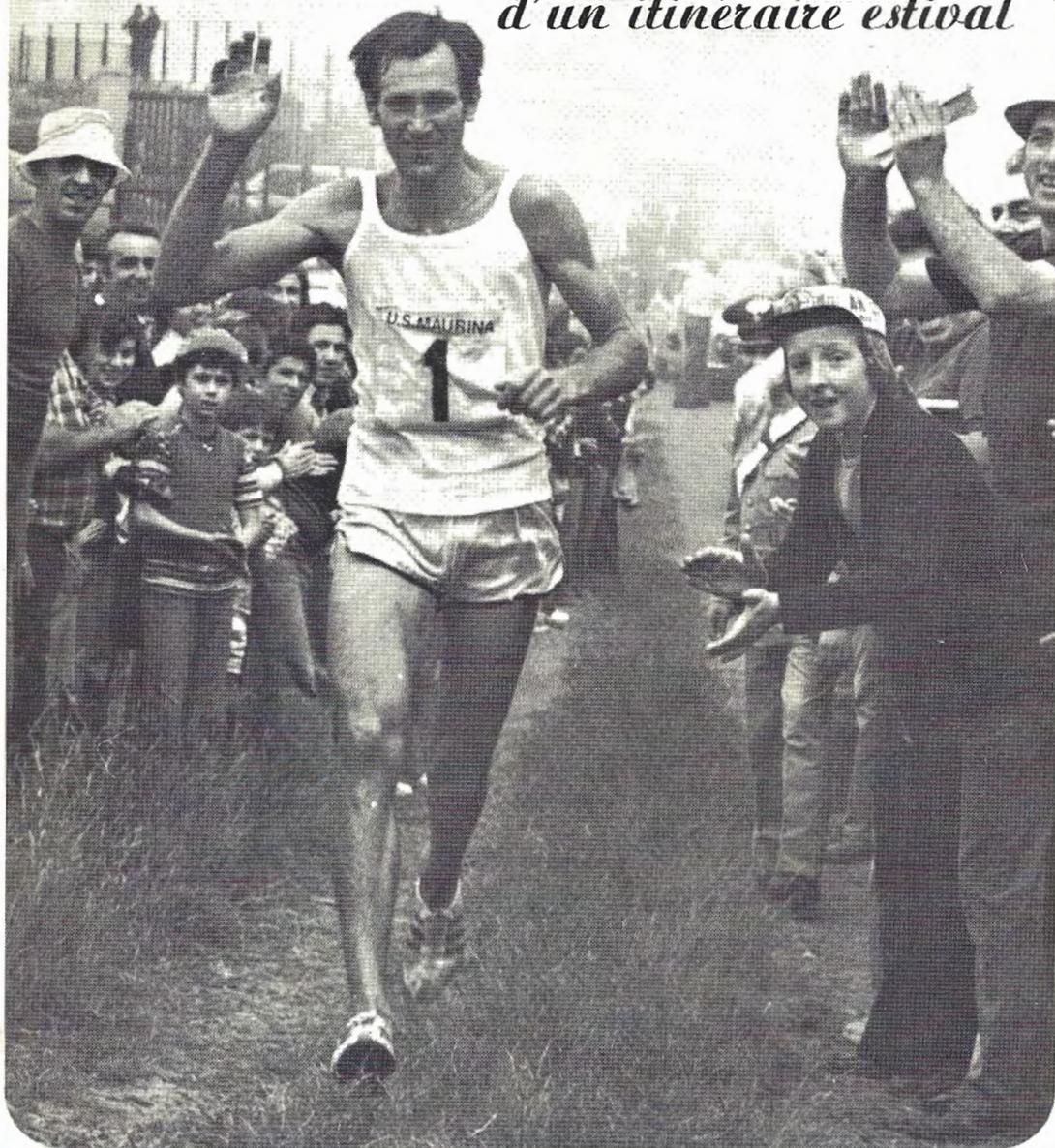


SPIRDON

revue internationale de course à pied

août 1975 21

*Journal
d'un itinéraire estival*





La voiture de T'Charly

T'Charly s'était acheté une voiture ! Ce n'est pas qu'il en eût besoin. A 40 ans, célibataire, il avait pris ses habitudes et il avait passé l'âge des folies... Jour après jour, il refaisait les mêmes gestes avec une précision de métronome. Les repas de midi et du soir en étaient les deux points culminants : biftecks, pommes frites, bière à gogo, café, pousse-café... Il disait souvent :

— Dans mon métier, faut manger, les chiffres, ça use !

Il était comptable dans une petite entreprise commerciale. Au restaurant, la patronne le connaissait bien et sa générosité allait quelquefois jusqu'à l'extrême bord de son assiette. Le soir, sitôt rentré chez lui — et ça ne tardait pas — il se calait bien à fond dans ses coussins et regardait la télévision : le sport, de préférence. On disait de lui :

— Quel sportif ce T'Charly, il sait tout, une vraie encyclopédie !

