. Le Louet, PUC 20:45
2. Lacherest, CAS 20:57
3. Rochery, ESVC 21:21
4. Ancel, ESCV 22:09
5. Saada, SSV 22:11

Duprê, Flament, Benatsou, Lafontaine, Gagne, Rachidi...

13,2 km, S.Giorgio-L., I, 2 février

1. Zarcone, Aeronaut. M. 40:51
2. Wilde, Grande-Bretagne 40:52
3. Lauro, Carabinieri 41:11
4. Patterson, Grande-Bretagne 41:24
5. Tomasini, A.Rieti 41:31
6. Cindolo, A.Rieti 41:33
7. Lamantia, Carabinieri 41:35
8. Trombaiolo, Fiamme Oro 41:42
9. Grazzini, Firenze 41:46
10. Geinaert, Belgique 41:49
11. Tentorini, Carabinieri 42:13
12. Lo Russo, Bari 42:18
13. Bacilieri, Norditalia 42:36
14. Hürst, Suisse 43:05
15. Umberg, Suisse 43:50

Cervigni, Carraro, Vayens, Barbaro, Grillaert, Marchesi... (Oneto)

Juniors, 6km600

1. Giorgio, Fratellanza 21:13
10. Délèze, Suisse 21:43

Féminines, 3km300

1. Gargano, Palermo 10:38
2. Moser, Suisse 10:48
3. Terenghi, Milano 10:58
4. Bürki, Suisse 11:06
5. Lovisolo, ALCO 11:34

De Toma, Sacchetti, Visconti...

Env. 13 km, Bogota, Colombie, 2 févr.

Champ. national

1. Santiago Baron 42:29
2. Ismael Casallas 42:39
3. Alfonso Torres 42:39
4. Rafael Mora 42:46
16. Alfonso Sidler, 41, CH 44:42

"Pour moi, pareille altitude -2640m- reste un handicap." (Sidler)

8 km, Hannut, Belgique, 2 février

1. Puttemans, Louvain 23:33
2. Schots, Liège 24:48
3. Black, Grande-Bretagne 25:10
4. Van Mullem, Louvain 25:20
5. Wigley, Grande-Bretagne 25:30
6. Leibold, RFA 25:37
7. Gorbunow, RFA 25:39
8. Orthmann, RFA 25:40
9. Weight, RFA 25:42
10. Tuck, Grande-Bretagne 25:45

Haddou, Hildenbrand, Vonck, Poschmann, Klement, Schenna, Van der Woesen, Diederich, Goris, Lummer, Schirmer...

11 km, Vitrolles, F, 2 février

1. Liardet, Apt 33:29
2. Louvet, Vitrolles 35:09
3. Angelvy, SMUC 36:23

Dellaidoti, Bardon, Font, Liardet, Germain, Borgna, Boulkouk, Vaillant, Brugigard, Cervoni, Seigneuric...

8400 m, Genève, CH, 9 février

1. Kuschmann, RDA 24:39
2. Hoffman, CSSR 24:49
3. Suchan, CSSR 24:55
4. Ruegsegger, Suisse 24:58
5. Weippert, RDA 25:04
6. Moser, Suisse 25:10
7. Berset, Suisse 25:12
8. Kriuza, URSS 25:14
9. Arndt, RDA 25:23
10. Torok, Hongrie 25:27
11. Hürst, Suisse 25:27
12. Radoslev, URSS 25:38
13. Penkava, CSSR 25:48
14. Szekeres, Hongrie 25:54
15. Mikojan, URSS 25:55

Babyniec, Schüll, Kohl, Huber, Walti, Filonov, Vuilleumier, Schaeffer, Rupp, Fähndrich, Moreau, Lafranchi, Pereira, Segura, Bigot

Internationaux B, 7400 m

1. Dähler, Frauenfeld 23:02
2. De Greck, Genève 23:12
3. Margot, Genève 23:30
4. R. Bucher, Genève 23:31
5. Voeffray, St-Maurice 23:41
6. Baudet, Chêne-Bourg 23:47
7. Schaller, Lausanne 23:52
8. Isakovic, Lausanne 24:06
9. Springer, Reinach 24:07
10. Schwitzguébel, Genève 24:10

P.Vetter, Zehfus, M.Berset, Grolimund, Hejda (24:31), Baumgartner, Chevallay, Salamina, P.Balmer, Thomet (25:10), Genoud, Vuadens, Serex, Bonassi, Sigaud, Ferney, Jaquier... (61 classés)

Seniors II et vétérans, 5000 m

1. Blanchoud, France 16:33
2. Crottaz, Sierre 16:36
3. Haymoz, Genève 16:37
4. Cattin, Genève 16:46

Doret, Morel, Huot (18:09), Haymoz, Ceroni, Berthoud, Hischier, Dupont, Armengol, Bertoli, Sandoz, Pellegrinelli (42 classés)

Juniors, 5000 m (34 classés)

1. Ryffel, Berne 14:43
2. Vifian, Lucerne 15:04
3. Tronov, URSS 15:07
4. Délèze, Sion 15:09
5. Rhyn, Suisse 15:13

Dobler, Oppliger, Capuana, Nyffeler, Krippner, Vaniavkin, M.Délèze, Petitmermet, Aubry, Fardel, Girod, Kottelat

14 km, Gainesville, USA, 9 février

Champ. national AAU

1. Shorter, 46:32; 2. Bringhurst, 46:46; 3. Tuttle, 47:01; 4. Rodgers, 47:01; 5. B.Brown, 47:47; 6. Galloway, 48:31 ...

ASVP, Bois de Vincennes, F, 9 février

Vétérans (40-49), 80 classés

1. Martinez, USMG 33:01
2. Martins, SAM 33:12
3. Gottardo, ASVP 33:16
4. Manem, ASB 33:31
5. Blanchard, ASVP 33:35
6. Vinet, ACP 33:41

Vétérans (50-59), 44 classés

1. Feleaud, Massy AS 33:29
2. Fougerouse, CASG 34:48
3. Leroy, CASG 35:23
4. Pruvost, CASG 36:46
5. Lucuron, ASVP 36:55

Vétérans (60 et +), 17 classés

1. Michon, ASCFF 38:56
2. Roger, CASG 39:06
3. Perrine, ESC 41:00
4. Lemaître, RCF 43:32

Vétérans dames, 3 classées

1. Roudot, ASB 52:40
2. Cauvin, ASVP 53:12
3. Belkacem, ASVP 59:25

10 km, La Faisanderie, F, 16 février

Vétérans (40-59), 86 classés

1. Royer, RCF 34:54
2. Belkacem, ASVP 35:03
3. Genevois, ind. 35:39
4. Manem, ASB 36:16
5. Hourdeaux, ESC 36:28

Courez avec nous...

... au championnat mondial des vétérans (25 km) à Tokyo le 15 septembre

Choisissez la variante que vous préférez :

A. **Voyage du 11 au 20 septembre :** Paris-Tokyo-Paris, avec course de 25 km autour du lac Yamanaka (au pied du Mont Fuji) et visite du Parc national.

Prix : FF 5390.— (réduction de FF 50.— aux membres du Spiridon-Club de France ou de Suisse).

B. **Voyage du 11 au 26 septembre :** Paris-Tokyo-Hong-kong-Paris, avec course de 25 km autour du lac Yamanaka (le 15 septembre), visite du Parc national ; excursion au sanctuaire de Toshugu et aux chutes de Kegon ; séjours à Kyoto et à Nava ; course de fond à Kyoto le 21 septembre ; puis séjour à Hong-kong, du 22 au 25 septembre.

Prix : FF 7890.— (réduction de FF 50.— aux membres du Spiridon-Club de Suisse ou de France).

Ultime délai d'inscription : 1er juillet 1975

... au marathon de Marathon* le 18 octobre

Voyage Paris-Athènes-Paris, du 16 au 22 octobre ; marathon Marathon-Athènes ; séjour libre à Athènes. **Prix FF 1450.—**

Inscriptions ou renseignements : **Voyages SPIRIDON**
Agence KUONI, M. Petit
6, rue de l'Isly, 75008 **Paris,** tél. 265 29 09

* Ouvert à tous et à toutes !

Dimanche 29 juin 1975 à 10 h.

Course de côte sur route

Vaas - Lens (Valais)

(Mémorial Jean-Marc Bonvin)

Prix-souvenirs de valeur à tous les participants

Distances et taxes :
élite, populaires et vétérans : 9 km et 12 fr.s.
féminines et juniors : 5,5 km et 10 fr.s.
A verser au CCP 19 - 98 88 SFG Flanthey-Lens.

Inscriptions **(délai 14 juin !) :**
B. BÉTRISEY
3941 Flanthey (Suisse)
Tél. (027) 4 27 33 ou 58 17 33

SPIRIDON...

ça peut se dire avec un T-shirt et quelques fleurs des champs...

Car SPIRIDON...

c'est aussi un T-shirt,
un maillot d'athlétisme,
un blouson, une cagoule,
des bandes fluorescentes,
du « Fitogène »,
des chaussures EB
(les fameuses), 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
(Ne commandez que 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 !

6. Joly, CS 36:57

Vétérans (60 et +), 5,5 km, 27 classés
1. Bouder, ind. 21:29
2. Perrine, ESC 24:15
3. Lemaître, RCF 25:05
4. Thierry, CS 25:19
5. Longfier 26:04

Env. 8 km, Avenches, CH, 15 février
1. Vuilleumier, Lausanne 28:06
2. B. Huber, Lausanne 29:05
3. Deriaz, Yverdon 29:12
Isakovic, Schaller, Herren (30:08), Reichenbach, Forestier...
Populaires, 5 km, 36 classés
1. Blaser, Villars-le-G. 20:00
2. Jaquiéry, Bioley-M. 20:28
3. Fivat, Lausanne 20:35
Griffon, Baudraz, Baumgartner, Peissard (21:34), Bourgeois, Baud...
Juniors, 6 km
1. Mancuso, Yverdon 22:29
Rochat, Fantony, Hiroz, Huck...

9 km, Lisle-s-Tarn, F, 16 février
Champ. fédéraux FSGT
1. Veniat, Denain 31:56
2. Louvet, Vitrolles 33:16
3. Pitou, Sens 33:28
4. Quiniou, P.Quevilly 33:48
5. Portes, B.Vernet 33:50
6. Barthélemy, Métro 34:00
7. Bretin 34:05
8. Lucas, P.Quevilly 34:10
9. Moreau, Romilly 34:16
10. Effosse, P.Quevilly
Bigot, Héreau, Monneret, Garel, Laforgue, Ossorguine, Gallose, Grimonpont, Bouiller, Pereira-G., Bourdin, Chevereau, Finot, Wielgoz, Segura, Lebreton (166 classés)
Féminines (58 classées)
1. Flocon, USM 12:43
2. Renê, Vitrolles 13:00
3. Delarivière, Mary 13:11
4. Allione, Marseille 13:20
5. Quignery, P.Quevilly 13:23
Daumain, Dubois, Charles, Pineau, Bois, Lamotte...
17. Denise Seigneuric
Juniors (92 classés)
1. Guyot, Billancourt 21:06
2. Costar, Annecy 21:17
3. Pailheret, Marseille 21:21
4. Quendolo, Fresnes 21:32
5. Tremblay, Denain 21:49
Belair, Rivallain, Souder, Hémery, Mollier, Orange...

? km, P.Quevilly, F, 16 février
"Travail exemplaire des jeunes organisateurs, qui ont su favoriser sport, camaraderie et... tourisme (les étrangers étaient invités à visiter Rouen et Paris en bus). Hébergement chez l'habitant." (Ancion)
1. Villain, individuel temps?
2. Caraby, Cherbourg
3. Schneider, Rouen
4. Meres, CSSR
5. Noskovic, CSSR
Mucka (CSSR), Lecoin, Bourgine, Eichenbaum (CSSR), Lucas, Ancion (B), Bayard, Quiniou, Jouan, Aubert, Bisson, Rebours, Effosse, Dublot, MacGragh + Ledwith (Eire), Lévêque (69 classés)

5850 m, Aix-en-Provence, F, 16 février
1. Reffray, Marseille 18:05
2. Simonet, Aix 18:29
3. Monier, Briançon 18:59
4. Blais, Briançon 19:39
5. Schielin, Briançon 19:48
Jimenez, Ribaute, Julien, Borgna...
Féminines
1. Just, Aix 12:07
puis Lazard, Rousseau...

8500 m, Neirivue, CH, 16 février
1. JP. Berset, Belfaux 27:02
2. N. Minnig, Düdingen 27:12
3. JP. Kilchmann, Fribourg 29:03
4. A. Portmann, Fribourg 29:34
5. G. Vonlanthen, Le Mouret 29:45
Bugnard, Kolly, Maillard, M. Berset, Gobet, Rigolet, Hejda (34 classés)
Populaires, 5000 m (18 classés)
1. W. Stettler, Kerzers 19:05
2. R. Brodard, Belfaux 19:17
3. D. Bussard, La Tour 19:21
Barbey, Mauron, Robadey...

9400 m, Mommenheim, F, 16 février
5000 spectateurs pour ce cross excellemment organisé par une équipe de "mordus", dirigés par Steinmetz, 33 ans, 2h59 au marathon, responsable de l'assistance aux jeunes à la FFA.-NT
1. Tijou, Epinal 30:51
2. Buchheit, R'hoffen 30:56
3. Liardet, Apt 30:59
4. Ruegsegger, Suisse 31:11
5. Moser, Suisse 31:19
6. Conrath, Strasbourg 31:20
7. Schüll, Suisse 31:31
8. Chrëtien, Epinal 31:50
9. Kolbeck, Strasbourg 31:52
10. Manz, RFA 32:00
11. Schweizer, RFA 32:27
12. Betz, RFA 32:46
13. Martin, Vanves 32:52
14. Graf, RFA 32:56
15. Towler, Strasbourg 33:01
Brice, Kuhn, Dinckelacker, Cherrier, Poure, Holland, Jaroschek, Laville (34:04), Nicolas, Bareth, Kallenberg, Beck, Parmentier, Woellflin (34:39), Ubrig, Hopgood, Schoving, Ott...
49. Ritzenthaler, Neuf-Brisach
114 classés
Féminines, 3300 m, 24 classées
1. M. Moser, Suisse 12:16
2. Lowenberg, RFA 12:33
3. Papelard, Vanves 12:34
Sylvestre, Grousselle, Seemann...
Juniors, 33 classés
1. Nullans, S'guemines 21:43
2. Bentz, Strasbourg 22:24
3. Schittenhelm, RFA 22:26
Baum, Montemani, Muller...

8500 m, Taradeau, F, 16 février
Au total 829 classés (Marzocchi)
1. Boxberger, Sochaux 26:39
2. C. Stewart, GB 27:11
3. Delaby, Sochaux 27:39
4. Umberg, Suisse 28:07
5. Achard, Nice 28:27
6. Dumas, Angoulême 29:08
7. Nallard, Sochaux 29:32
8. Jossot, Marseille 29:48
9. Ascheri, Italie 29:49
Lavorini, Schoffit, Gonthier, Marzocchi, Abbo, Vaillant, Lombardi, Moreschi, Widmer, Laugier, Fanni (97 cl.)
Féminines, 2900 m, 13 classées
1. Burki, Suisse 10:12
2. Thibaud, France 11:10
Vétérans, 2900 m (!), 16 classés
1. Cruzalebes, Nice 9:54
2. Guignard, Nice 10:00
3. Olivero, Grasse 10:29
Liopis, Rose, Nahaboo...
Juniors, 6000 m, 55 classés
1. Lorenzati, Italie 22:31
2. Marco, Italie 22:34
3. Iung, Nice 23:07
Boeri, Caire, Vernet, Abraham...

10 km, Ajaccio, F, 16 février
1. Hendrol, Toulouse 36:29
2. Massaroti, Toulouse 36:54
3. Catala, Toulouse 37:38
Moreno, Crini, Calego, Barthes, Devens (44 ans), Szekeli, Fernandez, Mattei, Fischer, Koblar, Pouzol...

Juniors, 7 km (bravo! - NT)
1. Baranovitch, Ajaccio 27:23
2. Antona, Ajaccio 27:29

10.500 m, Belfaux, CH, 23 février
1. D. Siegenthaler, Berne 34:21
2. U. Siegenthaler, R'bach 34:26
3. R. Boos, Berne 35:00
4. A. Portmann, Fribourg 35:09
5. A. Isakovic, Lausanne 35:15
Brühlart, Kolly, Matter, Widmer, Marti, Glanzmann, Schwab, Terreaux, Thomet (36 classés)
Populaires, 6000 m (23 classés)
1. W. Siegenthaler, R'bach 20:51
2. M. Dysli, Biberist 21:50
Fornerod, Boschung, Fasel, Halaba...

Env. 8 km, Nice, F, 23 février
"On n'avait pas offert aux féminines la possibilité de courir; les dirigeants du NUC seraient-ils misogynes ? Innovation toutefois: la catégorie "dirigeants", ou "vétérans" (Marzocchi)
1. Achard, Nice 25:19
2. Ascheri, Italie 25:20
3. Jossot, Marseille 25:28
4. Tosello, Nice 25:45
Charpentier, Marzocchi, Moussaoui, Moreschi, Boccone, Lavorini, Lombardi, Dossi, Pichard, Sanchez, Teuma (54 cl.)
Juniors (15 classés)
1. Iung, Nice
puis: Segura, Fimmano, Fodor...
Vétérans (18 classés)
1. Olivero, Grasse
puis: Pintus (Monaco), Adam, Pin...

Env. 4 km, Vilvorde, B, 23 février
Champ. national féminin
1. M. Ilands, Louvain 16:23
2. van Emelen, Brasschaat 16:49
3. Castelein, Louvain 17:07
4. B. de Palmenaer, US 17:19
5. M. Vermeir, Lebbeke 17:23
van Roy, Claes, Cappelmans, Thijs (18:03), Van den Broeck, Dehaes, Vounckx, Kuppens...
Juniors
1. F. Peeters, Toekomst 12:24
2. G. de Palmenaer, US 13:05
Maton, Van Landeghem, Pauwelijn...
Magda Ilands est une championne mal connue, écrivit ensuite Yves Mortier dans "Les Sports": "Une championne qui s'entraîne à raison de 15 km quotidiens et qui ne désespère pas, malgré deux refus de la Ligue, d'obtenir prochainement l'autorisation de participer à un marathon féminin, en Allemagne ou en Suisse. Que SPIRIDON veille sur elle!" Message bien compris. - NT.

8500 m, St-Etienne, F, 23 février
1. Boxberger, Sochaux 25:37
2. Levaillant, Lannion 26:12
3. Kolbeck, Strasbourg 26:16
4. Bombled, ASM 26:37
5. Bobes, CASE 26:44
6. Cypcura, EAC 26:49
7. Jourdan, Barcelone-G. 26:58
Ramanich, Lafarge...

Env. 10 km, Frankfurt, RFA, 1er mars
1. Scheleder, Brésil 33:11
2. Butters, Frankfurt 34:12

Championnats nationaux, 2 mars
Suisse: 10km 550, Cortaillod
1. Meier, Zurich, 25 32:10
2. Ryffel, Berne, 20 32:11
3. Moser, Berne, 29 32:36
4. Berset, Belfaux, 23 32:39
5. Feldmann, Berne, 27 32:41
6. Walti, Aarau, 29 33:13
7. Umberg, Berne, 24 33:30
8. Minnig, Düdingen, 23 33:33
9. Rüegsegger, Zurich, 25 33:44

10. Wehrli, Zurich, 27 33:48
Rohrer, J.Fähndrich, Funk (33:57), Bosshard, W.Fähndrich, Dähler, Heim (34:21), Rüfenacht, Reiser, Wey, Zahnd (34:42), Wildschek, Häfliger, T.Schneider, Schäfer (34:53), Warembourg, Vuistiner, Gassner, R.Bucher, Dériaz (35:31), Dobmann, Genoud, B.Huber, Parpan, Beck, W.Baumgartner, Dicker, Herren (36:00) 77 classés

Féminines (12 classées !)
1. Moser, Berne, 29 12:55
2. Burki, Rapperswil, 23 13:15
3. Fischer, Wettingen, 21 13:41
Fioramonti, Bachmann, Aerni, Ruchti...

Vétérans (40 ans et +), 15 classés
1. Doret, Chêne-Bourg, 41 19:40
2. Knecht, Liestal, 45 19:43
3. Sterki, Biberist, 48 19:48
Borer, Barfuss, Meursden, Helbling

Populaires (48 classés)
1. W. Siegenthaler, L'thal, 20 18:47
2. Keigel, Liestal, 29 18:58
3. Rudaz, Sierre, 30 19:02
4. U. Ryffel, Berne, 25 19:03
5. Reinhardt, RFA, 26 19:06
6. K. Egger, Berne 19:08
Rigolet, Bagnoud, Dysli, Nell, J.Hablützel, Ogay, R.Mueller, Perrinjaquet, Wälchli, Calame, Griffon...

Cross court (64 classés)
1. Vifian, Lucerne, 20 11:08
2. De Greck, Genève, 23 11:21
3. Kuhn, Baden, 20 11:29
Fé.Bühler, Capaul, Wiederkehr, Lafranchi, Ryser, Marthaler, Sommer, Fr. Bühler, Bösch...

Juniors (79 classés)
1. Baumann, Lucerne, 19 17:46
2. Nyffeler, Huttwil, 18 17:48
3. Hertner, Liestal, 18 17:49
Rhyn, Oppliger, Aebi, Geissbühler, Hiroz (18:11), Délèze, Hauser...

Cadets A (85 classés)
1. P. Délèze, Sion, 17 11:23
2. Tschopp, Liestal, 17 11:44
3. Twellmann, Berne, 16 11:44
Wey, Girod, Bühler, Jacot...

Juniors féminines (16 classées !)
1. Faesi, Aarau, 17 6:25
2. Binggeli, Zurich, 18 6:29
3. Bonvin, Flanthey, 17 6:41
M.Ritter, Lambiel, H.Ritter...

France: 12 km, Chartres
1. Tijou, Epinal 37:20
2. Liardet, Sault 37:28
3. Conrath, Strasbourg 37:33
4. Gomez, Poitiers 37:43
5. Boxberger, Sochaux 37:49
6. Buchheit, R'hoffen 37:56
7. Rault, Plouguenast 38:01
8. Levaillant, Lannion 38:07
9. Le Flohic, A.S.P. Paris 38:09
10. Eudier, R.C. France 38:17
Cairoche, Bouster, Paugham, Rampon, Trouvat, Gauthier, Masselot, Delaby, Lecoin, Prianon, Kolbeck, Charbonnel, Schneider, Bordet, Bessières, Soubitez, Evrard, Rousset, Nicolas, Burnouf (39:18) ...

Féminines
1. Debrouwer, USM 15:40
2. Audibert, Villeurbanne 15:51
3. Bultez, CSAC 15:53
4. Rouzé, SB 15:58
5. Ben Mohamed, Bordeaux 16:01
Navarro, Iceaga, Nicolas, Vanderperre (16:28), Dumont, d'Henry, Phyllis, Delebury, Seemanu, Besson, Grouselle...

Juniors
1. Nullans, ASS 21:36
2. Langlet, ACD 22:02
3. Bentz, PTTS 22:08
Gauthier, Roques, Saintmann, Chauvelier, Watrice, Cacciatore, Ulryck, Lacherest, Manceau...

Juniors féminines
1. Lefeuvre, USQ 16:33
2. Bouchonneau, ESB 16:46
3. Desthomas, SC. 16:57
Loir, Dedert, Itsweire...

Belgique: 12 km, Waregem
1. Puttemans, Louvain 37:19
2. Van Mullem, Louvain 37:28
3. Ornélis, Ajax 37:58
4. Smet, Sgola 38:15
6. E. Gijselinck, Vlierzele 38:32
7. Rombaux, ACB 38:34
8. Thijs, Sgola 38:38
9. Vaes, Booeschot 38:42
10. Vaeyens, Ninove 38:47
Nevens, Heleven, Leyens, Maesschalck, Salvé, Geens, De Hertoghe, Georiens, Callebaut, Van der Hoeven, Van Dorpe, Marzée, De Saever, De Freyn, Luyckx, Rottiers, Libert, Engelen, Verleyen, Wackenier...

Italie: 12km400, Rome
1. Fava, Roma 39:25
2. Tomasini, Rieti 39:53
3. Lauro, Carabinieri 39:58
4. Zarcone, Carabinieri 40:04
5. Trombaiolo, Roma 40:05
6. Wardlow, Australie 40:10
7. Grazzini, Firenze 40:18
Ortis, Gretter, Vaiani-Lisi, Angeletti, Tentorini, Cindolo (41:02), Marchei, Fontanella, Accaputo...

Juniors
1. Pozzi, Lucca 23:05
2. Chessa, Sassari 23:07

Espagne: 12.900 m, Sevilla
1. M. Haro 41:54
2. Dixon, Nlle-Zélande à 30 m
Shedan NZ, Delaparte, Bernal, Cerrada, Walker NZ, Robertson NZ, Gaetan, Hidalgo, Rose NZ, J.Haro...

Maghreb: 12 km, Rabat
1. Zaddem, Tunisie 36:54
2. Guemmar, Algérie 37:14
3. Rahoui, Algérie 37:22
4. Bouguerra, Tunisie 37:26
5. Jaddour, Maroc 37:46
8. M. Gammoudi, Tunisie 37:58

RFA: 10km630, Berlin
1. Uhlemann, Troisdorf 35:17
2. Frähmcke, Itzehoe 35:44
3. Karst, Saarbrücken 35:58
4. Leibold, Fürth 36:26
5. Weigt, Stutrgart 36:28
6. Gorbunow, Fürth 36:35
7. Hildenbrand, Darmstadt 36:43

Féminines (4580 m)
1. Kemper, Neuenkamp 17:38
2. Vahlensieck, Barmer TV 18:27

Juniors (7990 m)
1. Orthmann, Sieg 26:59
2. Klement, Wolfsburg 27:16

Ecosse: 7,5 miles (22.2)
1. A. McKean 36:39
2. A. Weatherhead 37:25
5. J. Alder 37:46

Portugal: 11km500, Lisbonne
1. Aniceto Simoes 36:50
2. Fernando Mamede 37:48
3. Vasco Pereira 38:08
Abreu, Caetano, Tavares, Orvalho (38:38), Atabao, Sena (68 classés)

Angleterre: 14km500, Luton
1. T. Simmons 46:24
2. B. Ford 46:32
3. G. Tuck 47:08
4. R. Smedley 47:17
5. T. Wright 47:20
6. M. Beevor 47:27
7. A. McKean, Ecosse 47:32
8. A. Blinston 47:38
9. R. Brown 47:41
10. K. Angus 47:47
11. J. Brown 47:48
14. C. Kirkham 47:59
18. T. Johnston 48:11
20. M. Turner 48:14
21. R. Fowler, 41 ans! 48:16
(3e du 10.000 m des Champ. d'Europe de 1962)
28. R. Wilde 48:25
36. J. Alder 48:50
37. J. Norman 48:51
41. M. Tagg 48:58
43. R. Hill 49:01
65. C. Stewart
91. L. Carroll
125.I. Thompson
126.J. Wigley
191.M. Hyman (1053 classés !)

9 km, Loupoigne, B, 8 mars
1. Debecq , Sport Hal ?
2. JJ. Dumont, Bruxelles ?
Van Belle, Van Cutsem, Debecq J., Verkleeren, Loye, Carlier...

Vétérans
1. Rorive, S.Loisirs Forest ?
Michiels, Cooreman, Aelvoet, Blockmans, Gos, Grégoire, Gossens...

Env. 8 km, Sartene, F, 9 mars
1. Petrucci, Bastia 28:51
2. Marzocchi, Bastia 30:12
3. Galland, L.Bonifacio 30:44
Ahmed, Mendes, Berkem...

12 km, Bad Muskau, RDA, 9 mars
Champ. national
1. Frank Baumgartl 32:31
2. Waldemar Cierpinski 32:42
3. H.H. Bräutigam 32:43
4. Wilfried Scholz 32:56
5. Joachim Krebs 33:01
6. Manfred Kuschmann 33:32

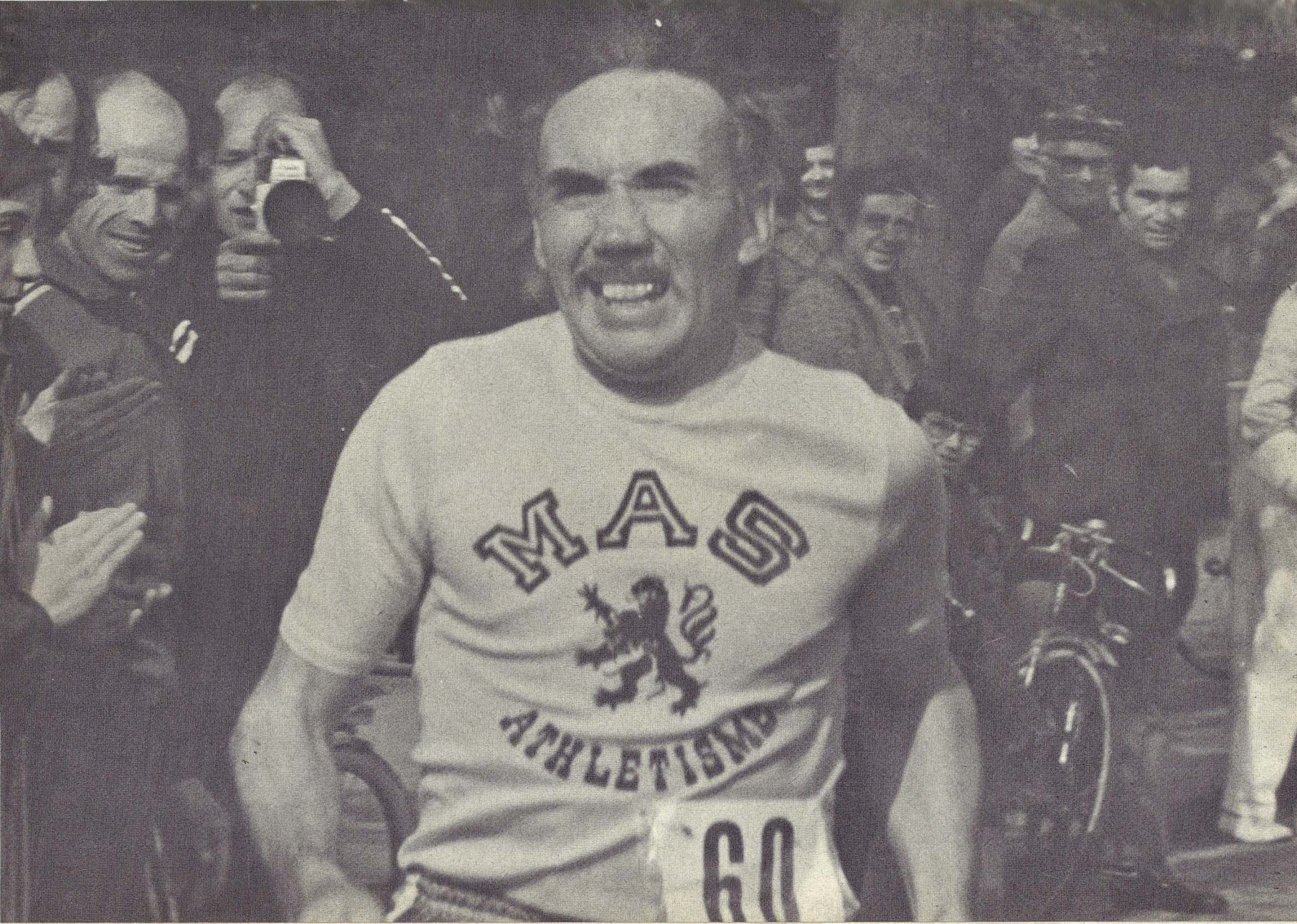
12 km, Rabat, Maroc, 16 mars
International de cross-country
27 nations engagées. - Voir en p. 38
1. I. Stewart, Ecosse 35:20
2. M. Haro, Espagne 35:21
3. Rodgers, USA 35:27
4. Walker, Nlle-Zélande 35:45
5. Robertson, Nlle-Zélande 35:46
6. Fava, Italie 35:47
7. Smedley, Angleterre 35:50
8. Hildenbrand, RFA 35:51
9. Orthmann, RFA 35:55
10. Roelants, Belgique 35:57
11. Scholz, RDA 35:58
12. Zaddem, Tunisie 36:00
13. Zarcone, Italie 36:02
14. Gre. Tuck, Angleterre 36:10
15. Cierpinski, RDA 36:16
16. Puttemans, Belgique 36:17
17. Tuominen, Finlande 36:19
18. Haddou, Maroc 36:21
19. Tijou, France 36:24
20. Shorter, USA 36:25
21. Ornelis, Belgique 36:26

Illustrations des 4 pages suivantes :

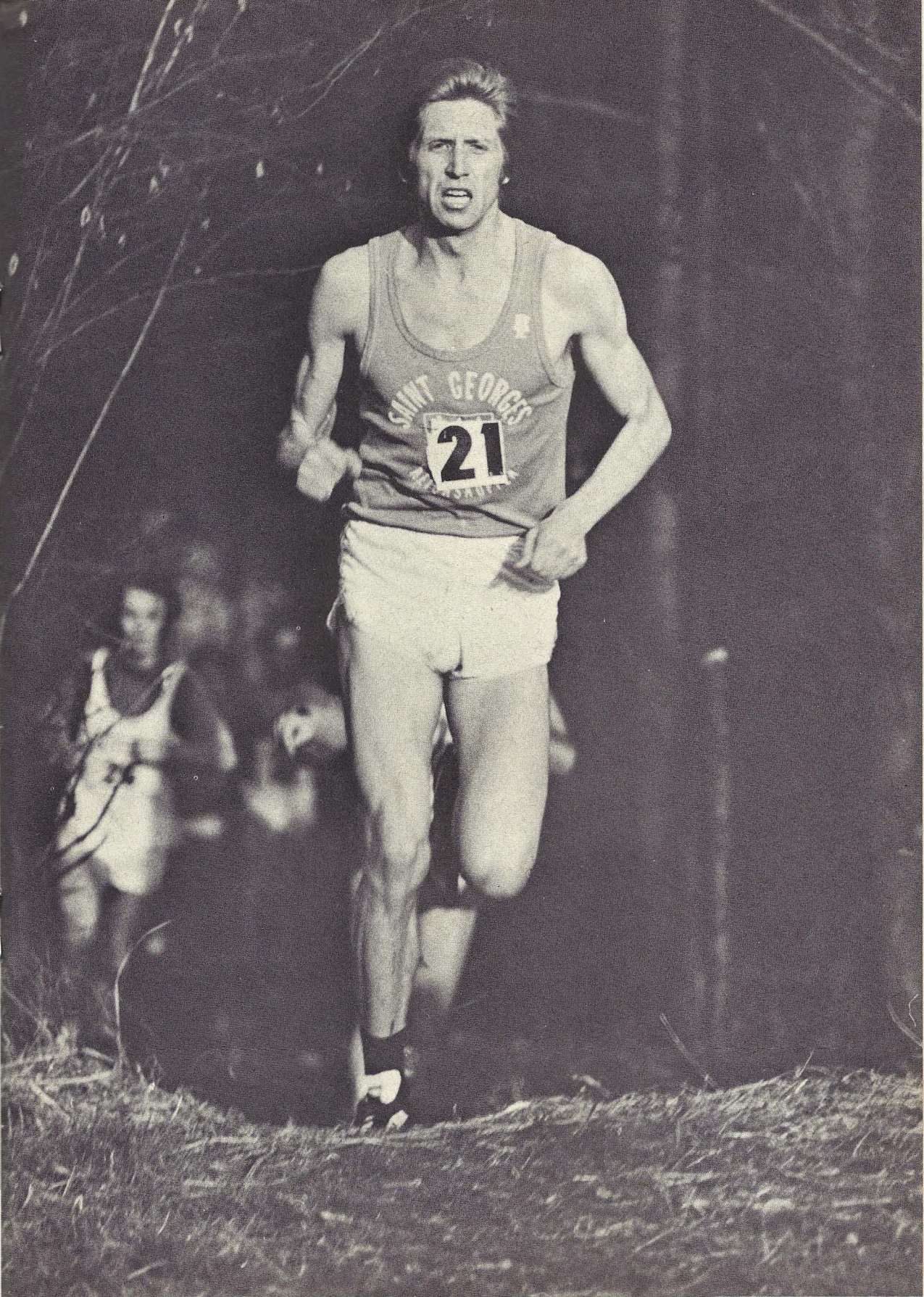
p. 23 (ci-contre): Au marathon de l'Essonne, le vétéran Féleaud stupéfie une fois de plus: 2h43'42" à 52 ans !