Mais il était inquiet : il s'alourdissait. Tout lui faisait mal. Son cœur s'affolait. Et puis, il avait sans cesse dans l'oreille cette phrase que sa voisine de bureau lui répétait chaque matin, lorsqu'il arrivait et que pris de vertiges, il lui fallait cinq bonnes minutes pour reprendre ses esprits :

— Moi, disait-elle invariablement, y a longtemps que je m'en serais acheté une de bagnole si j'gagnais trois briques par mois ! C'est pas étonnant. A votre âge, ces bousculades dans les bus, ça va vous tuer !

Il se demandait quel âge elle pouvait bien lui donner...

Il avait fini par céder. Sans conviction, il avait passé son « permis » et s'était laissé tenter par un magnifique coupé sport. Maintenant, la petite dactylo ne disait plus rien. Il lui imposait un certain respect. Mais il avait tant de peine à se faufiler derrière son volant qu'il renonça bien vite. Le compteur ne marquait pas dix mille kilomètres. Pourtant, bien qu'il ne la sortit plus du garage, deux fois par semaine il faisait sa toilette. Un jour — des mois s'étaient écoulés — il lui prit une envie folle de l'entendre à nouveau ronronner. Mais quelle ne fut pas sa surprise : il avait beau s'évertuer, impossible de lancer le moteur. Pourtant, tout était en ordre. Le réservoir était plein... il n'y comprenait rien. Affolé, il appela l'épicier du coin avec lequel il avait, autrefois, fait la « ribouldingue ».

Le diagnostic ne tarda point :

— Mon vieux, ta voiture, elle a beau être jeune et briller de la carrosserie, l'moteur, c'est de la croûte. Elle a perdu l'habitude ! Ta voiture, T'Charly, elle est comme toi, elle a soif de kilomètres, et au lieu de lui mettre quelque chose sous la roue, tu lui « flanques » des lubrifiants et des politures. Regarde-toi, T'Charly ! T'es gros et pataud ! Tu marches à quel régime, dis ? T'es bien le roi des sportifs de fauteuil, mais, pour sûr, comme ça, t'en as plus pour longtemps !

T'Charly fut bouleversé. On lui remit sa voiture en marche et il se dit :

— T'Charly, faut aussi décroûter ton moteur...

Dès ce jour-là on les vit souvent s'évader, tous les deux, à midi ou le soir. Il la parquait en lisière de forêt, bien à l'ombre, et lui, il esquissait ses premiers pas de course. Au fil des mois, il se sentit mieux : il perdit du poids, ses vertiges le quittèrent, il n'avait plus faim... c'était comme s'il avait retrouvé une nouvelle vie.

En fait, T'Charly était resté un affamé. Mais maintenant, il se gavait d'oxygène, de santé, de bien-être. Autour de lui, on s'étonnait, on se posait des questions. Mais comme il rayonnait de joie, lui d'habitude si sombre et si soucieux, on n'osait rien lui demander.

Certains, dit-on, le suivirent pour épier ce qu'il faisait et l'on prétend que d'aucuns se sont laissé tenter et l'imitent en cachette...

Yves Jeannotat

Sous le patronage de
SPIRIDON-Italie

Tour du Lac de Garde (150 km)

les 4 et 5 octobre
à Limone del Garda
Epreuve ouverte à tous et à
toutes, à allure libre.

Renseignements et inscriptions :
GS Kamituga
25060 Ponte a Zanano (Brescia)
Italie

Dimanche 19 octobre, à 14 h 30 *

Ascension du Mont-Revard (21 km)

Départ à 250 m, arrivée à 1550 m
Course B de la CIME

Engagements (avant le 10 octobre) :

Sylvain CACCIATORE

A.S.A. La Choje

93100 Aix-les-Bains (France)

* A 14 h pour féminines ;

à 14 h 15 pour populaires

« Excellente organisation » (Reffray)

Liste des dernières épreuves de la CIME de 1975

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 Martinoux	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	FRANCE : Ski-Club du Salève, 74160 Collonges-s.-Salève SUISSE: Service sportif de la Ville de Genève, 1227 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) 55 44 37
19 octobre	Ascension Mt-Revard	France	B	Cacciatore, 10, rue Albert 1er, 73100 Aix-les-Bains

Le règlement de la CIME (Coupe Internationale de la Montagne - Champ. d'Europe)
a paru dans le No 19, p. 33, de SPIRIDON, la liste des épreuves dans le No 20, p. 18.

Dimanche 18 octobre, à Imola

8e « Giro dei Tre Monti » (15,4 km)

Ouvert à tous et à toutes

Inscriptions : Comitato Foto Olimpia, Via Mazzini 61, 40026 Imola (Italie) - Tél. 0542 / 24307

Dimanche 19 octobre dès 13 heures fond et demi-fond pour toutes catégories au Tour pédestre d'Onex Genève)

Ouvert à tous et à toutes
Nombreux prix

Inscriptions :

CGA Onex, case postale 117
1213 Onex-Genève (Suisse)
Tél. (022) 92 62 84

Un livre rare !