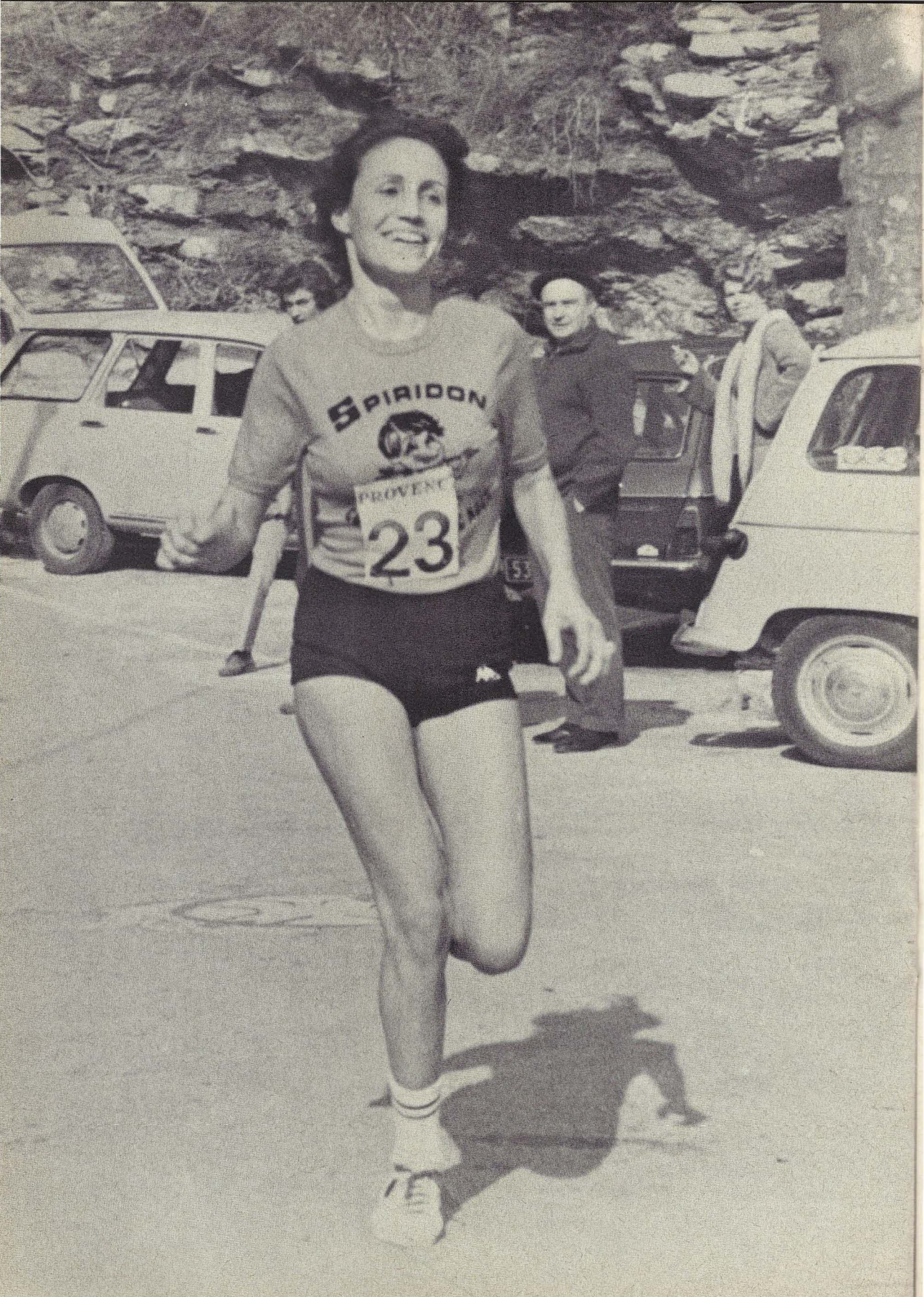
pp. 24 et 25: Le Suisse Rüegsegger (35) et le Français Buchheit (21) au Cross de Mommenheim.
(Photos N. Tamini)

p. 26: Plan-de-Cuques - Mimet fut la première épreuve de la première CIME (Coupe Internationale de la Montagne - Championnat d'Europe). Chez les féminines, victoire de Josiane Valenti, 21 ans, de Nice. (Photo SPIRIDON-Provence)


MAS
ATHLETISME
60

35


SAINT GEORGES
21


SPIRIDON
23

Scott (Aus), Karst (RFA), Kantanen (Fin), Siri et Dixon (NZ), Krebs (RDA), Guemmar (Alg), Bringhurst et Tuttle (USA), Rault et Liardet (F), Sheddan et Rose (NZ), Plain (Galles)
36. Foster, NZ, 43!
Ford (Angl.), Hutton (Ec), Simmons (Angl.), Umbach (RDA), Zaidi (Tun), De la Parte (E), Reilly (Ec), Evans (P. Galles), Rombaux (B), Rezique (Alg), Wardlaw et McDonald (Aus), Yahiaoui (Alg), Wright et Blinston (GB), Cusack (Eire), McKean (Ec), Mada et Rahoui (Alg), Ristimaki (Fin), Smet (B), Nikkari (Fin), Tomasini (I), Langford (Aus), Cerrada (E), Gyselinck (B), Gorbunow (RFA), Gomez (F), Cindolo (I), Baumgartl (RDA), Leddy (Eire), Ishag (Soudan), Kacemi (Alg), Galloway (USA), Beevor (Angl.), Ryan (NZ), Benadi (Alg), van Holsbeek (B), Brown (Ec), Le Flohic (F)
81. Cairoche, France
83. J. Hidalgo, Espagne
84. Levaillant, France
86. Bouguerra, Tunisie
90. Ortis, Italie
92. Tramaiolo, Italie
93. J. Haro, Espagne
94. J. Abdellah Adam, Egypte
98. Bacheler, USA
101. J. Alder, Ecosse
103. Klement, RFA
104. Leibold, RFA
105. Chettle, Australie
108. Eudier, France
113. Quax, Nlle-Zélande
115. Kuschmann, RDA
116. Ala-Korpi, Finlande
134. Thys, Belgique (176 classés)

Par équipes

1. Nouvelle-Zélande	127 pt
2. Angleterre	198 pt
3. Belgique	211 pt
4. Etats-Unis	249 pt
5. RDA	273 pt

Ecosse, Algérie, France, RFA, Italie, Australie, Espagne, Tunisie, Maroc, Pays de Galles, Eire, Irlande du Nord, Soudan, Iran, Libye, Syrie, Gibraltar, Arabie séoudite
Finlande + Egypte: non classées

Féminines (71 classées)

1. J. Brown, USA (voir photo p. 50)	13:42
2. Ludwichowska, Pologne	13:47
3. Valero, Espagne	13:48
4. Dorio, Italie	13:51
5. Moller, Nlle-Zélande	13:53
6. Thomson, Nlle-Zélande	14:01
7. A. Yeoman, Angleterre	14:03
8. M. Stewart, Ecosse (soeur de Ian Stewart)	14:03
9. Gargano, Italie	14:12
10. Garrett, Nlle-Zélande	14:15
11. Keyes, USA	14:18
12. Ilands, Belgique	14:19
13. Pentlinowska, Pologne	14:20
14. Holmen, Finlande	14:21
15. Neppel, USA	14:24
16. De Brouwer, France	14:25
17. D. Brown, USA	14:25
25. Van Emelen, Belgique	
26. J. Audibert, France	
28. Mols, Belgique	
30. DePalmenaere, Belgique	
40. Bultez, France	

Par équipes:

1. Etats-Unis	44 pt
2. Nouvelle-Zélande	50 pt
3. Pologne	61 pt
4. Angleterre	64 pt
5. Belgique	95 pt

Espagne, Italie, Finlande, France, Ecosse, Australie, Pays de Galles, Maroc

Juniors (59 classés)

1. Thomas, USA	21:00
2. Gonzalez, Espagne	21:18
3. Treacy, Eire	21:23
4. Alario, Espagne	21:29
5. Clary, USA	21:38
6. Longthorn, Angleterre	21:41
7. Foucquets, Belgique	21:42
8. Kissin, USA	21:44
9. Kenny, Eire	21:45
10. Finnegan, Eire	21:46

Burns (Ec), Muir (Ec), Redmond (Eire), Nullans (F), Serna (USA), Gees (B), Strieder (RFA), Parte (E), Hadka (Maroc)
25. Langlet, France
26. Muscadin, Italie
27. Belmans, Belgique
29. Darlid, Italie
31. Peeters, Belgique
33. Pedrini, Italie

Par équipes:

1. Etats-Unis	29 pt
2. Eire	35 pt
3. Espagne	44 pt
4. Belgique	81 pt
5. Ecosse	95 pt

Angleterre, Algérie, France, Italie, Maroc, RFA

9 km, Sin-le-Noble, F, 16 mars

1. Gaillez, Douai	?
2. Evrard, Belgique	?

Mollet, Lacroix, Allard, Van Belle, Lipkiewiecz, Dutrieux, Piesik, Hurez, Chandelier (34 classés)

9 km, Locarno, CH, 19 mars

60 cm de neige - très rare à Locarno - était tombée dans la nuit, mais tout le tracé avait été dégagé. (Lanini)

1. G. Zahn, RFA	28:25
2. H. Staab, RFA	28:44
3. I. Tentorini, Italie	28:53
4. P. Carraro, Italie	29:03
5. A. Angeletti, Italie	29:07
6. E. Cantoreggi, Italie	29:16
7. M. Marchei, Italie	29:17
8. F. Rüfenacht, Zurich	29:24
9. H. Bruckmeier, RFA	29:36
10. S. Soler, Locarno	29:42

La Mantia, Arbenz, Demeestere...

Hors stade

6500 m, Madeira, Portugal, 31 décembre

1. Najde, Suède	18:04
2. R. Holmen, Finlande	18:06
3. Helder Jesus, Portugal	18:22
4. Hansen, Danemark	18:36
5. Tavares, Portugal	18:42
6. Caetano, Portugal	18:44
7. Hildenbrand, RFA	19:03
8. Abreu, Portugal	19:04
9. Karst, RFA	19:58

42 classés

Environ 9 km, Angola, 31 décembre

1. Hupanga Holua	28:22

Environ 21 km, Girardot, COL, 12.1.

192 partants (Bohorquez)

1. Victor Mora	1:07:30
2. Luis Pinzon	1:07:30
3. Santiago Baron	1:07:45

21 km, San Cristobal, VEN, 26 janvier

1. S. Baron, Colombie	1:04:36
2. L. Garrido, Venezuela	1:04:57
3. V. Maldonado, Venezuela	1:06:18
4. V. Rodriguez, Colombie	1:06:41
5. JB. Medina, Venezuela	1:06:48
6. N. Barrera, Colombie	1:07:14
94 engagés	(Zurita)

21km695, San Blas, Porto-Rico, 9 fév.

230 engagés (Sidler)

1. V. Mora, Colombie	1:05:15
2. S. Tuominen, Finlande	1:05:56
3. P. Leiviskää, Finlande	1:06:22
4. L. Pinzon, Colombie	1:06:46
5. T. Fleming, USA	1:07:03
6. J.E. de Jesus, P.Rico	1:07:53
7. E.C. Chemaimas, Kenya	1:08:02
8. R. Vega, Porto-Rico	1:08:09
9. L. Coco, Guatemala	1:08:30
10. C. Kirkham, GB	1:08:49
11. L. Garrido, Venezuela	1:09:14
12. V. Maldonado, Venezuela	1:09:16
13. A. Romero, Mexique	1:09:26
14. Z. Mendez, Porto-Rico	1:09:35
15. J. Medina, Venezuela	1:09:36
16. C. Ching Chen, Formose	1:09:43
17. C. Hartfield, USA	1:09:53
18. J.G. Gaspar, Mexique	1:09:56
19. D. Chettle, Australie	1:09:58
20. J. Reveyn, Belgique	1:10:12
21. M. Magnani, Italie	1:10:19
22. P. Santiago, Porto-Rico	1:10:23
23. R. Calle, Colombie	1:10:31
28. A. Gorbunow, RFA	1:11:47
36. A. Sidler, Suisse, 41	1:13:57
40. J. Schirmer, RFA	1:14:28

13 km, Pékin, Chine, 13 février

2000 coureurs de 17 à 66 ans

1. Chang Fang-Lu	42:53,8

16km094, Tonbridge, GB, 8 mars

1. K. Penny	48:42
...Alison Blake	58:24
...Betty Norrish	66:22

Quelques féminines avaient pu prendre le départ, mais... 100 y derrière les hommes !
"Britain, the pioneers of so much in women's athletics progress, has been lagging badly in this department.(...) It is time for the WAAA to reconsider its attitude.(...) Come on ladies, let's hear from you !" (Mel Watman, rédacteur en chef de "Athletics Weekly")

10 milles, St-Damien, Canada, ?

1. R. Chouinard, CAUL	55:41
2. J. Brown, Cracs	56:15
3. J. Poirier, Husky	58:20
4. G. Baril, Domino	58:22
5. B. Tremblay, A.Elite	59:27

Bégin, Pelletier, Sudlow, Imbeault, Bouchard, Lareau, Jobin, Cyr, Dallaire, Tremblay, Boulet

17. Maria Brzezinska	1:06:35
27. L. Brunel, + 50	1:10:29

11km200, Sierre, CH, 16 mars

Au total 650 coureurs !

1. F. Vuilleumier, Lausanne	34:30
2. D. Fischer, Brugg	35:37
3. B. Voeffray, St-Maurice	35:40
4. F. Demeestere, France	36:03
5. M. Margot, Genève	36:18
6. U. Perren, Sierre	36:38
7. P. Theytaz, Sierre	37:04
8. B. Crottaz, Sierre	37:18
9. G. Terrettaz, Bas-Valais	37:24
10. W. Reusser, La Heutte	37:48

Reichenbach, Zehfus, Délèze, Vuadens (38:30), Reynard, Berchtold, Mariéthoz, Althaus, Gravier (39:15), Baffray, Héritier, Feuz, Camarasa...

28. N. Tamini, Sierre	42:11

(44 classés)

Vétérans (5 classés)

1. U. Sterki, Biberist	39:21

Käppeli, Puippe, Mettan, Dingler

Populaires, 5km600, 48 classés

1. B. Wyder, Naters	18:16
2. F. Bornet, Sion	18:21
3. R. Luyet, Sion	18:27

Bagnoud, Clivaz, Salamin, Cordonnier, Fredrigo (19:12), Rappaz, Griffon, Terrettaz, Pot, JM. Abbet, Beaud, Genolet, R. Chervaz (20:19), Mudry, Paccolat, Antille, Favre...

Féminines, 2km800, 5 classées

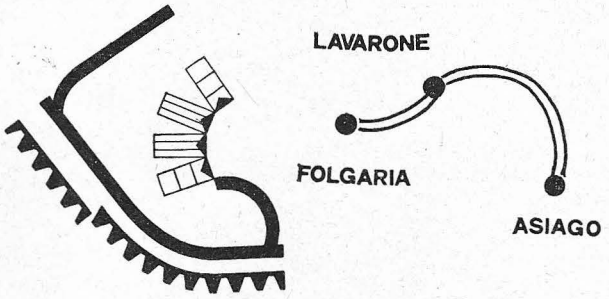
1. O. Vetter, Sierre	10:04
2. G. Bonvin, Sion	10:29

Sur un front de la Guerre 1914-1918

Sous le patronage de SPIRIDON-Italie :

sur le théâtre d'épiques batailles de la Première Guerre mondiale,

le 6 juillet 1975 Grande course de la Fraternité :



au choix : 10, 24 ou 50 km (à allure libre)

Course à la mémoire des Français, des Autrichiens, des Allemands et des Italiens tombés dans la région de Trento.

Renseignements et inscriptions :
Sporting Club Folgaria (Trento), Italie

Course également ouverte aux féminines, bien entendu...

La première de l'année !

Course de 100 km à La Ferté-Bernard

le 25 mai dès 4 h du matin

Tracé : en forme de 8

Temps limite : 17 heures

A chaque arrivant :
magnifique médaille, autocollant, diplôme avec indication de la performance

Classements séparés :
pour seniors, vétérans et féminines

Renseignements et inscriptions :
J.-P. FRANCHI
« 100 km »
Résid. Le Gâtinais
72400 Préval (France)

Bien sûr, la course est ouverte à tous et à toutes...

8km100, Genève, CH, 16 mars

1. Fähndrich, Ebikon	23:34
2. Funk, Berne	23:48
3. Baudet, Chêne	23:57
4. Rosset, France	24:33
5. Hejda, Fribourg	24:42
6. R. Bucher, Genève	24:47
7. Schwitzguébel, Genève	25:10
8. Manzoni, France	25:16
9. Grolimund, Genève	25:19
10. Bar, France	25:33

Jaquier, Richard, Bardill, Petitmermet, Ducret, Goy, Sailer, Deléaval (26:50), Rouge, Cazareth, Perrin, Toulorge, Champenois (54 classés)

Vétérans, 4km900, 23 classés

1. Cattin, Genève	14:31R
2. Doret, Chêne	15:51
3. Diethelm, Genève	16:06

Leone, Huot, Rigolone, Saez, Perolini (17:08), Jenni, Sandoz...

Juniors, 4km900, 17 classés

1. Oppliger, Courtelary	14:05R
2. Aubry, Genève	15:09
3. Jörg, Onex	15:20

Leuta, Châtelain, Ponard...

25 km, Bienne, CH, 22 mars

1. A. Moser, Berne	1:19:23
2. Umberg, Berne	1:19:57
3. Feldmann, Berne	1:20:10
4. Rohrer, Lucerne	1:20:48
5. Dähler, Frauenfeld	1:21:30
6. Scheiber, Horw	1:22:42
7. Reiher, RFA	1:22:46
8. Funk, Berne	1:22:47
9. Boos, Ostermundigen	1:23:25
10. Portmann, Fribourg	1:24:23
11. D. Siegenthaler, Berne	1:24:34
12. Schilter, Zurich	1:25:08
13. U. Siegenthaler, R'bach	1:25:31
14. Matter, Jegenstorf	1:25:34
15. Baudet, Thônex	1:25:50
16. Aegerter, Bolligen	1:25:56
17. Walti, Aarau	1:26:09
18. B. Huber, Lausanne	1:26:13
19. Voeffray, St-Maurice	1:26:39
20. Gisler, Schlieren	1:27:02

Jäggi, A.Gwerder, Margot, Hejda (1:27:37), Perren, Reusser, Zahnd, Schaller (1:28:36), Sterchi, Brühlart, Reymond, Fischer (1:29:32), Birrer, Kunisch, Aebersold, H.Moser, Marti (1:30:25), Wiedmer, Roos, Aebi, W.Wahlen, Zehfus, Gassner, Scheidegger, Bardill, Egger (1:31:28),

Vétérans

1. Salzmann, Thun	1:27:57
2. Sterki, Zürich	1:32:03
3. Eracle, Genève	1:33:27
4. Maillet, RFA	1:34:01
5. Wurtz, France	1:35:32
6. Tognetti, Lausanne	1:38:17
7. Boimond, Genève, + 50	1:39:21
8. Beltrami, Moutier	1:42:04
9. Fontaine, Lausanne, + 50	1:42:31
10. Hottinger, Genève	1:42:54

Barfuss, Niederhäuser, Brönnimann, Schnetzer, Etter, Schürch, Goeschi, Zurkinden (1:46:39)...
Au total 423 classés

100 km, Condom, F, 22-23 mars

Pluie et froid; parcours plutôt vallonné (1 x 40 km et 3 x 20 km); organisation presque parfaite (de Barbeyrac)

1. R. Toro, Espagne (2h48' aux 42,2 km)	7:53
2. J.I. Sodupe, Espagne	9:20
3. de Barbeyrac, Montpellier	9:59
4. G. Delboy, Toulouse	10:33
5. J. Brengues, Millau	10:49

Maillet, Ego, Penninger, Felle (RFA), Dubois, Chali (12:23)

34. Mathevet, 50 ans	17:07

62 partants, 34 arrivants

30 km, Lisbonne, Portugal, 23 mars

11 partants; abandon d'Aldegalega

1. José Orvalho	1:39:01
2. Vasco Pereira	1:39:31
3. Renato Graça	1:46:11

9500 m, Antibes, F, 23 mars

"Epreuve qualifiée de "minable" par Reffray l'an dernier; ce fut au contraire un beau succès populaire: elle se déroule dans les vieilles rues d'Antibes au milieu du public. Nombreux prix offerts par les commerçants. Distances hélas trop courtes pour les non-seniors." (Marzocchi)

1. Charbonnel, Anthony	29:05
2. Masselot, Douai	29:46
3. Villain, individuel	30:10
4. Ascheri, Italie	30:57
5. Achard, Nice	31:16
6. Charpentier, Nice	32:03
7. Boccone , Italie	32:11
8. Moreschi, Italie	32:18
9. Fanni, Italie	32:21
10. Lombardi, Italie	32:53

Pichard, Dossi, Marzocchi, Bregliasco, Rovere, Teuma, Delfino, Giretto, Sanchez, Martino (47 classés)

Féminines, 2100 m (!), 11 classées

1. Audibert, Villeurbanne	7:41
2. Farfalla, Italie, jun.	7:45

Morvan, Jossot, Valenti...

Vétérans, 2100 m (!), 15 classés

1. Guignard, Nice	7:46
2. Cerou, individuel	7:53
3. Olivero, Grasse	8:14

Juniors, 2800 m (!), 18 classés

1. Jung, puis Minni, Signarbieux...

Populaires, 2800 m (!), 14 classés

1. J. Rouvier, puis A. Rouvier...

25 km, Düren, RFA, 23 mars

1. De Haan, Oberhausen	1:22:37
19. Christa Vahlensieck	1:31:52!

9 km, Pont-l'Abbé, F, 23 mars

Ambiance de kermesse et de fête; excellente organisation du C.A. Bigouden (Savina)

1. Tijou, Epinal	26:53
2. Rault, Plougenast	26:54
3. Paugam, Brest	27:21
4. Levaillant, Lannion	27:28
5. Cain, GB	27:29

Sehedic, Person, Legall, Peronno, Faillot, Even, Marmier, Sinic, Cough, Kazik, Gestin, Letallec, Legoäer, Hind, Daniel...
23. Martin Hyman, GB
120 engagés, 80 classés

25 km, Paderborn, RFA, 31 mars

1. Poschmann, RFA	1:18:58
2. Gorbunow, RFA	1:19:14
3. Leibold, RFA	1:19:16
4. Umberg, Suisse	1:19:26
5. Dähler, Suisse	1:19:36

Derniers envois

14 km, Alençon-Médavy, F, 5 avril

2110 engagés, 1750 classés (900 en 1974) de 15 à 77 ans

1. Moser, Suisse	42:20R
2. Berset, Suisse	43:03
3. Plain, P. de Galles	43:23
4. Evans, P. de Galles	43:43
5. Johnston, Angleterre	44:05
6. Kolbeck, France	44:40
20. U. Perren, Suisse	47:44

Voir aussi prochain numéro.

22 km, Milan, I, 6 avril

Plus de 32.000 partants !
(v. notre reportage dans le N° 20)

1. Pigatello, Italie	(temps douteux)
9. Theytaz, Suisse	(temps inconnu)

(v. page 4: "Le pépin")

11. Vuilleumier, Suisse	"
14. B. Huber, Suisse	"
15. Soler, Suisse	"
38. Lanini, Suisse	"
45. Teuma, France	"
64. Jeannotat, Suisse	"

21km095, Amiens, F, 22 mars

1. Lecoin, Rouen	1:07:13
2. Fossé, Rouen	1:09:08
3. Héraud, Paris	1:10:41
4. JF. Barbier, Amiens	1:11:28

Poinson, Vautier, Veyrat, Jouvenelle, P. Barbier...
(50 classés)

...Langlacé, Amiens	1:22:50

9500 m cross, Milan, I, 25 mars

1. Bayi, Tanzanie	30:18
2. Robertson, Nlle-Zélande	30:21
3. Walker, Nlle-Zélande	30:35
4. Zarcone, Italie	30:41
5. Shorter, USA	30:42
6. Rose, Nlle-Zélande	30:47
7. Van Mullem, Belgique	30:51
8. Tomasini, Italie	31:10
9. Scheleder, Brésil	31:12

25 km, Montceau-Le Creusot, F, 23 mars

12° C, pluie; vent plutôt défavorable

1. Kolbeck, Strasbourg	1:16:55
2. Mathieu, Châlon	1:19:21
3. Tarlet, UACB	1:20:22
4. Towler, Strasbourg	1:21:00
5. Bouillot, M.-Lafitte	1:21:52
6. Rapy, Bressane	1:21:58
7. Pontille, Le Côteau	1:22:22
8. Nallard, Sochaux	1:23:45
9. Vincent, Louhans	1:24:26
10. Berthiaux, Châlon	1:24:42

Queury, E.Poncet, D.Poncet, Martin, Gilbert (1:26:00), Mouton, Michelin, Nicolas, Bonnot, Roumier (1:27:50), Prudent, Bonaz, Badet, Thivent, Crovisier, Stoll, Lahmar, Carnet (1:30:45), Beurrier, ...
(56 classés)

5 km, Cross CISM, Alger, 6 avril

1. Fava, Italie	14:15
2. Uhlemann, RFA	14:51
3. Hildenbrand, RFA	15:27
4. Schots, Belgique	15:38
5. Van Mullem, Belgique	15:45
6. Salvé, Belgique	16:10
7. Orthmann, RFA	16:14

10 km, Baile, Roumanie, 30 mars

Cross des Balkans

1. Vulovic, Yougoslavie	31:12
2. Floroiu, Roumanie	31:34
3. Kuzmanovic, Yougoslavie	31:37
4. Dumitru, Roumanie	31:43
5. Koussis, Grèce	31:46

Andreica, Marcu, Jordanov (32:03), Zuntar, Dinic, Lisec, Psathas

6000 m

1. Ghipu, Roumanie, 21	18:37
2. Kourtis, Grèce, 21	18:39
3. Bebereche, Roumanie, 20	18:44

Buruiana, Yurdadon, Salman...

2000 m, féminines

1. Andrei, Roumanie	6:12
2. Tchavdarova, Bulgarie	6:17
3. Suman, Roumanie	6:20

Fita, Pekhlivanova, Rajher...

Sachez...

...que si vous vous rendez à Florence le 23 juin vous serez plongés dans l'ambiance caractéristique de **la « corrida » estivale de San Giovanni** *(départ à minuit sur la place du Dôme). S'inscrire auprès de SPIRIDON-Italie, c. p. 696, 50100 Firenze.*

...qu'on nous prie d'annoncer la création, avec l'approbation de M. Marmion (président de la FFA), de **l'Union des Athlètes Vétérans de France.** *Tous renseignements auprès de M. Le Guennec, 3 résidence Les Châtaigniers, 92000 Garches.*

...que pour la première fois en Belgique on a utilisé une roue de géomètre pour mesurer le parcours d'un marathon. Cela s'est passé le 5 avril à Nivelles : manifestant un louable esprit de collaboration, M. Goffaut, organisateur du marathon de Nivelles, et Christian Liégeois, **du futur Spiridon-Club de Belgique,** *ont mesuré ensemble (avec l'assistance d'un géomètre) la distance contestée du marathon de 1974. Résultat : 40 km 692.* **Si vous courez à Nivelles le 4 octobre prochain,** *vous ne trouverez plus seulement une excellente organisation, mais un marathon (le seul en Belgique ?) mesurant exactement 42 km 195.*

...que beaucoup essaient encore, mais hélas ! en vain, d'atteindre par téléphone (026 - 8 22 12) la rédaction de SPIRIDON. Par contre, **le rédacteur, surchargé et souvent absent de Salvan, lit toutes vos lettres.** *A propos, aux deux courriers du 20 mars il a décacheté au total 30 lettres ou cartes... C'est un record, qui exprime bien la vitalité de la revue, mais aussi des silences « inexplicables ».*

...que **vous découvrirez un stand SPIRIDON** *(chaussures EB, T-shirts, etc.) si vous allez à La Ferté le 27 avril ou le 25 mai, à Vendôme le 11 mai, à Savigny le 11 mai, à Vallorcine le 18 mai, à Nice le 1er juin ou à Saint-Maurice le 8 juin.*

...que **cette histoire est authentique :** *un jour de cet hiver, le coureur suisse Philippe Theytaz s'est rendu spontanément au lac Noir pour y participer aux Championnats militaires de ski de fond. Ordre lui fut aussitôt donné par le commandant de service (le major Gaspoz) de rentrer chez lui. Péché invoqué : une chevelure trop longue ! Il était une fois un juge d'Israël qui s'appelait Samson. Mais c'est déjà une autre histoire...*

...que, faute d'un nombre d'intéressés suffisant, **le voyage de Boston n'a pas eu lieu.** *Prix trop élevé ? plusieurs voyages au programme de l'année ? répercussion de la crise économique ? une seule explication serait insuffisante. Boston demeure au programme, mais pour 1977 ou 1978.*

...que du 6 au 24 mai prochain vous pouvez assister à la pièce **« Le Marathon » de Claude Confortès,** *jouée par le Théâtre des Rues, à Lausanne, Place de la Palud 30, relâche dimanche et lundi. Réservation : (021) 24 13 81.*

...que les passionnés de statistiques d'athlétisme s'abonnent à **la revue START** *en versant 33 FS à Antonin Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg (Suisse). Par an : environ 500 pages en 6 numéros.*

...qu'à l'instigation de SPIRIDON-Italie, une **« Coupe d'Europe des courses de 100 km » sera créée le 24 mai lors des 100 km de Florence à Faenza.** *D'autant mieux que les organisateurs des 100 km de Millau, de Condom, de La Ferté, de Bienne, d'Unna, de Morastica, d'Illertissen, d'Hartola, de Copenhague, etc. seront eux aussi aux « 100 km del Passatore ». Gageons que le 24 mai prochain il y aura foule au pays de Michel-Ange et de Giotto, tout comme dans le vignoble de Sangiovese, à travers l'historique Mugello et dans la riante vallée du Lamone.*

...qu'au service des coureurs et des organisateurs, le tout neuf SPIRIDON-Club de Suisse a aussitôt entrepris d'établir un répertoire COMPLET de toutes les courses à pied (piste, cross, route, montagne) organisées dans toutes les régions de Suisse. Avec pour chaque manifestation tous les détails utiles. Dans ce but, Jean-Claude Pont, Glarey 40 b, 3960 Sierre, prendra contact avec chacun des organisateurs. Il en résultera, en automne déjà, **le premier calendrier suisse digne de ce nom.**

(Suite de la page 4)

En France

Le *Spiridon-Club de France* se ramifie en province, et il se fortifie peu à peu grâce à ses antennes et tentacules régionales. Dans le numéro de juin, Raymond Pointu renseignera nos lecteurs à ce sujet.

Précisons dès maintenant que des contacts très fructueux ont été pris avec la Fédération française d'athlétisme, qui ne paraît pas voir d'un mauvais œil le développement du *Spiridon-Club de France,* vaste mouvement d'entraide qui touche un sport de masse par excellence.

C'est ainsi que **dorénavant les féminines sont officiellement admises à participer aux courses qualificatives en vue du Championnat national de marathon.** On fera même en sorte que les 3-4 meilleures spécialistes du moment courent le marathon national du 21 septembre. Et **dès qu'elle seront suffisamment nombreuses pour donner un sens à un titre national, les marathoniennes auront leur propre championnat.**

Autrement dit, si Magda Ilands (championne belge de cross-country 1975) était française, elle serait quasiment invitée à courir le marathon, elle qui désirerait tellement s'y lancer. Elle le devrait au *Spiridon-Club de France,* sans nul doute, mais aussi à l'ouverture d'esprit d'un Dasriaux, secrétaire général de la FFA, et d'un Balu, responsable fédéral des règlements.

Un mot encore à l'adresse des Chevaliers du Règlement, de ces juges-arbitres sourcilleux et ombrageux : dès maintenant, et avec l'accord de la FFA, bien sûr, **tout coureur à pied a parfaitement le droit de revêtir le maillot du** *Spiridon-Club de France* **pour toutes les compétitions, sauf les épreuves officielles** (Championnat de France, Championnat d'Europe et Jeux olympiques).

Pour adhérer au *Spiridon-Club de France,* une seule adresse :

Guy JOUVENELLE
45, chemin de Joncherolles
Bât. D 1
93380 Pierrefitte

Le prix de l'adhésion est de Fr. 70.— (Fr. 20.— si vous êtes déjà abonné à SPIRIDON).

Epreuve ouverte à tous et à toutes !

Dimanche 13 juillet
à 17 heures :

semi-marathon de la vallée de l'Indrois

Montrésor (Indre et Loire 37)

Hébergement (chez l'habitant) :
prévenir avant le 1er juillet

Renseignements :

Féleaud, 10, Allée de Narbonne
91300 **Massy** (France)
Tél. 9205976 (entre 11 h. 30 et 12 h.)

La FFA lui ayant refusé l'appellation

« championnat de France vétérans »

la course de **25 km route du 18 mai** à Fondettes est dite « Critérium national vétérans »

S'inscrire auprès de :
R. GUILLON
Les Chevalleries, Fondettes
37230 Luynes (France)

Sous le patronage de SPIRIDON:

Samedi 6 septembre dès 15 h 45

(à 30 jours de Morat-Fribourg !)

16 km 400 de Vissoie

Catégories : féminines, seniors, vét. I, II et III

8 km 400 : pour filles et garçons, juniors, féminines et populaires *

dès 20 h 15 : fête champêtre

Prix : splendide médaille à chacun, prix spéciaux aux premiers, prix-souvenirs aux étrangers, etc.

Taxe d'inscription : 13 fr. ; **hébergement :** 5 fr.

Inscriptions : **jusqu'au 24 août !**
Augustin GENOUD
3961 Vissoie (Suisse)

* les 10 premiers « populaires » de 1974 ne sont plus admis à courir dans cette catégorie

Au cœur du pays des courses alpestres :

appartements à louer *

(prix de faveur pour lecteurs de SPIRIDON !)

Régine THEYTAZ
3961 Vissoie (Suisse)
Tél. (027) 6 84 78

Vacances... Valais... Val d'Anniviers...

* en juin, en septembre ou en octobre

Ouvert à tous et à toutes !

Dans le cadre des fêtes organisées pour l'ouverture du plan d'eau de Marigné-Laillé-72

le 21 juin à 16 heures : 25 km

semi-marathon Ecommoy-Marigné-Laillé

(épreuve de 12 km pour personnes peu entraînées)

Coupes, médailles et diplômes

Prix à tous les participants

Hébergement possible **(et gratuit)** dès le samedi

Egalement au programme : manifestation folklorique avec un « Rancho portugais » de grande qualité

Engagez-vous dès aujourd'hui:

aux
« Equipes franco-portugaises »
3, Résidence Les Châtaigniers
92 Garches (France)

Comme SPIRIDON
et avec SPIRIDON...

...partez à la découverte du monde que vous offre KUONI !

Voyages KUONI
33, bd Malesherbes
75008 Paris
Tél. 265 29 09
(autres bureaux à Grenoble, Lyon, Mulhouse, Nice, Strasbourg et partout en Suisse)

KUONI lui aussi est « ouvert à tous et à toutes » !

SACHEZ AUSSI...

... que le service « Entraide SPIRIDON » était jusqu'ici animé par **François de Barbeyrac,** qui vient de nous quitter pour s'en aller « spiridoner » à Djibouti (Territoire français des Afars et des Issas). Cordial merci à ce fidèle collaborateur de la première heure, et... bonne route !

... que le service « Entraide SPIRIDON » s'attache à faciliter **le voyage** des Spiridoniens non motorisés **et l'hébergement** des coureurs dans les villes et les villages où se déroule une course à pied ;

... que le service « Entraide SPIRIDON » demeure une vivante réalité :

Si vous cherchez à trouver ou si vous avez à offrir
— **une place dans votre voiture**
— **le gîte chez l'habitant,**

précisez votre demande ou votre offre en écrivant (prière de joindre un timbre pour la réponse) à

Entraide SPIRIDON
« L'Escalade » A3
74160 Saint-Julien (France)

Pour une commande de groupe (au minimum 60 pièces),
la maison B. Triboullier,
6, rue Gevray
1201 Genève
tél. (022) 32 26 70

vous propose ses modèles de

T-shirts imprimés en relief

A longues et à courtes manches en coton, plusieurs coloris mode.