Tel est celui intitulé « National Athletics
Records for all Countries in the World »
et que viennent de publier les « orfèvres »
Heilrath, Kramer, Mengoni, Pinaud et Von
der Laage.

Prix : 11 FS à verser à
Antonin HEJDA

rue de la Gruyère 33
1700 Fribourg (Suisse)

On y trouve bien plus que ce que l'on
y cherche.

Le premier marathon

Voici un texte très intéressant tiré de la revue allemande «Spiridon», Zeitschrift für Lauf und Ausdauersport (4 Düsseldorf, Postfach 8901) et dû à la plume de son rédacteur, notre ami Manfred Steffny, journaliste sportif et deux fois marathonien aux Jeux olympiques. N.T.

Dans la vie de beaucoup, le premier marathon survient comme un événement important. Comme jadis à la veille de la première communion ou de la confirmation, comme naguère avant de passer le bachot ou le permis de conduire, la joie et l'anxiété suscitent en vous ces sentiments que l'on dit mélangés. Toutefois, un premier marathon diffère foncièrement des autres «événements» analogues en ce qu'en général on ne sait pas comment s'y préparer. Les entraîneurs spécialisés en marathon ne courant pas les rues, le candidat au marathon se trouve plus ou moins réduit à accepter ce que l'on en dit çà et là. D'autant plus que les spécialistes de la question ne s'occupent que des coureurs d'élite, ou gardent jalousement leur savoir pour eux seuls. De fait, vous aurez beau passer des heures et des heures dans telle ou telle bibliothèque pourtant réputée : vous n'y trouverez pas le moindre livre consacré au marathon. Il vous faudra le plus souvent vous contenter de théories tout à fait dépassées. C'est qu'autrefois personne ne s'imaginait que ce sport «meurtrier» («un remède de cheval pour des jambes d'homme!» disait de lui Pikhala, l'entraîneur de Nurmi) deviendrait un jour le type même du sport populaire.

Prenez patience... et vous gagnerez du temps

Les deux premières conditions requises d'un candidat au marathon, ce sont un entraînement d'au moins un an, ainsi qu'une performance de 50 min. sur 10 000 m. Celui ou celle qui ne satisfait à aucune de ces exigences fera mieux d'attendre encore un peu avant de se lancer dans l'aventure du marathon. Sinon, il se fera sans nul doute une idée toute fautive de cette épreuve de 42 km 195 : en épuisant d'un seul coup des réserves encore trop faibles, il risquera de perdre à jamais — ou tout au moins pour longtemps — le désir de courir le marathon. En pareil cas, c'est avec de la patience que vous gagnez du temps. Seuls devraient aborder le marathon ceux qui bénéficient de l'entraînement et de la santé qui conviennent. Tant il est vrai qu'un marathon ne s'improvise pas : vous pouvez fort bien vous sentir à l'aise au 30e km... et aller à la dérive quelques kilomètres plus loin ! Aux Jeux olympiques, c'est entre le 30e et le 35e km que les candidats aux médailles du marathon entrent dans la phase décisive, celle dite du «point mort». A plus forte raison le débutant doit-il se préparer très soigneuse-

ment à satisfaire ensuite à ces exigences qu'un néophyte ne soupçonne guère.

Toutefois, il n'est pas question pour nous de favoriser un sentiment de panique. Bien au contraire. Au-delà de ces mises en garde, disons-le tout net : il n'existe pas un seul sport où l'on puisse progresser aussi rapidement et sûrement qu'en course de fond. Chaque kilomètre qu'à l'entraînement vous parcourez en «steady-state» (équilibre entre la quantité d'oxygène absorbée et la quantité dépensée) vous fait ensuite gagner des secondes, voire davantage. Prenons le cas d'un «populaire» dont la meilleure performance sur 10 km est de 45 min : en augmentant de 30% son volume d'entraînement, il réussira, sur la distance du marathon, à battre un camarade qui vaut pourtant 40 min. sur 10 km mais qui s'entraîne 30% moins. Le marathon est une discipline si particulière qu'un coureur de classe mondiale reculerait de plusieurs degrés si durant une année il ne pouvait pas s'entraîner plus d'une fois par semaine. Car en ce domaine ce que l'on nomme le talent (une excellente technique de course doublée d'extraordinaires capacités tactiques) ne joue pas un grand rôle. En

COMMUNIQUÉ

Sur un parcours tout à fait plat et ultrarapide (record : 2 h 23'59", Margerit) :

2e Marathon populaire de Bordeaux-Mérignac

le 19 octobre prochain à 8 h 45
(200 participants en 1974 !)