Sweat-shirt, genre University, molletonné à l'intérieur.

Inscriptions et motif exécutés selon désir du client.

Renseignements :

J.-P. GLANZMANN
Tél. (021) 35 08 03

Ouvert à tous et à toutes !

Dimanche 27 juillet

à 15 heures

au stade de Panazol
(sortie est de Limoges)

semi-marathon du Limousin

Prix : à tous les arrivants
Certificat médical obligatoire

Inscriptions jusqu'au **1er juillet** auprès de
Guy VIGNAUD
18, avenue de la Gare
87400 Saint-Léonard-de-Noblat
(France)

(indiquer le club et joindre 10 FF par coureur)

Règlement de la Coupe internationale de la Montagne Championnat d'Europe

Dans le but de promouvoir les courses de montagne et de récompenser, au terme de chaque saison, les meilleurs spécialistes de cette nouvelle discipline athlétique, la revue SPIRIDON met sur pied une Coupe internationale de la Montagne — championnat d'Europe (CIME).

1. Critères d'admission des épreuves

Pour être agréée, une épreuve doit remplir les trois conditions suivantes :

a) présenter des caractéristiques permettant de la considérer comme une course de montagne : dénivellation, altitude, etc.

b) être convenablement organisée : balisage, chronométrage, ravitaillement, points de contrôle, etc.

c) exclure tous risques d'accidents graves.

2. Acte de candidature

Chaque organisateur intéressé est tenu, année après année, de déposer sa candidature *avant le 31 octobre*, à l'adresse de la revue SPIRIDON.

3. Liste officielle des épreuves

La liste des épreuves comptant pour l'attribution de la CIME est établie au plus tard le 15 décembre. Elle est ensuite publiée dans le premier numéro annuel de la revue SPIRIDON.

4. Catégories d'épreuves

Dans le but de répartir équitablement l'intérêt des épreuves et les chances de tous les coureurs, on distingue trois catégories d'épreuves :

— catégorie A : course à participation internationale importante et groupant au moins 300 coureurs classés lors de la précédente édition

— catégorie B : course à participation essentiellement interrégionale

— catégorie C : course à participation essentiellement locale, ou course organisée pour la première fois.

5. Attribution des catégories

A la fin de chaque saison, les différentes épreuves agréées sont classées par catégories. Ce classement est le résultat d'un examen portant sur l'organisation générale mais aussi sur le nombre et la qualité des concurrents. Pour 1975, cet examen et cette attribution sont de la compétence du rédacteur de SPIRIDON. Ils incomberont ensuite à un groupe de travail, émanation des Spiridon-Clubs.

A la suite de cet examen annuel, une épreuve peut :

— accéder à une catégorie supérieure,

— être confirmée dans la catégorie de l'année en cours,

— être déclassée,

— ou être refusée pour un an.

6. Liste et dates définitives des épreuves de la CIME de 1975

Date	Course	Pays	Cat.	Pour tous renseignements :
16 mars	Plan-de-Cuques - Mimet	France	C	*Reffray,* 61 Trav. Signoret, 13013 Marseille
14 juin	Ennersdale Horseshoe	GB	B	*Danny Hughes,* Hallsteads, Grosforth, Cumbria, UK
22 juin	Ascension Monte Faudo	Italie	B	*U.S. Maurina,* c.p. 258, I-18100 Imperia, tél. 77935
29 juin	Salvan - Emaney	Suisse	C	*Miéville,* 1923 Les Marécottes, tél. (026) 8 10 48
5 juillet	Les Plans-s-Bex - Cabane de Plan-Névé	Suisse	C	*Werly,* Graverney 19, 1030 Bussigny tél. (021) 20 64 73 ou 89 03 71
20 juillet	Marathon des Alpes	Suisse	C	*Angelin Luisier,* 1931 Versegères tél. (026) 7 27 01 - 7 26 54
27 juillet	Châtel - Cabane de la Tourche	Suisse	B	*Ski-Club Bex,* J. Binder, 1880 Bex
10 août	Sierre - Zinal	Suisse	A	*J.-C. Pont,* Glarey 40 bis, 3960 Sierre
24 août	Cressier - Chaumont	Suisse	C	*S. Fournier,* Les Vignettes 6, 2088 Cressier, tél. (038) 47 15 19
31 août	Ascain - La Rhune - Ascain	France	C	*G. Etxart,* Crédit Agricole, 64250 Espelette
31 août	Trophée des Martinaux	Suisse	C	*Marcel Berthoud,* 1892 Lavey-Village, tél. (025) 3 73 35
6 septembre	Ben Nevis	GB	B	*D.M. Button,* 3 Cameron Square, Fort William, Scotland, UK
7 septembre	Dents-du-Midi	Suisse	C	*René Jordan,* Les Vergers, 1890 St-Maurice
14 septembre	Ascension Mt-Ventoux	France	B	*J.-F. Marini,* 8, rue Jules-Ferry, 84000 Apt
20 septembre	Genève (Champel) - Le Salève (Haute-Savoie)	France	C	*W. Zurcher,* 6, ch. Banquet, 1202 Genève
28 septembre	Fully - Sorniot	Suisse	C	*Camille Ançay,* 1926 Fully, tél. (026) 5 34 07
12 octobre	Sierre - Montana	Suisse	A	*R. Epiney,* 7, ch. Bonne-Eau, tél. (027) 5 44 37
19 octobre	Ascension Mt-Revard	France	B	*Cacciatore,* 10, rue Albert 1er, 73100 Aix-les-Bains

7. Mode de classement

Le classement est établi à l'addition des points obtenus selon le barème suivant :

— catégorie A : pour les seniors, 40 pt au 1er, 36 au 2e, 33 au 3e, 31 au 4e, puis 30, 29, etc. ; pour les féminines, les jeunes, les vétérans I et les vétérans II : idem ;

— catégorie B : pour les seniors, 30 pt au 1er, 26 au 2e, 23 au 3e, 21 au 4e, puis 20, 19, etc. ; pour les féminines, les jeunes, les vétérans I et les vétérans II : idem ;

— catégorie C : pour les seniors, 20 pt au 1er, 18 au 2e, 16 au 3e, puis 15, 14, etc. ; pour les féminines, les jeunes, les vétérans I et les vétérans II : idem.

Le classement général final ne groupe que les coureurs

A VERSEGÈRES (Valais)

IIIe Marathon des Alpes (sur sentiers de montagne)

Samedi 19 juillet

10 h 30 : **Epreuve de la CIME * : course individuelle (23 km)**
Départ et arrivée à 900 m, point culminant à 2550 m
Logement assuré sur demande
Classement combiné avec Sierre-Zinal

11 h 00 : course pour juniors et dames (8 km)

12 h 00 : 1ère demi-étape pour course par patrouilles « lourdes » (3 coureurs). Départ à 900 m, point culminant à 2700 m, nuit à 2100 m. - Chaussures et équipement alpins

* donc sous le patronage de SPIRIDON !

Dimanche 20 juillet

05 h 30 : Course par patrouilles « légères » (3 coureurs, équipement et chaussures alpins) : parcours de la course individuelle.

06 h 30 : 2e demi-étape des patrouilles « lourdes ». - Départ à 2100 m, passages à 1400 et 2700 m, arrivée à 900 m.

Organisation : C.S. VERSEGÈRES, 1931 Versegères (Suisse)
Tél. (026) 7 27 01 - 02 (heures de bureau)
Tél. (026) 7 26 54 - 7 32 33 (privé)
Telex 38 246

qui ont terminé *au moins 3 des épreuves officielles* de la CIME, et qui ont obtenu au moins 1 point dans l'une des trois.

Chaque coureur ne peut totaliser *au maximum que les points obtenus dans les 8 épreuves qui lui ont apporté le plus grand nombre de points.* (Pour 1975, ce maximum est de 260 points, correspondant à 6 victoires en cat. B et à 2 victoires en cat. A).

Les féminines et les jeunes n'obtiennent des points qu'au terme des épreuves *où les femmes et les moins de 20 ans sont admis à concourir avec les seniors et les vétérans, pour un même parcours et une même distance.*

A la fin de la saison, on établit un classement général ainsi que 5 classements particuliers : féminines (sans limite d'âge), jeunes (19 ans et moins), seniors (20 à 39 ans), vétérans I (40 à 49 ans), vétérans II (50 ans et plus). Un prix est attribué au vainqueur de chacune de ces catégories : il s'agira en principe d'une œuvre créée par un artiste montagnard.

Il est vivement recommandé à tous les organisateurs d'adopter le mode de classement suivant :
Sur la partie gauche de la feuille de résultats :
rang, prénom, nom, âge, club (ou localité), temps obtenu
sur la partie droite, en 5 colonnes :
un classement par catégories : sen., jeunes, vét. I, vét. II, fémin.

8. Prestations de la revue SPIRIDON

En présentant la candidature d'une épreuve, ses organisateurs s'engagent à verser à la revue SPIRIDON une somme correspondant à 1 FS, ou 1,50 FF, ou 150 L. par concurrent engagé sur la distance considérée pour l'attribution de la CIME. En contrepartie, la revue SPIRIDON conseille les organisateurs, coordonne leurs activités dans le cadre de la CIME, inscrit gratuitement les différentes épreuves au calendrier de la revue. Celle-ci offre en outre les prix destinés aux vainqueurs des 5 classements particuliers.

9. Remise des prix

En 1975, la CIME sera attribuée *le 26 octobre à l'issue du marathon de Neuf-Brisach* («épreuve de l'année» pour SPIRIDON et pour l'« International Road Runners Club »).

10. Dispositions et remarques finales

a) Les cas non prévus par le présent règlement sont, pour la saison 1975, de la compétence du rédacteur de SPIRIDON.

b) 1975 est pour la CIME une année expérimentale. A la fin de l'année, le groupe de travail constitué à cet effet réexaminera la formule et le règlement de la CIME, procédera éventuellement à certaines modifications et, avant de préciser et d'adopter le règlement de 1976, prendra l'avis des différents organisateurs agréés.

c) Tout en multipliant les liens entre jeunes et vieux coureurs de tous pays en pleine nature et dans une ambiance chaleureuse, tout en favorisant *une nouvelle forme de course à pied* et de récréation touristique, la CIME tend — grâce à l'aide financière qu'elle lui fournit — à assurer l'indépendance financière de la revue SPIRIDON.

d) En signant la déclaration d'adhésion établie à cet effet, le ou les organisateurs d'une épreuve s'engagent à appliquer consciencieusement et intégralement le présent règlement.

e) La revue SPIRIDON décline toute responsabilité en cas d'accidents survenant au cours d'une épreuve de la CIME. *La participation à une épreuve de la CIME implique pour tout concurrent l'obligation de bénéficier d'une assurance-accidents personnelle suffisante.*

Noël Tamini
rédacteur de la revue SPIRIDON

A 40 km de Chamonix...
A 75 km de Lausanne...
A 45 km de la frontière italienne...

Dans un cadre d'une sauvage beauté,
à quelques jours de l'inalpe du troupeau :

Le 29 juin prochain

Salvan (905 m) - Emaney (1850 m)

(épreuve officielle de la CIME)

Départ (à 9 heures) :
sur la place du village (à 200 m de la rédaction de SPIRIDON)

5 catégories :
selon règlement de la CIME

5 coupes :
attribuées définitivement

Prix-souvenir (produit du pays) :
à chaque arrivant

Challenge Tamini :
à celui qui réussit à détenir le record de l'épreuve durant 3 années consécutives

Inscriptions (10 fr.) :

jusqu'au 6 juin !

Paul Miéville
1923 Les Marécottes
(Suisse)
Tél. (026) 8 10 48

Epreuve spécialement patronnée par SPIRIDON

Pour vétérans seulement !

A Bruges le dimanche 15 juin à 14 heures

Course internationale de 25 km

Départ sur la Grande-Place

Trois catégories : 40-49 ans, 50-59 ans, etc.

Médaille superbe à tous les participants

Remise des prix (et souper offert !) : dès 17 h à la Salle Jagershof, Centrum St. Andries (place de l'Eglise)

Taxe d'inscription : aucune pour les étrangers

Inscription **(avant le 20 mai !)** *
Jacques SERRUYS
Engelendalelaan 25

8310 Brugge (Belgique)

* pas d'inscription le jour de la course !

Ami de la nature, du grand air et du sport, un Spiridonien serait heureux de t'accueillir, été comme hiver, pour des vacances familiales à la montagne :

André GUINNARD

vente et location de chalets et appartements de vacances

1936 Verbier (Suisse)
Tél. (026) 7 18 60
Télex : AGUIN 38 428

Ouvertes aussi aux femmes et aux enfants, 8 courses sont organisées à Verbier ou aux environs :

6.7 : Tour du Val de Bagnes
13.7 : Lourtier-Mauvoisin
19-20.7 : Marathon des Alpes
26-27.7 : Verbier - Mt Fort
2-3.8 : Fionnay-Panossière
16-17.8 : Reppaz-Moay
14.9 :Tour du Levron
19 et 23.7 et 20.8 : Circuit de Verbier

A St-Setiers * dans le Limousin
Dimanche 10 août vers 14 h 30

Course (13 km) du Plateau de Millevaches

6 catégories : seniors, vét. I, II et III, féminines et scolaires

Prix : 5 coupes, 15 médailles, nombreux cadeaux (artisanat local et spécialités limousines), souvenirs à tous

Engagements : Chamboux, 8, rue de Verdun, 94500 Champigny (France)
Tél. 886.00.16

* région touristique : vestiges gallo-romains... églises romanes... lacs aménagés... rivières à truites... bruyère corrézienne... camping, etc.

SPIRIDON vous convie au

grand marathon populaire

(650 participants en 1974 !)

de MARATHON à ATHÈNES

le 18 octobre prochain

Voyages de 4 et 6 jours au départ de Zurich et de Genève
Incroyable : **dès 550 DM**
(compris : hôtel, petit-déjeuner, transfert de l'aéroport à Marathon, taxe d'engagement, tour de ville)

Inscriptions :

Wulf-SPIRIDON-Reisen, Peter Kunz
Postfach 300.188, **D-4 Düsseldorf**

A la même adresse : voyages à Toronto (champ. mondial d'athlét. pour vétérans) et à Sao Paulo (corrida de S. Silvestre)

Ouvert aux féminines !

Dimanche 8 juin à 10 heures

demi-marathon de St-Maurice (Valais)

(mémorial Maurice Coquoz)

5 km 300 pour juniors (filles et garçons)

Prix : à chaque coureur classé en 2 h 30'

Catégories : élite, populaires, vétérans, féminines

Hébergement gratuit : nombre de lits limité !

Inscriptions (jusqu'au 20 mai !) :
12 FS (10 FS pour juniors)
par CCP 19-10267,
Mémorial M. Coquoz, St-Maurice

Renseignements :
H. SCHNORHK
24, av. du Simplon
1890 St-Maurice (Suisse)
Tél. (025) 3 67 12 ou 3 64 36

Un livre qui répond aux questions que vous vous posez!

Débutants, néophytes, dilettantes ou spécialistes : voici des conseils et des plans d'entraînement adaptés à votre niveau :

— l'alimentation (avant et pendant l'épreuve)
— l'équipement (chaussures, etc.)
— les blessures (ampoules, douleurs articulaires, crampes, etc.)
— la technique, la répartition de l'effort.
— l'aspect psychologique

« Le grand fond à style libre »
par Serge COTTEREAU
Prix : **FF 20.—** (port compris).
Serge Cottereau, B.P. 55, **12400 St-Affrique** (F).

Avatars du Cross des Nations

par **Raymond Pointu**

Envoyé au Cross des Nations pour le journal « Le Monde », notre collaborateur — qui va faire paraître aux « Editeurs français réunis » (21, rue de Richelieu, 75001 Paris), un livre sur le sport à Cuba — nous indique les enseignements à tirer de ce « cross au sommet ». Auparavant, l'ex-rédacteur en chef du « Miroir de l'Athlétisme » se fait historien pour nous dire quelques-uns des principaux avatars du Cross des Nations. — N.T.

A few years **(quelques années) : c'est la formule, suffisamment vague pour se prêter à toutes les interprétations, qu'utilisèrent les Britanniques pour fixer le répit qu'ils souhaitaient obtenir avant d'être mis dans la pénible obligation de ne plus aligner qu'une seule équipe, représentative de tout le Royaume-Uni. Après tout, il avait fallu près de trois quarts de siècle pour en arriver là. On pouvait donc attendre quelques années supplémentaires. En tout état de cause, il semble bien que 1979 marquera une échéance irrémédiable, puisque l'Irlande du Nord sera alors le dernier pays organisateur de la rotation prévue par la défunte I.C.C.U. (International cross-country union). Outre-Manche, les traditions mettent autant de temps à mourir qu'il leur en faut pour s'établir.**

Première compétition internationale de cross-country

Le 20 mars 1898, répondant à une invitation, les huit premiers du championnat national anglais, déjà vêtus de la célèbre tenue blanche frappée de la rose, rencontrèrent à Ville-d'Avray, tout près de Paris, quelques-uns des meilleurs crossmen français. Le premier de ceux-ci, Touquet, termina à la... neuvième place et s'évanouit en touchant au but, après 14,5 km de course. Cette première expérience internationale de l'histoire du cross-country, dont les résultats furent jugés suffisamment encourageants par les visiteurs, servit de point de départ au Cross des Nations.

Néanmoins, lorsque l'Angleterre, l'Irlande du Nord, l'Ecosse et le Pays de Galles fondèrent l'I.C.C.U. et organisèrent la première épreuve, le 28 mars 1903, au Hamilton Park de Glasgow, la France fut curieusement « oubliée ». Ce fut l'occasion pour les Anglais d'entamer une série record de quatorze victoires par équipe. Premier de quarante-deux succès, dont les plus brillants furent obtenus en 1924 et 1932 avec un total minimum de 21 points : six Anglais aux six premières places ! Le vainqueur fut un certain Alfred Shrubb, coureur léger et très résistant qui allait devenir professionnel en 1905, après son échec aux Jeux olympiques de Saint-Louis, et qui mourut au Canada à l'âge de 88 ans. On aura une idée de sa valeur lorsqu'on saura que, parmi les nombreux records qu'il détint, figurait celui des 3 miles (4827,94 m) avec un temps de 14'17"2, soit l'équivalent de 14'48" au 5000 m. Ce record ne fut amélioré que vingt ans plus tard par le célèbre Nurmi.