Nombreux prix
Diplôme-souvenir à chaque arrivant

Coupes :

- aux 3 premiers de l'épreuve
- à la première féminine
- aux premiers des catégories vétérans
- au premier militaire
- à la première équipe civile (3 coureurs)
- à la première équipe militaire (3)

Renseignements :

Monsieur CORDOBA
Section athlétisme (marathon)
11, rue Thiac
33065 Bordeaux Cédex (France)
Tél. 44 28 36.

l'occurrence, un Frank Shorter ne vaudrait plus que 2 h 40, c'est-à-dire qu'il risquerait de se faire battre par un « populaire » s'entraînant chaque jour et valant 34 min. sur 10 000 m, ou même par les meilleures marathoniennes.

Choisissez bien le théâtre de votre premier marathon

Comme il faut savoir en toutes choses raison garder, disons que la limite correspond ici en général à un volume de 200 km par semaine. Certains coureurs réussissent même à absorber sans dommage 250 km par semaine, alors que pour la grande masse de ceux et celles qui n'ont pas d'énormes loisirs une ration de 100 km par semaine suffit, agrémentée de temps en temps par des séances particulièrement longues.

Le marathonnier n'a pas besoin de travailler son rythme de course, son tempo. Car en fait, c'est seulement dans les deux derniers kilomètres qu'il est appelé à courir en dette d'oxygène, alors même que l'irrigation périphérique des muscles est encore si bonne que l'on peut sans autre accroître la cadence. Mais d'ordinaire, dès le 38e km le coureur se sent des mollets de coton, symptôme caractéristique d'une endurance locale trop faible, que de nombreuses courses longues permettent d'améliorer.

Comme théâtre de votre premier marathon, choisissez un parcours aussi facile que possible, pas trop vallonné, et asphalté. On s'habitue au revêtement d'une route asphaltée en faisant se dérouler sur route environ 50 % de l'entraînement des trois derniers mois qui précèdent le jour J.

De toute manière, respectez ce jour-là un tableau de marche, puisque c'est au prix d'une course bien équilibrée que vous réussirez une bonne performance. Au contraire, en vous laissant aller à parcourir trop rapidement les premiers kilomètres, vous vous exposerez presque irrémédiablement à un échec : quand viendra ensuite la défaillance, il suffira de quelques kilomètres pour vous faire perdre une dizaine de minutes. D'ailleurs, en marathon il arrive assez fréquemment que le coureur en tête au 40e km avec une minute d'avance se retrouve deuxième ou troisième à l'arrivée. Le marathon c'est donc l'art de savoir patienter, grâce à une parfaite maîtrise des nerfs et une excellente concentration. Toutes choses que l'on perfectionne par une endurance acquise peu à peu à l'entraînement.

Ces petits détails qui font les grandes performances

Le succès ou l'échec tient parfois à ce que l'on nomme de petits détails. Par exemple, on n'utilisera jamais des chaussures neuves pour courir un marathon : vous aurez déjà parcouru au moins 100 km avec celles que vous chaussez ce jour-là. Car l'ampoule qui se formerait au 32e kilomètre sera ensuite serrée encore des milliers de fois au contact du sol, modifiant peu à peu les foulées puis l'ensemble des mou-

VRAIMENT INCROYABLE !

« J'ai bien reçu ta lettre et le FITOGENE... Dès réception, la première chose que nous avons faite, Moissonnier et moi, c'est d'avaler 4 comprimés chacun. Et maintenant, nous tournons à 40 km par jour pour le marathon du 24 mai.

« Tu vas peut-être croire que je te passe de la « pommade », mais aussi simple que cela puisse paraître, grâce au FITOGENE, nous n'avons plus de courbatures. Vraiment incroyable ! Quant à ma lettre, tu peux la publier si tu veux, mais les 3/4 des copains vont être sceptiques, comme nous avant la Ferté-Bonnéttable. Pourtant, s'ils savaient... ».

(Gérard Margerit à Noël Tamini, le 15 mai 1975)

DE LA BRICOLE

« Je viens de rentrer de Liévin, où j'ai couru le marathon pour la sélection nationale (pour le match du 5 juillet à Fürth). Comme tu le sais certainement, j'ai gagné en 2h20'14", devant Moissonnier (2h20'34") et Lacour (2h21'00). (...) Il faut que je te signale que les 3 premiers ont pris du FITOGENE. Pour moi, plus rien à voir avec les autres marathons : quelques petites courbatures dans les mollets et dans les cuisses, de la bricole ! Lundi j'ai même fait 1 heure de gym, avec assouplissements, étirements, extensions avec impulsions, abdominaux, etc. Je n'en reviens toujours pas : autrefois, je n'aurais pu faire la même séance que 3-4 jours après. (...) (Gérard Margerit à N. Tamini, le 27 mai 1975)

En Suisse (Tamini, 026/8 22 12), en France (Seigneuric ou Reffray) et en Belgique (Liégeois), le FITOGENE* est vendu exclusivement par SPIRIDON : en boîtes de 100, 500 et 1000 comprimés. — Posologie : 3-4 comprimés 1 heure avant un long entraînement ou une compétition de fond, et 2 comprimés 30 minutes après. Toujours avec un peu d'eau.