Victoires de Jean Bouin

Invitée en 1906, la France, estimant son équipe insuffisamment préparée, décida de retarder ses débuts d'une année. Débuts modestes puisque, dans cette épreuve « intranationale » devenue effectivement internationale en 1907, elle se classa quatrième sur un parcours long de 10 miles (16,094 km), ne devançant que le seul Pays de Galles. A la treizième place du classement individuel arriva Jean Bouin, lequel était alors âgé de dix-huit ans. En 1910, à Newport, il mit un terme aux succès anglais en remportant la première victoire d'une série de trois. Quant à la première victoire « étrangère » par équipe, il fallut attendre 1922 pour l'enregistrer à Glasgow. Une foule enthousiaste vint attendre la formation française à la Gare du Nord pour saluer cet exploit.

L'année suivante marqua la première participation de la Belgique, pays qui remporta sa première victoire individuelle et par équipe dans la même course, en 1948. Cependant, 1929 avait permis, à Paris, un élargissement considérable des engagements avec l'entrée de l'Italie, de l'Espagne, de la Suisse et du Luxembourg. D'autres pays allaient suivre, par intermittence il est vrai.

De 1903 à 1975, l'épreuve, enrichie d'une course réservée aux juniors à partir de 1961 (7 km) et d'une autre course, féminine, à partir de 1967 (4 km), a connu bien des vainqueurs admirables. Au premier rang de ceux-ci viennent évidemment l'Anglais Holden (1933, 1934, 1935 et 1939), le Français Mimoun (1949, 1952, 1954 et 1956) et le Belge Roelants (1962, 1967, 1969 et 1972), lequel en était à Rabat à sa seizième participation, tous trois recordmen des victoires.

Bien mauvais calcul de la France

La distance, qui avait trouvé une mesure classique avec des parcours longs de 9 miles (14,5 km), fut ramenée à 7 miles ½ (12 km) en 1962 sur l'insistance de la France. Cet épisode mérite un développement particulier. En effet, lorsqu'elle avait remporté la victoire par équipe, la dernière jusqu'à ce jour, en 1956, la France avait aligné une formation comprenant dans ses rangs quatre Algériens, quatre Marocains et seulement deux métropolitains. Prévoyant qu'elle ne garderait plus très longtemps ces coureurs prodiges originaires d'Afrique du Nord, elle insista, lors du congrès de l'I.C.C.U. tenu à Nantes, en 1961, pour que la distance fût écourtée. La mesure convenait également aux intentions profondes de Robert Bobin, lequel avait pris ses fonctions de directeur technique national en 1959 et ne se montra jamais très favorable au cross. Bobin escomptait que ses coureurs de demi-fond, alors en pleine ascension, parviendraient à faire oublier les athlètes nord-africains sur des parcours réduits. Mauvais calcul ! Dès 1962, à Sheffield, la France obtint son plus mauvais classement (septième) depuis la création de l'épreuve. Qui plus est, alors que le cross-country a été organisé depuis dans le seul but de favoriser la préparation des coureurs sur piste, le demi-fond français n'a cessé de décliner !

Deux profils, deux conceptions

Quant au profil des parcours, il a beaucoup varié au cours de l'histoire, suivant que ceux-ci étaient tracés d'un côté ou de l'autre de la Manche. On toucha aux extrêmes en 1929 et 1930. Le 23 mars de la première de ces deux années, la course eut lieu sur l'hippodrome de Vincennes. S'avançant à l'arrivée sur un seul front, l'équipe de France tout entière, à laquelle ne se mêlaient plus que trois ou quatre étrangers, dont l'Anglais Cotterel, vainqueur au sprint, plaça ses six membres comptant pour le classement par équipe 2e, 3e, 4e, 6e, 7e et 9e. Convaincus qu'ils avaient été victimes d'une mauvaise plaisanterie, le parcours ressemblant davantage à une piste d'athlétisme qu'à un cross (42'46" pour le vainqueur alors que les victoires précédentes avaient été obtenues dans le temps moyen de 55'), les Anglais répondirent l'année suivante, à Leamington Spa, en transformant l'épreuve en « enfer ».

Le principal instrument diabolique était une porte charretière haute de 2,40 m et dressée, à 150 m du départ, devant un cours d'eau froid. Les concurrents avaient encore à traverser sur une longueur de 300 m un terrain labouré offert le matin même au soc d'une charrue. Enfin, on avait tracé une piste à flanc de coteau, de sorte que ce parcours eût mieux convenu au ski. Troncs d'arbres et fossés étaient prévus en prime. Classement de ce jeu de massacre : 1. Angleterre, 31 points ; 2. France, 80 points. A la vérité, l'escarmouche annonçait déjà une longue querelle, qui semble avoir trouvé sa conclusion ces dernières années avec l'adoption de parcours parfaitement plats, querelle qu'on peut résumer par la question suivante : *le cross-country est-il une discipline à part de l'athlétisme, avec ses*

caractéristiques et ses lois propres, ou bien faut-il simplement le considérer comme un excellent moyen de préparation aux épreuves sur piste ?

Une minorité de blocage

Le débat opposera toujours les Britanniques, dont les traditions remontent à 1877, année de la création du championnat national anglais, aux autres. Ce ne fut pas la seule pomme de discorde. Après le problème de la distance, celui du parcours et celui de la date (l'I.C.C.U. consentit à avancer l'épreuve d'une semaine il n'y a pas longtemps), il y eut, en effet, celui des règlements et des structures. Problème considérablement plus sérieux !

Apparemment, les règlements étaient simples et il suffisait d'en faire la demande pour participer au Cross des Nations. Pour appartenir à l'I.C.C.U., c'était un peu plus délicat, puisqu'il fallait participer six fois de suite à l'épreuve pour être accepté. Condition difficilement remplie par certains pays hésitant parfois à engager des dépenses importantes pour des déplacements lointains. Forts des cinq voix qu'ils possédaient (Angleterre, Ecosse, Pays de Galles, Irlande du Nord, Eire), les Britanniques, qui votaient toujours en bloc, s'opposaient systématiquement à toute réforme qui n'avait pas leur agrément. La majorité requise étant celle des deux tiers et les autres pays membres n'étant qu'au nombre de huit (France, Belgique, Espagne, Italie, Portugal, Hollande, Tunisie et Maroc), les Britanniques détenaient, en fait, une minorité de blocage. La situation aurait pu s'éterniser.

Parallèlement existait, au sein de la Fédération internationale d'athlétisme amateur (F.I.A.A.), une commission de cross-country sans pouvoir réel, dont le président, le Belge Edouard Hermès, également membre de l'I.C.C.U., plaidait vainement en faveur de la création d'un championnat officiel. Il fallait donc s'attaquer à cet anachronisme sportif.

A few years...

La première offensive, menée par les Belges, les Français et les Espagnols, eut lieu à Vichy, en 1970. Là, Emiel De Clerck, actuel président du comité de cross-country (il s'agit maintenant d'un comité et non plus d'une commission, ce qui correspond à un pouvoir de décision et non plus à un rôle consultatif), ayant repris le flambeau des mains de son compatriote Hermès, menaça tout de go d'engager deux équipes belges, une flamande et une wallonne, l'année suivante. La seconde offensive se produisit à San Sebastian, en 1971, sans plus de résultat, bien que Adrian Paulen, président de l'Association européenne d'athlétisme (A.E.A.), lui ait apporté son appui. La décision fut emportée à Londres, en 1972, à l'occasion du Cross des Nations de Cambridge. *« Cette fois-ci c'est fini,* tonna Emiel De Clerck au cours d'une réunion spéciale de la F.I.A.A. *Voici le projet que nous allons présenter à Munich. De nouveaux dirigeants seront élus. Il n'y aura bientôt plus qu'une seule équipe britannique. »* C'est alors que fut prononcée la formule : *a few years.*

A quand le Championnat mondial ?

L'I.C.C.U. avait vécu. De leurs privilèges, les Britanniques ne conservaient plus que la possibilité d'aligner plusieurs équipes pour quelques années encore et trois sièges au sein du comité de cross-country de la F.I.A.A. Trois sièges sur dix, mais il entre dans les intentions de M. De Clerck de demander en 1976 que les candidatures soient introduites par les fédérations, ce qui réduira la représentation britannique à une seule unité. Dès 1973, à Waregem, le Cross des Nations se transforma en un Championnat international de cross-country. Reste à en faire un officiel Championnat du monde, ce qui ne va pas sans problèmes, étant donné que les saisons sont inversées dans les deux hémisphères et qu'une épreuve comme le Cross des Balkans, à laquelle Roumains, Bulgares, Turcs et Grecs attachent un grand prix, représente une importante concurrence. Toutefois, on aura pu mesurer, le 16 mars, à Rabat, ce que la transformation a eu de positif.

Le cross de Rabat

Il est, certes, tout à fait regrettable que le bouclier de Lumley, un de ces « magnifiques objets d'art » dont un humoriste a pu dire que la véritable récompense était... de ne pas les recevoir, ait été abandonné. Offert par un généreux donateur écossais, marchand d'articles de sport à Glasgow, ce trophée comportait deux battants supportant soixante plaques sur lesquelles étaient gravés, année après année, les noms des équipes victorieuses. Il ne restait plus qu'un emplacement libre qui demeurera à jamais lisse. En revanche, on ne peut que se réjouir après avoir constaté au Maroc l'excellent niveau des trois courses. On ne peut que se réjouir du fait que 27 pays étaient représentés (le précédent chiffre record était de 18) et à la pensée que d'importants progrès sont encore permis, puisque la F.I.A.A. compte 133 membres. Enfin, il faut interpréter comme un signe de renouveau la victoire par équipe des Néo-Zélandais, les premiers à ajouter le nom de leur pays à un palmarès auquel n'étaient inscrites, depuis 1903, que l'Angleterre, la France et la Belgique.

Le temps n'est plus où l'on utilisait la charrue pour ajouter aux difficultés et freiner la progression des pelotons. Il n'est plus guère possible qu'un inconnu s'impose à la première place, tout comme l'avait fait un certain El Ghazi, à Rabat même, en 1966. Malheur à ceux qui traînent dès le départ ou calculent la répartition de leur effort : parti volontairement lentement, Tijou n'a pu refaire le terrain perdu et s'est classé dix-neuvième, incontestablement la plus mauvaise place jamais obtenue par le meilleur représentant français depuis la création de l'épreuve. Quant à Lucien Rault, il confessait : *« Les gars couvrent le dernier kilomètre en 2'40". Je serais même incapable de réussir ce temps en courant un seul kilomètre ».* Trente-et-unième à trente-neuf ans, il ajoutait : *« Il y a quatre ou cinq ans, exactement dans la même forme, j'aurais terminé dans les dix premiers. »*

Vague de fond des Américains

Voilà qui souligne la performance d'ensemble des concurrents américains, arrivés premiers dans quatre des six classements. Dans la course des juniors, la victoire revint à Robert Thomas, un Californien de dix-huit ans qui court depuis quatre ans, parcourt à l'entraînement 120 miles par semaine (192 km) et projette de participer au marathon olympique de Montréal. Etudiant en histoire, ses records personnels sont de 8'51" aux 2 miles (en salle) et de 14'36"4 aux 3 miles. Quant à Julie Brown (qui n'a aucun lien de parenté avec Doris Brown, première de 1967 à 1971), elle appartient à la célèbre université de l'U.C.L.A., à Los Angelès. Classée 26e l'année dernière, elle est âgée de vingt ans et est étudiante en kinésithérapie. Bien qu'elle ne coure que depuis trois ans, ses titres sont impressionnants : recordwoman du monde des 3 miles

---

Photo ci-contre :

« L'entraînement a fait tomber les barrières ». L'Américain Rodgers (257) mènera longtemps l'épreuve de 1975, ici devant l'Espagnol Haro (65), l'Ecossais Ian Stewart (78), le Néo-Zélandais Robertson (165), le Tunisien Zaddem (243), le Belge Puttemans (41) et l'Anglais Smedley (17). — Photo Carlo Hublet.

41
163
78
65
243
U.S.
257

U.S.A.
251
AAU

(15'43"), recordwoman des Etats-Unis du 5000 m, championne nationale du mile sur piste, deuxième des derniers championnats nationaux de cross-country. Elle s'entraîne sur 80 miles (128 kilomètres) par semaine et seule Francie Larrieu aurait pu la battre. Mais les sélectionnées américaines avaient dû effectuer le déplacement à leurs frais et celle-ci avait reculé devant la dépense. Il n'empêche que, tout comme les juniors, les féminines américaines se sont classées premières par équipe.

L'entraînement a fait tomber les barrières

Dans la course principale, un autre Américain, Bill Rodgers, fit longtemps figure de vainqueur. Haro, déjà troisième en 1963 et quatre fois second consécutivement depuis 1972, ainsi que Stewart, firent obstacle à ses ambitions. Une semaine avant de remporter ce troisième Championnat international de cross-country, l'Ecossais était devenu champion d'Europe en salle du 3000 m à Katowice (Pologne). On pourra en tirer différentes conclusions. La première, c'est que, notamment à la faveur de l'adoucissement des parcours, le cross n'est plus une spécialité en soi. L'entraînement a fait tomber les barrières entre les catégories de coureurs, si bien qu'on retrouve à la quatrième place un coureur comme John Walker, de type 800 m-1500 m, et que, sans un départ trop lent, le marathonien Frank Shorter, un moment pointé en neuvième position, se serait classé dans les dix premiers. La deuxième, qui découle de la première, c'est que, comme l'affirmait Christian Dubreuilh, nouveau directeur technique de l'athlétisme français, il va falloir réviser les notions de résistance et d'endurance. Etre endurant ne consisterait plus, selon lui, à courir longtemps à faible allure, mais à produire pendant un certain temps un effort soutenu et déterminé, c'est-à-dire à prolonger la durée de la résistance.

Quand viendra l'été...

Enfin, dernière conclusion, on pourra penser que le cross est un excellent moyen de préparation pour les courses sur piste puisque des champions aussi prestigieux que Stewart, Walker, Shorter, Puttemans, Karst, Kantanen et même le champion d'Europe du 10 000 m Kuschmann n'avaient pas hésité à se mêler à un peloton de très grande qualité. Ce n'est pas parce qu'un coureur, Meier, a remporté le championnat national suisse en participant à son premier cross de la saison qu'il faut en déduire que le cross-country ne sert à rien. Ce serait, en effet, un sophisme qu'on risquerait de payer cher l'été venu.

Photo ci-contre :

« Il va falloir réviser les notions de résistance et d'endurance ». Le marathonien Rodgers (3e), devant Ian Stewart (vainqueur à Rabat tout comme, une semaine plus tôt, à Katowice, sur 3000 m en salle). Quant à Haro, 3e au Cross des Nations de 1962, et surtout 2e en 1972, 1973, 1974 et 1975, il fut aussi 4e sur 10 000 m — en 27'48"2 — aux Jeux olympiques de Munich. — Photo Carlo Hublet.

Si l'on allait courir en Bretagne . . .

le 6 juillet prochain

au marathon de Léon

(départ à 17 h à Landerneau)

Parcours quasiment plat
Nombreux **prix**

Diplômes à tous les arrivants

Classements particuliers pour féminines et vétérans

Hébergement : gratuit pour les 40 premiers inscrits

Engagements (10 FF) :

François LE JOLY
Ualy-Goz
Ploudaniel
29260 Lesneven
(France)

Tribune

50 % de « cardiaques » !

(...) En Algérie, le sport-roi est le football. L'athlétisme est pratiquement ignoré. Quant à l'endurance...

Ancien athlète régional (1' 58'' sur 800 m, 2' 31" 2 sur 1000 m, et 4' 03'' 7 sur 1500 m en 1965 sous les couleurs de l'A.S. Aix-les-Bains, club de Bogey et de Cacciatore) et entraîneur 2e degré, j'espérais à mon arrivée en Algérie en septembre 1973 rencontrer très facilement des compagnons de route avec lesquels j'aurais pu partager ma joie de courir. Ce ne fut pas le cas. Et actuellement, mes accompagnateurs sont deux femmes (une amie et mon épouse, toutes deux professeurs et mères de deux enfants) âgées de 33 et 28 ans, qui découvrent la course bien tardivement, mais avec un réel plaisir, en pratiquant la « course pour tous » sur un aérodrome désaffecté.

Par contre, ce n'est pas le cas de jeunes Algériens tennismen, dont je me charge d'entretenir, ou plutôt d'améliorer la condition physique. La plupart d'entre eux trouvent toujours une excuse pour ne pas participer à la séance d'entraînement, ou pour l'interrompre.

On retrouve aussi ce manque d'engouement pour le sport à l'école. Dans mes classes de 2e et de 1ère des lycées de filles, 50 % des élèves sont dispensées d'E.P.S. pour... insuffisance cardiaque ! Lors de la dernière heure de cours du premier trimestre, je n'ai pu m'empêcher de discourir sur les bienfaits physiologiques de la course, et d'évoquer à mes élèves « cardiaques » l'histoire de M. Hoenderdos, contée par Manfred Steffny dans le no 8 de juin 1973.

(...) Actuellement, la pratique de l'athlétisme semble se développer un peu dans le secteur scolaire grâce au Cross du Parti et des APC, et aussi chez les militaires avec le cross de masse, ce qui expliquerait pourquoi de 1973 à 1974 le nombre des licenciés est passé de 2500 à 3697 en Algérie. La progression sera peut-être plus nette encore cette année avec le Cross des Nations au Maroc et les Jeux méditerranéens à Alger. (...)

(Jean Berthet, Lycée An Nahda, Skikda, Algérie - 4 janvier 1975)

Les autres... connaît pas !

(...) Nous sommes ce que l'on appelle des coureurs moyens, et nous avons enfin trouvé une revue qui s'intéresse à tous les coureurs. De la première à la dernière page, tout y est intéressant. Et l'on regrette même (ce n'est pas un reproche) qu'il n'y en ait pas plus. Quelle différence d'ambiance comparativement à ce que l'on peut lire dans d'autres revues ! Quand on lit SPIRIDON, on a envie de courir, pour la joie de courir.