Pour prévenir les courbatures et pour accélérer la récupération :

FITOGENE : vraiment incroyable !

* Dès le 1er août, SPIRIDON diffuse indifféremment FITOGENE ou BIOFIT, un produit de composition quasi identique à celle du FITOGENE, et vendu aux mêmes prix et quantités.

vements du marathonnier, alors même qu'en fin de course il est capital de coordonner au mieux ses mouvements. En soi, les ampoules ou autres blessures analogues ne se justifient pas : un entraînement suffisant permet facilement de les éviter.

Mais quoi qu'il en soit, il est bon de se protéger les orteils et tel ou tel endroit de la plante des pieds au moyen de petits morceaux de Leukoplast, de Dermoplast, etc. De même, on aura soin d'enduire de pommades grasses ou de talc les parties de l'aîne et des aisselles, de même que les pointes des seins, si sensibles au frottement et aux douloureuses blessures qui en résultent. Certaines pommades spéciales

COMMENT DÉTERMINER VOS CAPACITÉS EN MARATHON

Tableau établi par Manfred Steffny

Si sur 10 000 m vous êtes capable de réussir...

27:30	30:00	32:30	35:00	37:30	40:00	42:30	45:00	47:30	50:00
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

en marathon vous valez au mieux...

2:07:30	2:20	2:32:30	2:45	2:57:30	3:10	3:22:30	3:35	3:42:30	4:00
---------	------	---------	------	---------	------	---------	------	---------	------

mais plus vraisemblablement (surtout à votre premier marathon)...

2:11:30	2:25	2:40	2:55	3:10	3:25	3:42:30	4:00	4:20	4:40
---------	------	------	------	------	------	---------	------	------	------

(appliquées la veille de la course et non le jour même !) sont également recommandées pour les pieds délicats.

Quant à la préparation directe, je conseille au candidat-marathonien — mais toujours à la condition qu'il ait derrière lui au moins un an d'entraînement en endurance — de faire, 15 jours avant l'épreuve, une compétition de 10 km. Ce jour-là, le (ou la) candidat(e) devrait demeurer 1-2 min. au-dessus de son meilleur temps sur cette distance. Si au contraire il reste davantage éloigné de sa meilleure performance, il lui faudra sérieusement se demander s'il ne serait pas judicieux de différer encore sa première tentative sur la distance du marathon. Car à 2 minutes sur 10 000 m correspond facilement une perte de 10-15 minutes pour le marathon. Et puis, quand on peut prendre pour base de calcul telle performance qu'on est effectivement capable de réussir sur 10 000 m, on n'a pas grand-peine à établir un tableau de marche. D'ailleurs, pas besoin d'être fort en maths pour déterminer tel ou tel temps de passage idéal. S'il s'agit d'un parcours plat et abrité du vent, on parvient très aisément à bâtir sa course, non pas en fonction des adversaires, mais d'après les différents temps intermédiaires à réaliser. Ces chiffres-repères, on pourra si nécessaire les écrire sur un bras avant le départ afin de se décharger l'esprit de tout souci à ce sujet.

Du 100 m au marathon, les performances suivent une courbe presque régulière. Jusqu'au 10 000 m y compris, il existe des règles de calcul fondamentales, qui s'appliquent aux médaillés olympiques aussi bien qu'aux coureurs moyens. L'éminent spécialiste allemand Toni Nett a déterminé ces données de base ; c'est ainsi, par exemple, que pour calculer votre performance optimale sur 10 000 m il vous suffit de doubler la meilleure performance que vous avez réalisée sur 5 000 m, et d'ajouter 1 min. au total obtenu. Du 10 000 m au marathon, la courbe des performances est fonction de l'absorption maximale d'oxygène et de l'assimilation (métabolisme).

Pour la femme : handicap jusqu'au 10 000 m, avantage ensuite

Après un certain nombre d'années d'observations à ce sujet, j'ai mis au point un tableau applicable aux coureurs dont le meilleur temps sur 10 000 m se situe entre 27'30" et 50'00". On fera toutefois une distinction ici entre la meilleure performance théoriquement réalisable et le

chrono qu'un solide entraînement de base permet d'obtenir à la première tentative. Temps et plan d'entraînement concernent ici tant les femmes que les hommes. La diminution de la cadence de course entre le 10 000 m et le marathon est en effet à peu près aussi grande dans un cas que dans l'autre ; au tableau ci-dessus, j'ai donc placé hommes et femmes sur un pied d'égalité. Pourtant, je suis d'avis qu'il est plus facile à une femme valant 34 min. sur 10 000 m de descendre au-dessous de 2 h 40 min. en marathon, qu'à un coureur valant 30 min. sur 10 000 m de courir les 42,2 km en moins de 2 h 20. La raison en est fort simple, elle a d'ailleurs été expliquée par le docteur van Aaken : si la femme — à cause de son ossature et de sa musculature — est handicapée par rapport à l'homme jusqu'au 10 000 m, elle ne l'est plus ensuite jusqu'au marathon, grâce à une meilleure adaptation de son métabolisme. Mais on peut dire qu'à volume et qualité d'entraînement égaux la femme réussit en marathon des performances de 10-15 % inférieures à celles de l'homme. La femme garde toutefois pour elle l'avantage d'un poids de compétition plus favorable (45-60 kg). Or, en marathon ce qui est déterminant ce n'est pas la force musculaire mais bien la charge à transporter tout au long de l'épreuve.