Cela fait 7 ans que nous courons ; nous avons fait partie de deux clubs, que nous avons quittés pour des raisons que vous connaissez : mésentente avec des dirigeants « style FFA » : tout pour ceux que l'on espère voir devenir des champions, les autres... connaît pas !

Cette année, nous sommes licenciés individuels, ce qui n'a pas l'air de plaire à tout le monde, et nous venons de faire connaissance avec SPIRIDON. Cette rencontre avec votre revue, que nous souhaitons très longue, nous a redonné l'envie de courir (car nous étions écœurés). Avec SPIRIDON, bien qu'individuels nous savons que nous ne sommes plus seuls.

Enthousiasmés par la revue, nous avons passé une commande de maillots, shorts, et chaussures à Lily et J.C. Reffray. Nous avons posté notre commande le samedi 4 janvier au soir. Quelle ne fut pas notre surprise de trouver le jeudi 9 à 18 h, en rentrant du travail, le colis désiré. Tout a été essayé et les chaussures testées dans la 1/2 heure qui suivait. On aurait fait faire tout cela sur mesure que ce n'eût pas été mieux ! Les chaussures, surtout, sont formidables.

Bravo à SPIRIDON, et surtout à Lily et J.C. Reffray pour leur rapidité et leur amabilité dans leur envoi. Nous ne connaissons aucune maison, même spécialisée, capable d'une telle chose. Sachez qu'il m'a fallu attendre 6 mois pour une paire de chaussures d'une grande marque; il est vrai que ce n'était pas un modèle courant. (...)
(Anne Frugier et G. Multin, 37, rue des Jonquilles, 01200 Bellegarde, France - 11 janvier 1975).

« Quand on lit SPIRIDON, on a envie de courir... » c'est certainement le plus beau compliment que nous ayons jamais reçu. Il nous va droit au cœur. Merci !

Lily et Jean-Claude Reffray (des coureurs au service des coureurs !) sont heureux d'avoir pu vous faire plaisir. A ceux qui ne le sauraient pas, ils profitent de cette occasion pour dire que le travail qu'ils accomplissent pour SPIRIDON (eux tout comme Yves et Denise Seigneuric, Christian Liégeois, Jean Ritzenthaler, Michel Bourquin et tous les autres, le rédacteur y compris), ils le font bénévolement, sans la moindre rémunération. Mais avec ce double but : rendre service à d'autres coureurs à pied, et faire que le bénéfice réalisé grâce aux ventes de matériel SPIRIDON permette un jour prochain de combler le déficit de la revue.

Il est bon de préciser que tout le monde n'a pas pu être aussi rapidement servi, car durant de longs mois la firme EB ne réussissait plus à livrer le matériel commandé. Maintenant que les choses paraissent avoir repris leur cours normal, nous comptons bien pouvoir donner rapide satisfaction à tous nos clients et lecteurs. — N.T.

Alors, je m'arrête pour expliquer ce que je fais

Les Africains en général, et les Camerounais en particuliers, sont très joueurs, très actifs aussi. Malheureusement, cela se manifeste souvent par un manque de fair-play (peut-être moins dans les pays anglophones ?) : les sports d'équipe sont d'une brutalité... davantage encore qu'en Europe ! (Et les journaux n'ont pas honte d'écrire en toutes lettres que les entraîneurs de foot ordonnent de « descendre », voire de blesser intentionnellement l'adversaire ! — et cela sans les critiquer ! — Quant aux spectateurs, ils sont d'un chauvinisme... à faire pâlir d'envie Léon Zitrone lui-même. Les Camerounais sont d'ailleurs spécialistes de cette manie, bien plus encore que les Zaïrois, dont vous avez certainement entendu parler à propos du combat Ali-Foreman. (On disait et écrivait qu'Ali devait tuer son adversaire !).

Cet esprit joueur et gagneur se traduit par une recherche immédiate du résultat, qui est quelque peu étrangère à la sérénité du coureur de grand fond. On se passionne donc ici pour des sports où la chance et la force pure jouent un plus grand rôle : avant tout pour le football et pour la boxe. Mais aussi qui laissent place à l'adresse naturelle des Africains, laquelle est au-dessus de la moyenne : le volleyball et le ping-pong sont ainsi à l'honneur, principalement chez ceux qui sont dégoûtés des violences du football.

Voilà donc les quatre grands sports que l'on pratique ici. On peut y ajouter encore le handball, le basket (mais les bons terrains sont rares et les salles inexistantes) et le rugby. On voit bien entendu derrière tout cela l'influence de la France qui sous certains aspects colonise encore passablement le pays. (...)

Il fait très chaud ici, mais surtout une chaleur humide, que l'on peut comparer à celle d'un sauna. Nous devons donc nous débarrasser de notre hâte, de nos énervements. Sinon, on est claqué en quelques minutes ! Il faut dormir beaucoup également, et rester toujours endeçà de ses limites. C'est bien sûr avant tout doublement valable pour les entraînements de course, où un train de « bête » aurait vite fait de vous assassiner !

Par chance, j'ai un tempérament assez indolent et conciliant, qui s'accorde assez bien avec l'air du pays. Je peux donc avec beaucoup de plaisir effectuer toutes les 48 heures un gentil footing d'une heure à une heure et demie sans souffrir. Les premiers jours, j'en faisais moins, bien sûr, et je courais principalement la nuit (ce que j'aimais bien faire en Suisse déjà), où la température baisse passablement. Mais il faut bien faire attention à cause des chiens, des serpents et autres accidents de la route !

Les routes, parlons-en ! Les principales sont goudronnées, mais tellement ravagées par les saisons pluvieuses et si mal entretenues qu'elles sont pleines de trous, de bosses, voire de crevasses, qui nécessitent une attention soutenue. Les voies secondaires sont en terre battue, et les précipitations ont tôt fait de les transformer en « champs de patates » ! Je me suis même offert le luxe de dépasser une voiture (pourtant en bon état) sur un de ces chemins...

Question pistes, il y en a une seule de valable ici à Yaoundé, elle est bitumée, donc égale. Pour l'une des

plus grandes villes d'Afrique, c'est pas mal. Deux ou trois autres (militaires ou scolaires) sont en terre battue, et donc guère meilleures que les chemins.

Chaleur et humidité multiplient les cloques, les ampoules et autres irritations de la peau. (...) La plupart des gens du pays vont à pied. J'en fais autant, parcourant de même les quelques kilomètres qui me séparent de la ville, courant ou marchant selon l'envie du moment. Les rues sont pleines de gens qui me regardent passer avec étonnement, car tous les Blancs se déplacent en voiture ou en taxi. J'en profite pour discuter avec eux, et souvent ils n'en reviennent pas de voir un Européen pauvre, venu ici pour étudier, et qui n'est donc pas la source intarissable de fric que l'on attend. Je précise que cela vaut surtout pour les Noirs pauvres et pour les enfants, c'est-à-dire ceux que je rencontre le plus souvent dans les rues. Il ne faut pas généraliser !

Et c'est là qu'intervient la correction dont je parlais sur les goûts sportifs des gens d'ici : ils marchent beaucoup et courent passablement aussi ! Mais le plus souvent ils ne le font pas par sport, mais simplement pour prendre l'air, pour se déplacer, ou alors pour s'entraîner en vue du foot ou de la boxe (quand on me voit courir, on me demande parfois si je m'entraîne pour la boxe... moi !). De toute manière, leurs footings n'excèdent que rarement quelques kilomètres pour les habitués.

C'est ainsi qu'en courant, il m'arrive de m'arrêter pour expliquer ce que je fais, ou alors de me faire accompagner un bout de chemin. Ces rencontres sont très sympathiques, il arrive même que de jeunes femmes m'escortent un moment. Et très souvent, ce sont de petits enfants qui viennent ainsi avec moi une ou deux minutes. Ils sont d'ailleurs si timides qu'ils osent rarement courir à ma hauteur, malgré mes invitations réitérées. Ils me suivent à quelques mètres, et ralentissent quand je les attends.

Un samedi soir pourtant, j'ai eu durant cinq ou six kilomètres la compagnie de deux jeunes gens : l'un se rendait à son domicile, et l'autre se promenait. La discussion s'engage, je parle de SPIRIDON, mais sans grand succès dans la plupart des cas (...).

A propos, pourquoi SPIRIDON ne donne-t-il pas des conseils plus réguliers à ces semi-populaires qui constituent une masse importante de coureurs à pied : ni débutants, ni chevronnés, compétiteurs, ou le plus souvent non-compétiteurs ? Des gens qui courent pour le plaisir ou pour la santé deux ou trois fois par semaine. S'ils lisent SPIRIDON, ils risquent de s'engager les yeux fermés dans des programmes d'entraînement trop élevés pour eux, et de ne pas trouver le temps de récupérer de leurs efforts. (...)

(Jean-Jacques Corbaz, B.P. 4011, Yaoundé, Cameroun - 4 décembre 1974).

Au cours de ses premiers numéros, SPIRIDON donnait régulièrement, sous la plume de Jeannotat, des conseils aux débutants. Puis il fallut conseiller également les autres (ou les mêmes ?), les ex-débutants, et les vétérans. On aurait certainement eu tort de multiplier pêle-mêle, dans chaque numéro, les plans d'entraînement, sous prétexte de satisfaire tout le monde. Maintenant que s'achève la publication (en cinq numéros) du plan d'entraînement d'un « coureur moyen », nous allons présenter dès le numéro de juin, et en parallèle, le plan d'entraînement (effectivement appliqué durant un an !) d'un « crack » et celui d'un débutant-pas-tout-à-fait-débutant. — N.T.

La collection complète

J'ai eu l'occasion de connaître la revue SPIRIDON grâce à un athlète du club d'athlétisme dont je m'occupe. On y trouve des articles intéressants et pleins de bon sens. Cela correspond à l'opinion que j'ai au sujet de l'athlétisme en général et de la course à pied en particulier.

Je souhaiterais recevoir la collection complète des numéros de SPIRIDON parus à ce jour ; en même temps, je voudrais prendre un abonnement d'une année (...).

(Docteur Paul Siraux, Vieux Chemin de Binche 507, 7000 Mons, Belgique - 18 novembre 1974).

A l'exception des numéros 3 et 6, épuisés, tous les numéros parus sont disponibles, au prix de 3 FS (ou 5 FF ou 40 FB) pour les Nos 0 à 5, de 4 FS (ou 6,50 FF ou 50 FB) pour les Nos 6 à 10, et de 6 FS (ou 8 FF ou 70 FB) pour les numéros ultérieurs. Pour les obtenir, prière de s'adresser à Michel Bourquin, 13 bis av. de Chanzy, 93340 Le Raincy (pour la France), à Christian Liégeois, 9 A rue de Warmifontaine, 6620 Neufchâteau (pour la Belgique) et à SPIRIDON, 1922 Salvan (Suisse), pour la Suisse et les autres pays. Joindre 1,50 FS (ou 3 FF ou 20 FB pour les frais d'envoi). — N.T.

Seule la dose fait le poison

(...) Je vais peut-être vous décevoir si je vous affirme que les coureurs australiens ne sont pas aussi bons qu'on l'admet en Europe.

La base de la pyramide, ici elle n'existe pas. Il y a quelques très bons coureurs, mais derrière il n'y en a pas d'autres pour asseoir le sommet de la pyramide.

Et puis, ici en Australie, les jeunes gens et les femmes n'ont pas le droit de courir le marathon. Au fait, lorsqu'en Australie occidentale vous participez à un marathon, vous avez peut-être 15 (quinze) coureurs au départ, et 8 ou 9 qui termineront. Le vainqueur fera dans les 2 h 30, et le dernier finira en 3 h. C'est comme ça.

Voyez-vous, ici l'on ne court que si l'on est très bon, et que l'on peut gagner proportionnellement à ce que l'on vaut. Le plaisir de courir, ça n'existe pas en Australie. Il s'agit de gagner de l'argent. Et quand ça ne tourne pas aussi bien qu'on le souhaitait, on abandonne. A l'opposé, si vous êtes vraiment bon, vous ne tardez pas à faire partie de l'élite mondiale.

Permettez que je vous parle de John Gilmoure.

John est un vétéran de 56 ans. En 1972, aux Rencontres mondiales de Cologne, en Allemagne, il a remporté le 10 000 m de sa catégorie d'âge.

John travaille comme jardinier dans un hôpital. Deux fois par semaine, le soir il court 10 miles (16 km). Autrement, et durant toute l'année, il court deux fois 10 km, mais à cadence très rapide.

Ces courses rapides, il les fait sur gazon ou sur piste, aussi vite que ses capacités du moment le lui permettent. Ordinairement avec d'autres coureurs, pour être suffisamment stimulé. John court ainsi le mardi et le jeudi ; ou seulement le mardi, s'il a une compétition le dimanche.

Les autres jours, il s'entraîne plus lentement, mais à une cadence plus rapide que celle que semblent adopter les coureurs en Europe.

Ici en Australie, on s'entraîne beaucoup selon la méthode de Lydiard. Et pour suivre correctement l'entraînement-marathon de Lydiard, le coureur doit chaque jour courir aussi rapidement que possible à une cadence qui n'oblige pas à réduire son total kilométrique hebdomadaire. Si par exemple vous voulez courir 100 km par semaine, vous courrez chaque jour aussi vite que vous le permet ce volume kilométrique hebdomadaire. Et même si vous arrivez toujours ainsi à votre steady-state maximal. En d'autres termes, ici on ne se demande pas si le pouls bat à 130 ou 140 : on tourne à une cadence telle qu'on puisse la maintenir durant 10-16 km, et cela tous les jours.

C'est ainsi que le très bon vétéran qu'est John Gilmoure court deux fois par semaine sur 10 km.

John n'est jamais blessé, et il s'améliore constamment. Et son exemple peut indiquer qu'il vaut la peine de s'entraîner un peu durement, plutôt que de toujours courir très lentement.

Ron Clarke s'entraînait d'ailleurs d'une manière analogue. Sauf qu'il se contentait de courir une fois par semaine sur piste et en dette d'oxygène (entraînement anaérobie). Ron a dit une fois que pour le moment la médecine sportive ne sait pas grand-chose, et qu'elle n'a réussi qu'à distinguer les sportifs en bonne santé des sportifs malades. Je crois que Clarke a raison. Un coureur peut progresser bien plus loin s'il s'efforce de courir vite et long à la fois. Ainsi, vous vous amélioreriez, ou bien — si vous en faites trop — vous tomberez malade. Mais à vrai dire, un coureur n'est pas souvent malade.

Pour revenir à John Gilmoure, c'est grâce à ce genre d'entraînement qu'il a réussi l'an dernier 2 h 42' 11" sur la distance du marathon. A 55 ans.

(Helmut Sydow, Donnybook District High School, Donnybook 6239, W. Australia - 3 mars 1975).

John Gilmoure a certainement trouvé « sa » solution : un entraînement essentiellement axé sur le travail de train, à la limite de la dette d'oxygène, mais avec envi-

Dans le Jura suisse :

A Porrentruy le 1er juin 1975 à 9 heures

2e demi-marathon international

Catégories : élite, vétérans, dames et populaires
Prix-souvenirs à tous les classés, coupes, etc.

Renseignements :
W. SAUNIER
Gare 33
2900 Porrentruy (Suisse)

Samedi 5 juillet à 18 heures
6e Circuit des 3-Provences
Challenge M. Alavoine

25 km en ligne

Ouvert aux seniors, aux vétérans et aux féminines (course libre)
Diplôme à tous les classés en 2 h 45'

Renseignements et inscriptions :
GÉRARD
37, rue G. Fiévet
6330 Sombreffe (Belgique)
Tél. (071) 88 87 97

Le 23 août 1975 à 17 heures :

50 km de la Vaunage

(Trophée du Président de la République)

à Vergèze (entre Nîmes et Montpellier par la RN 113)

Allure libre (temps limite : 10 heures)

Renseignements et engagements :

Robert ARMAND
30420 Calvisson (France)

A l'attention des marathoniens :

chronométrage officiel au passage des 42 km 195 !

Une épreuve originale
(en nocturne !) :

Le Tour des Crêtes

à Haute-Nendaz Station (en Valais)
aura lieu **le 2 août prochain dès 19 heures**

Ouvert aux féminines (2 km), aux juniors (4 km), aux populaires, aux seniors et aux vétérans 8 km)

Inscriptions (jusqu'au 21 juillet) :
M. MICHELET, instituteur
1961 Baar-Nendaz (Suisse)

A la frontière franco-suisse :

Dimanche 14 septembre 1975 à 10 h 30

3e Tour du Brassus (16 km 400)

5 catégories

J.-Cl. MEYLAN
16, rue des Collèges
1348 Le Brassus (Suisse
Tél. (021) 85 64 95 (12-13 h)

ron 48 heures de récupération d'une séance à l'autre. C'est à mon avis la solution qui permet de progresser le plus rapidement, surtout lorsqu'on n'a pas le temps de s'entraîner chaque jour ; encore faudrait-il inclure chaque semaine une séance de 20, 30 ou 40 km à cadence plus lente bien sûr.

Gilmoure ne peut faire oublier son compatriote Derek Clayton, détenteur de la meilleure performance mondiale sur la distance du marathon (2 h 08'33''). Or, Clayton, qui était trop souvent blessé, a finalement renoncé à la course à pied. Il faut préciser que Clayton s'entraînait à des cadences « démentielles », un peu à la manière d'un certain Bedford.

Quoi qu'on en pense, le cas rapporté par notre correspondant en Australie nous rappelle fort à propos que l'entraînement idéal est une question de dosage personnel, en fonction des capacités — variables — physiques et psychiques propres aux individus. « Dosis fecit venenum » (c'est la dose qui fait le poison), écrivait il y a plus de quatre siècles Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, un médecin suisse plus connu sous le nom de Paracelse.

Volume d'entraînement ou intensité ? Le champion — et Ron Clarke le fut au plus haut degré — est celui qui, à partir de ces deux éléments, a su mitonner la mixture qui lui convient le mieux. C'est dans les vieilles marmites qu'on cuit les meilleures soupes, dit-on vulgairement. A sa manière, John Gilmoure illustre aussi cet aphorisme. — N.T.