Les 15 derniers jours

- 1er Test ou course populaire sur 10 km (1-2 min. de plus que le meilleur temps sur la distance).
- 2e Une heure de course, à l'aise.
- 3e Repos.
- 4e 2 heures de course à cadence régulière.
- 5e Echauffement, puis 3x5 min. à la cadence de la prochaine compétition.
- 6e 30 km (à 5-10 min. au-dessus de la cadence de course possible).
- 7e Repos.
- 8e 1 h 1/2 de course à train régulier.
- 9e 10 km au rythme de compétition sur le marathon.
- 10e 1 h 1/2 de course à cadence régulière.
- 11e 1 heure de course à train régulier.
- 12e 45 min. de course à train régulier.
- 13e Repos.
- 14e 30 min. de course variée, à l'aise.
- 15e Marathon (compétition).

Manfred STEFFNY

(adapté de l'allemand par N.T.)

Ouvert à tous et à toutes
Dimanche 14 septembre

8e Tour du Levron (10 km)

Nombreux prix
Médaille à chacun

Renseignements :

Gilbert JORIS
1931 Le Levron (Valais)
Tél. 026 - 8 81 74

Le 19 octobre dès 15 h.

Tour de Houilles

9 km pour seniors, juniors et vétérans. 3 km (1 boucle) pour féminines et cadets. Départ et arrivée devant la mairie.
Nombreux prix

Engagements :

M. LEMAIRE, 10, rue Thiers
78800 Houilles (France)

Venez tous courir avec nous

en Suisse, à deux pas de la
frontière française :

Concise-Grandson (15 km)

le 7 septembre à 9 h 30

Tour du Brassus

(9 km - 16 km 400)

le 14 septembre à 9 h 30

Inscription : 10 FS par épreuve ;
15 FS au-delà du délai :

jusqu'au 20 août :
CCP 10 - 27136, SFG Grandson ;

jusqu'au 2 septembre :
CCP 10 - 15423, SFG Brassus.

Renseignements : P. Bloesch,
tél. (024) 24 44 56, pour Concise-
Grandson. J.-C. Meylan tél. (021)
85 64 95, pour Le Brassus.

Pour 7 FS : possibilités d'héber-
gement.



AEFA

La revue des entraîneurs français d'athlétisme, 4 numéros par an, vous propose

- des articles techniques
- des articles pédagogiques
- une importante chronique médicale
- des photos, des kinogrammes et bien d'autres documents...

Pour vous y abonner, une seule adresse :
A.E.F.A., 73, rue Sainte-Anne, 75002 Paris
CCP Paris 384.61

Pour la France prix de l'abonnement . . . 40 FF
Pour l'étranger prix de l'abonnement . . . 50 FF

Vente au numéro France 12 FF, étranger 15 FF

Pour vous permettre de juger de sa valeur, nous vous offrons 3 numéros anciens pour le prix de 10 FF.



Dans la campagne sundgoviennne, à la frontière suisse

L'Auberge « Au Marathonien du Sundgau »

148, rue de Courtavon

F 68940 PFETTERHOUSE

1er RELAIS des coureurs sur route qui sillonnent l'Europe

A 36 km de Mulhouse
36 km de Bâle CH
36 km de Belfort
68 km de Bienne CH
75 km de Fribourg D

Téléphone (89) 25.62.52
Restaurant Philippe Hirtzlin
Jour de fermeture MARDI

Les services de RIVELLA

Faute de soutiens publicitaires, les débuts de SPIRIDON furent, on le sait, aussi laborieux que pénibles. La quasi-totalité des firmes sollicitées firent la sourde oreille. Attitude illustrée par ce directeur commercial d'une grande firme de tabac qui, sans d'ailleurs avoir été sollicité, eut un jour cette phrase tranchante : « Quand ton « machin » tirera à 50 000 exemplaires, il commencera à nous intéresser... »

D'autres s'appuyèrent sur « un budget publicitaire actuellement épuisé », mais continuèrent à utiliser la poitrine ou le dos des coureurs (d'où l'expression : « Ils ont bon dos » ?) pour véhiculer leur propagande.

RIVELLA nous a répondu, et positivement. Nous avons donc rencontré M. Silvio Rusticelli, responsable du ravitaillement RIVELLA pour la Suisse romande. - N.T.

SPIRIDON : Au fait, qu'est-ce que le Rivella ?

M. RUSTICELLI : RIVELLA est avant tout une boisson naturelle. Elle contient les précieuses substances fonctionnelles que renferme le lait, telles que le lactose et des sels minéraux. Quant au goût caractéristique du RIVELLA, il est dû aux extraits naturels de fruits et d'herbes dont il est aromatisé. Mais surtout, aucune adjonction chimique n'entre dans sa composition. Sa conservation est assurée par pasteurisation, et donc en bouteilles de verre. Il existe toutefois un « Rivella bleu », destiné aux personnes qui ne peuvent consommer du sucre ; celui-là est édulcoré artificiellement.

SPIRIDON : Pour un coureur, et surtout pour un organisateur, RIVELLA c'est cette firme dont le soutien est parfois déterminant. Qu'offrez-vous aux organisateurs ?

M. RUSTICELLI : Il y a tout d'abord les banderoles de départ et d'arrivée, les fanions de marquage, les dossards (en noir, en rouge, en vert et en bleu), simples ou doubles. Il y a aussi la voiture haut-parleur, le matériel de sonorisation, de chronométrage même, et le vidéo-recorder (sur la photo ci-contre, M. Rusticelli tient en main une caméra vidéo). Et surtout les stands de ravitaillement.

SPIRIDON : A ce sujet, les coureurs ont besoin — surtout en cours d'épreuve et aussitôt après l'arrivée — de consommer des boissons chaudes, ou tout au moins tièdes. Aux organisateurs qui débute sans soutien, je conseille de préparer tout simplement du thé sucré, pas trop chaud. A propos, RIVELLA, qui produit une boisson rafraîchissante par excellence, peut-il — et je songe ici à une course comme Sierre-Zinal — offrir aussi du thé, ou une boisson chaude ?

M. RUSTICELLI : Nous pouvons aussi offrir le « Punsch Rivella », une boisson chaude qui constitue notre ravitaillement de base en hiver. Cette boisson, que nous ne vendons pas, a les composants du RIVELLA et elle possède l'arôme du rhum (sans l'alcool, naturellement !). Mais d'autre part, si nécessaire, nous faisons nous-mêmes du thé, au moyen de nos propres autocuiseurs.

SPIRIDON : C'est capital, me semble-t-il. Car normalement, en plein effort et aussitôt après, l'estomac d'un coureur (durant la compétition, la température corporelle se situe entre 38 et 40° C) tolère mal une « agression », qu'il s'agisse d'une boisson trop froide ou d'un liquide peu digeste.

M. RUSTICELLI : Précisément, le RIVELLA contient aussi de l'acide lactique ; c'est ce qui fait qu'il ne reste pas « sur l'estomac », qu'il ne peut pas « bloquer » l'estomac. Ce qui ne serait pas le cas si le RIVELLA était une boisson gazeuse. Même dans une course comme Sierre-Montana ou le Marathon de l'Engadine, à l'arrivée on sert aussi du RIVELLA froid, qui est toujours accepté par l'organisme.

Quoi qu'il en soit, avec RIVELLA l'organisateur est assuré d'un ravitaillement complet.

SPIRIDON : Dans la pratique, comment cela se passe-t-il ? Un organisateur vous écrit...

M. RUSTICELLI : ... et il indique les données de sa course. Si la date convient à notre calendrier des ravitaillements, je prépare un ravitaillement officiel (banderoles d'arrivée et de départ, fanions de balisage, dossards et ravitaillement des coureurs). Nous aimerions arriver à offrir peu à peu également le chronométrage. De manière que l'organisateur soit déchargé de tout cela, et qu'il puisse bien se consacrer à tout le reste.

SPIRIDON : Vous avez aussi parlé de la sonorisation. M. RUSTICELLI : Il y a deux genres de sonorisation : celle à partir de la voiture haut-parleur, qui se trouve avec le ravitaillement. Dans le cas de manifestations d'une importance particulière, on peut aussi monter une installation avec plusieurs haut-parleurs et poste de commande.

SPIRIDON : Et en matière de chronométrage ?

M. RUSTICELLI : Il s'agit d'un chronométrage dit « à imprimante », avec bande enregistreuse. Nous avons ce genre d'installation surtout pour les courses de caisses à savon.

SPIRIDON : En ce qui concerne les dossards, il y a toujours ce problème de leur récupération. Comment l'envisagez-vous ?

M. RUSTICELLI : La meilleure solution c'est de constituer un ou des couloirs (par catégories) avant l'arrivée — pour le chronométrage — et après l'arrivée — pour la récupération des dossards.

SPIRIDON : Là, le coureur rend son dossard et reçoit un billet indiquant son rang, pour la remise des prix. Reste le problème des coureurs qui abandonnent, et qui disparaissent ensuite dans la nature... Vous offrez également un service au moyen d'un appareil vidéo-recorder. De quoi s'agit-il ?