Où sont les courses pour « populaires » ?

C'est avec enthousiasme qu'à chaque parution de SPIRIDON, pour choisir les courses qui me conviennent, je parcours le calendrier des épreuves à venir, et les annonces qui en précisent certaines.

Je ne suis pas licencié, et mon grand bonheur est de participer de temps à autre aux épreuves de course à pied dans la catégorie « non licenciés » ou « populaires ».

Le problème que je voudrais soulever est celui de la non-possibilité d'identifier, à la lecture de ce calendrier, les épreuves incluant à leur programme une catégorie « populaires ».

Nous serions nombreux, je crois, à apprécier une initiative visant à cette meilleure identification. Elle offrirait certainement aux organisateurs l'occasion de grossir leur peloton, et par là même de grandir encore le succès de leurs épreuves. Tout le monde y trouverait son compte, c'est bien là le but essentiel dans un sport qui se doit de toucher la masse.

(Geoffroy de Longeaux, 6, rue de Sfax, 75116 Paris, France - janvier 1975).

Remarque et suggestion pertinentes. Ce serait évidemment nous ôter le pain de notre bouche que de demander à SPIRIDON de mâcher tout le travail de propagande de certains organisateurs. A ceux-ci d'indiquer, par le moyen d'annonces, les différentes catégories de leurs épreuves. Ceux qui l'on fait jusqu'ici n'ont, semble-t-il, jamais eu à le regretter. En dernier ressort, il reste aux coureurs la possibilité d'écrire eux-mêmes directement aux adresses du calendrier, afin de recevoir les précisions souhaitées. — N.T.

Les coureurs majeurs sont des coureurs adultes

(...) Est-ce que SPIRIDON a prévu de réagir en faveur du droit d'organiser des courses sur route pendant toute l'année, et pour le droit des coureurs étrangers de participer au championnat de France de marathon ?

En Angleterre, les deux choses sont bien établies et les coureurs n'en souffrent pas.

J'aimerais bien offrir mes services pour l'organisation de n'importe quelle action... à moins que l'on me dise que l'action d'un étranger sera mal vue par la FFA ! (...)

(Rob Towler, 1, rue du Fort-Louis, 67000 Strasbourg, France - 3 décembre 1974).

Le droit d'un coureur sur route de courir toute l'année... sur la route : cela devrait aller de soi ! En Suisse, pays libéral s'il en est, aucun règlement n'empêche un coureur de pratiquer toute l'année la discipline de son choix. En France, le Spiridon-Club national va certainement s'attacher à pallier les lacunes qui existeraient encore dans ce domaine. En Belgique, la Ligue vient de proposer — peut-on, sans sourire, parler ici de « largeur de vues » ? — d'autoriser les coureurs belges à courir sur route en hiver... mais hors d'Europe (sic).

L'une des premières tâches de l'imminent Spiridon-Club de Belgique sera sans aucun doute d'obtenir coûte que coûte que la Ligue admette que les coureurs majeurs sont des coureurs adultes, et qu'il faut les considérer comme tels. Sinon c'est la Ligue Royale Belge qui devra courir... mais un grave risque.

Pour le reste, l'offre du gentleman Towler a été transmise au Spiridon-Club de France, qui va certainement l'accepter avec empressement. — N.T.

... même pas fichu de faire un geste !

Le soussigné nous prie de publier la lettre que voici :

Messieurs les organisateurs,

J'ai été vraiment surpris du nombre de participants, Romands et Alémaniques, à votre cross de Vidy. Dommage qu'il ne faisait pas très beau.

Mais ma surprise a été encore plus grande quand je me suis aperçu qu'il n'y avait même pas un petit souvenir à partir du 15e concurrent.

Quand je pense aux sacrifices que doit faire un participant ! Exemples : entraînement sous la pluie, la neige, le froid, et encore après les heures de travail. En plus, déplacement du Jura bernois, du Valais, de Genève, etc.

Comment voulez-vous faire de la compétition si l'on n'est même pas fichu de faire un geste ! Et après cela, on se plaint du fait que le cross ne marche pas en Suisse Romande...

D'accord, il y a l'organisation (ce n'est pas facile), mais quand même...

On n'a pas oublié, malgré cela, de nous demander la taxe d'inscription. Et en plus nous n'avons même pas obtenu une feuille de résultats ! Après cela, ils sont bien compréhensibles les sportifs qui se tournent vers des sports plus soutenus par leurs dirigeants.

(Yves Monney, 33, rue des Pâquis, 1200 Genève, Suisse - 3 février 1975).

Sans préjuger de la réponse que vous donneront certainement les organisateurs du cross de Vidy, précisons que personne ne paraît prétendre qu'en Suisse romande le cross ne marche pas. Au contraire, dans cette région de Suisse le cross semble plein de santé.

D'une manière générale, il est vrai que le coureur doit pouvoir recevoir, sur la course qui l'intéresse, tous les renseignements nécessaires (notamment quant aux prix offerts). Il convient, en d'autres termes, que le coureur puisse toujours prendre en parfaite connaissance de cause le départ d'une course qu'il a choisie. Et si ensuite il se jugeait floué, il n'aurait qu'à s'admonester lui-même. — N.T.

(suite de la page 8)

puisque ces deux jeunes prirent, dans cet ordre, les deux premières places, alors que le Soviétique Tronov devait s'arracher les tripes pour venir à bout de Pierre Delèze, pourtant âgé de 17 ans à peine. Quelques semaines plus tard, Ryffel allait échouer d'un souffle en élite, derrière Meier, pour le titre national, prouvant que lui aussi aurait eu sa place à Rabat avec Moser, Rüegsegger, Berset, Schüll, Feldmann, Hürst et j'en passe. Mais ne revenons pas sur cette pénible affaire puisque la Fédération se montre conciliante pour l'avenir.

Demandons-nous plutôt, pour conclure, pourquoi les Allemands de l'Est ne tiennent plus lieu d'épouvantails, en course de fond, lorsqu'il s'agit de se présenter par équipes, alors que les Néo-Zélandais, les Anglais, les Américains, les Belges même jouent presque toujours placés, depuis longtemps pour les uns (Anglais et Belges), depuis peu pour les autres ? Ne serait-ce pas que, face à la « méthode » des pays de l'Est, ils ont sauvegardé l'« enthousiasme et la joie » de courir ?

Plus que de la médaille...
de la médaille d'art

Une seule adresse :

HUGUENIN MEDAILLEURS S.A. SUISSE
2400 LE LOCLE

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-8e

265 95-19 et 56-75

PIERRE CARDON

FOURRURES

MODÈLES · CRÉATIONS

Calendrier

27.4	F :	**Bazainville, marathon et ½ marathon** *qualificatif pr champ. nat. de marathon* (Robin, 20-Arpents, 78910 Orgerus)
1.5	I :	**Torino-St. Vincent, 100 km** (COMIF, Via S. Francesco d'Assisi 6, 10122 Torino)
3.5	CH :	Bienne, marathon
3.5	*RFA :	**Dülmen, marathon ultra-rapide,** 12 h 30 (Heger, Leusterweg 46, 4408 Dülmen)
8.5	CH :	**Broc, 8 km cross** (R. Lingg, 1636 Broc)
10.5	NL :	Rotterdam, Weestland-Marathon
11.5	CH :	**Savigny, 11 km pour populaires** (Dingler, 1073 Savigny)
11.5	CH :	Onex, meeting
11.5	F :	**Vendôme, 32 km**
11.5	F :	Champ. départementaux.
18.5	F :	Esvres, 22 km
18.5	F :	**Vallorcine, 14 km** (Le Guennec, 3, résid. Les Châtaigniers, 92000 Garches)
18.5	F :	**Fondettes, 25 km vétérans** (R. Guillon, Les Chevalleries-Fondettes, 37230 Luynes)
18.5	F :	Malakoff, semi-marathon
18.5	I :	**Florence, 18 km à allure libre ;** *logement gratuit pr abonnés à SPIRIDON* (Spiridon-Italie, c.p. 696, 50100 Firenze)
18-19.5	F :	20 km piste, finales
19.5	RFA :	Champ. national féminin, 10 000 m piste
24.5	CH :	**Chêne-Bourg, 15 km route** (Ansermet, case 7, 1226 Thônex)
24.5	I :	**Firenze, 100 km del Passatore** *v. SACHEZ*
24.5	RFA :	Berlin, 30 km RFA-NL-Suisse
25.5	F :	**La Ferté-Bernard, 100 km** (Franchi, résid. Le Gâtinais, 72400 Préval)
25.5	F :	Liévin, 42 km
28.5	CH :	Fribourg, 20 + 25 + 30 km piste
31.5	F :	Taverny (Oise), marathon
31.5	F :	**St-Affrique, marathon féminin,** 19 h ; temps limite 7 h ; âge min. 14 ans (Cottereau, B.P. 55, 12400 St-Affrique)
31.5	CAN :	**Sherbrooke, ½ marathon** (Choinière, 220 rue Marchant, Pav. A. Nadeau, Sherbrooke)
1.6	F :	**Nice, 25 km** (Teuma, 60, av. St-Barthélemy, 06100 Nice)
1.6	CH :	**Porrentruy, ½ marathon** (Saunier, Gare 33, 2900 Porrentruy)
1.6	GB :	Stoke-on-Trent, marathon national (Michelin AC Office, Campbell Rd, Stoke-on-Trent)
1.6	F :	Championnats régionaux athlétisme
2.6	I :	**Milan, marathon** (RRC Milano, Via Canonica 23, 20153 Milano)
7.6	F :	Thieux 77, 12 km (20 h 30)
7.6	F :	Thann, 25 km
7-8.6	F :	20 km piste FSGT
8.6	CH :	**St-Maurice, ½ marathon et 5,3 km** (Schnohrk, av. du Simplon 24, 1890 St-Maurice)
13-14.6	CH :	Bienne, 100 km
14.6	GB :	*CIME cat. B :* **Ennersdale Horseshoe,** 23 miles, déniv. 7500 ft (D. Hughes, Hallsteads, Gosforth, Cumbria)
15.6	CH :	Lugano, champ. national marathon
15.6	F :	**Fouesnant, 22 km** (Marrec, route de Bénordet, 29170 Fouesnant)
15.6	B :	**Bruges, 25 km pour vétérans** (Serruys, Engelendalelaan 25, 8310 Bruges)
21.6	F :	**Ecommoy, 25 km** (Equipes franco-portugaises, 3, résid. Les Châtaigniers, 92 Garches)
21-22.6	F :	champ. fédéraux FSGT
22.6	I :	*CIME cat. B :* **Asc. Mte-Faudo** (Acquarone, via Colombera 11, 18100 Imperia)
22.6	B :	champ. national marathon
22.6	I :	Cavalese, 40 km (Az. Turismo, Centro Fiemme, 38033 Cavalese)
22.6	F :	**Balma** (Toulouse), **marathon** (M. J.P. de Balma, 3, av. P. Coupeau, 31130 Balma)
22.6	I :	**Florence, 14 km** *(à minuit !) :* Spiridon-Italie, c.p. 696, 50100 Firenze)
27-28.6	CH :	**Estavayer, 100 km** *(nouvelle organisation)* (case postale 23, 1470 Estavayer-le-Lac)
27-29.6	F :	championnats nationaux seniors
29.6	CH :	*CIME cat. C :* **Salvan-Emaney** (Miéville, 1923 Les Marécottes, tél. (026) 8 10 48)
29.6	CH :	**Vaas-Lens, 9 km en côte** (Bernard Bétrisey, 3941 Flanthey)
5.7	B :	**Sombreffe, 25 km** (Gérard, rue G. Fiévet, 6330 Sombreffe)
5.7	CH :	*CIME cat. C :* **Les Plans-s-Bex - Cab. de Plan Névé** (Werly, Gravernay 19, 1030 Bussigny)
6.7	RFA :	**Waldniel, marathon :** *champ. national féminin, étrangères bienvenues !* (Ungerathstr. 56, 4056 Waldniel)
6.7	RFA :	Fürth, marathon RFA-France-Italie-CSSR
6.7	I :	**Folgaria, 10, 24, 50 km** (Sporting Club Folgaria, Folgaria-Trento)
5-6.7	CH :	Berne, champ. régionaux sur piste
6.7	F :	**Landerneau, marathon** (Le Joly, Ualy-Goz, Ploudaniel, 29260 Lesneven)
12.7	F :	**Biesheim, 20 km piste** rubkor (Ritzenthaler)
13.7	CH :	Lourtier-Mauvoisin
13.7	F :	**Cambo-Macaye, 24 km** (Etxart, C. agricole, 64250 Espelette)
13.7	F :	Pic St-Loup, 30 km
13.7	F :	**Indrois, semi-marathon** (Féleaud, 10, allée de Narbonne, 91300 Massy)
19-20.7	CH :	*CIME cat. C :* **Marathon des Alpes** (Angelin Luisier, 1931 Versegères)
20.7	CH :	**Baulmes, cross** (F. Deriaz, Chemin-Neuf, 1446 Baulmes)
20.7	CH :	**Vercorin, 8 km** (S.C. La Brentaz, 3961 Vercorin)
27.7	B :	**Bertrix, semi-marathon** (Liégeois, 9 A rue de Warmifontaine, 6620 Neufchâteau)
27.7	CH :	*CIME cat. B :* **Le Châtel (Bex) - Cab. de la Tourche,** déniv. 1700 m ! (Ski-Club Bex, Jacques Binder, 1880 Bex)
27.7	F :	**Marvejols-Mende, 22 km 500** (Moulin, Café de la Paix, 48000 Mende)
27.7	F :	**Semi-marathon, Limousin** (Vignaud, 18, av. de la Gare, 87400 Saint-Léonard de Noblat)

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 (5e édit.)
1750 classés à Alençon-Médavy (2e édit.)
980 à l'arrivée de Sierre-Zinal (1ère édit.)

D'après des estimations de spécialistes, SPIRIDON serait actuellement lu par plus de 30 000 personnes.

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)

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

Délai pour le no de juin :
20 mai

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

Rédacteur responsable :
Noël Tamini, 1922 Salvan (Suisse)
Collaborateurs pour la Suisse :
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 Kaysersberg.
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 Reffray, Les Charmilles bât. C, 61 Traverse Signoret, 13013 Marseille (sud de la France)
Odette Roig, Entraide SPIRIDON, « L'Escalade » A3, 74160 Saint-Julien
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
Correspondant pour la Grande-Bretagne :
Jon Wigley, « A Weekly », 344 High Str., Rochester, Kent
Correspondants pour les Etats-Unis :
Dr Norbert Sander, 654 King Ave., City Island, Bronx, N.Y. 10464
Dr Joan Ullyot, 30 25th Avenue, S Francisco, Calif. 94121
Statistiques :
Antonin Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg
Correspondants :
En Allemagne, en Tchécoslovaquie, en Grande-Bretagne, au Japon, aux Etats-Unis, au Danemark, en Finlande, au Portugal, en Angola, au Kénya, en Italie, aux Pays-Bas, en Afrique du Sud, en Espagne, en Algérie, au Nigéria, au Sénégal, en Hongrie, en Bulgarie, en Colombie, en Bolivie, en URSS, en Roumanie, en Pologne, en Suède, en Yougoslavie et au Brésil, au Rwanda, en Equateur, en Argentine et en Australie.
Impression, expédition :
Etablissements Cherix et Filanosa SA, avenue Viollier 3, 1260 Nyon.
Changement d'adresse et administration :
Marité Bochatey, chalet du Midi, 1922 Salvan (Suisse).

Sommaire du numéro 19

	Page
Le coureur est comme un musicien (Jeannotat)	1
Un troisième enfant nous est né !	3
Le pépin (Tamini)	4
Un brave type (Tamini)	5
Le cross SATUS : la méthode ou l'enthousiasme ? (Jeannotat)	8
Seize degrés (Tamini)	11
Panorama féminin 1974 (du 800 m au marathon) : France, Suisse, Belgique et Canada	12
Classements	13, 18, 20, 22, 27, 29
L'avis d'un praticien pratiquant Dr Sander + Dr Sheehan	15
Pages centrales : Marathon de l'Essonne	23
Cross de Mommenheim	24 + 25
Plan-de-Cuques - Mimet	26
Sachez	30
Règlement de la Coupe Internationale de la Montagne, Championnat d'Europe (CIME)	33
Avatars du Cross des Nations (Pointu)	37
Tribune	42
Calendrier	47

Tirage : 5000 exemplaires.

A l'abonnomètre

Les chiffres ci-dessous se rapportent strictement aux abonnés « en règle », déduction faite de ceux qui *(253 dans le cas du No 18),* après un rappel, puis un avis d'interruption, n'ont pas renouvelé leur abonnement.

	5.10	31.1	2.4
France	1003	1088	1172
Suisse	836	853	820
Bénélux	191	207	204
Italie	48	52	51
Canada	47	50	50
Autres pays	72	76	92
TOTAL	**2197**	**2326**	**2389**

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. 614-2799556). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER** 37 FS. (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 1 : *John Tarrant, le « coureur fantôme »* (photo tirée de «Athletics Weekly»). **Voir aussi « Un brave type », p. 5.**

Page 2 : *Sous le regard d'une admiratrice, le coureur Jean Ritzenthaler (52) va droit devant lui. Collaborateur de SPIRIDON dès avant la parution de la revue, l'animateur Ritzenthaler est aussi l'organisateur de plusieurs courses, dont le célèbre « Marathon de Neuf-Brisach », qui sera le 26 octobre prochain* **l'épreuve de l'année** *pour SPIRIDON et pour l'« International Road Runners Club ».* — (Photo Noël Tamini)

Page 3 (ci-contre) : *A Culver-City (USA), Jacki Hansen (au centre) vient de réaliser 2 h 43'54''6, meilleure performance mondiale féminine sur les 42,2 km du marathon. Elle est aussitôt félicitée par Miki Gorman (2 h 46'36'' en 1973) et par son entraîneur Laszlo Tabori, co-recordman du monde du 1500 m en 1955 (en 3'40''8) et 4e aux Jeux de Rome.* — (Photo Tom Sturak)

Page 4 : L'Américaine Julie Brown, une étudiante de *20 ans, qui vient de remporter l'International de cross à Rabat, avant de courir le 10 000 m en 35'00''4 (meilleure performance mondiale féminine).* — (Photo Doug Schwab, **nouveau collaborateur de SPIRIDON).**