M. RUSTICELLI : Il s'agit d'un appareil d'enregistrement et de répétition, d'une caméra, d'un magnétoscope (moniteur pour répétition immédiate, et fonctionnant sur batterie ou réseau). Et nous mettons cette installation, ainsi qu'un technicien, à la disposition de clubs sportifs qui désirent, à telle occasion, organiser un entraînement, avec corrections d'après l'image du magnétoscope.

SPIRIDON : Les différents services de RIVELLA concernent en principe seulement les organisateurs de Suisse. Mais RIVELLA se limite-t-il strictement à la Suisse, ou bien...

M. RUSTICELLI : Maintenant, effectivement, RIVELLA c'est suisse. Le même service existe maintenant aussi en Hollande. En France, nous avons débuté à Mulhouse.

SPIRIDON : Monsieur Rusticelli, je suis tel organisateur de course, je viens de lire cette interview, et j'aimerais bénéficier des services de RIVELLA. Que dois-je faire ?

M. RUSTICELLI : Si vous désirez un ravitaillement officiel RIVELLA, vous nous écrivez une lettre (à RIVELLA, 4852 Rothrist), où vous nous décrivez votre course, avec la date de l'épreuve, le nombre de participants approximatif, etc. Vous précisez bien le nom du responsable et son numéro de téléphone. C'est en écrivant suffisamment tôt que vous mettez toutes les chances de votre côté. (Propos recueillis par Noël Tamini)

Journal d'un itinéraire estival

On était tous éparpillés sur l'herbe dense, occupés à reprendre notre souffle au terme de cet effort « inutile », de deux heures pour les uns, de trois pour les autres. Il y avait là Etxart, venu d'Espelette (Pays basque), Moussaoui et les Reffray, arrivés de Marseille, les Suisses Opplinger et Binder, 38 ans à eux deux, les Valaisans de Sierre, etc. C'est alors que le Niçois Teuma vint me souffler à l'oreille :

— Acquarone m'a dit : « Je suis démoralisé... ! »

Qu'est-ce donc qui tracasait ainsi le célèbre vétéran italien ? Certes une tendinite l'avait empêché, lui l'organisateur de l'épreuve, de démontrer ses talents de grimpeur tout au long de la difficile ascension. Mais il avait été un indiscutable succès le « Maratona al Monte Faudò, valevole per il campionato internazionale della Montagna prova Europea (CIME) » : 200 coureurs au départ !

Justement, Acquarone s'approchait, distribuant force vin, bière et gâteaux.

— Je suis démoralisé et honteux ! me dit-il.

La raison de cette « honte » ? La veille, à Imperia, on nous avait attendus à la gare d'Oneglia. En vain, car nous étions descendus à celle de P. Maurizio...

— Je vous avais réservé une chambre dans un hôtel distingué...

Et nous avions dormi à « La Perla », une modeste mais honnête pension. Le soupirail de la chambre donnait sur les marches d'une ruelle en escalier. Mais avec des boules de cire dans les oreilles vous dormiriez les poings fermés... même à côté des Belges Liégeois, Schepetlevane et Dumont, arrosant une coupe fraîchement gagnée !

x x x

IMPERIA, 22 juin. — A quelques kilomètres de San Remo, Imperia, chef-lieu de la Riviera dei Fiori, offre au touriste « un ciel pur, et un climat féérique aux trois mille heures de soleil par an ». Avec, dans l'arrière-pays, parmi les plis de l'antique Ligurie et sous la grisâtre verdure des oliveraies, l'atmosphère enchantée d'un temps qui semble s'être un jour arrêté.

Le « Maratona », c'est tout d'abord 9 km d'une route légèrement vallonnée, puis le plat du jour : 1100 m de dénivellation en 16 km d'asphalte et de caillasse, avec, dans le brouillard final, quelques rampes capables de stopper tout net une voiture suiveuse...

Se fauillant sous les oliviers, la route monte en zig-zags, troublant à peine, ça et là, la sérénité d'un hameau aux toits de tuiles. « Forza ! Forza ! » encourage un public pas du tout chauvin.

Travaillant des bras, des cuisses et des jarrets, le corps légèrement penché vers le sol dans la position caractéristique des grimpeurs, le grand Paolinelli (voir sa photo en page de couverture) s'élève à puissantes foulées, les yeux mi-clos mais le regard fréquemment tourné vers le sommet de ce Monte-Faudò qui n'en finit pas. Une fois de plus, et à 39 ans, Olimpio Paolinelli, de Novare, sera le premier au but, suivi de 14 étonnants compatriotes.

Pour méconnue qu'elle soit encore — un van Aaken ne lui est pas favorable ! — la course en montagne a tôt fait de séduire ceux qui acceptent de « dépouiller le vieil homme » pour aller au-devant de difficultés inconnues. Plus que toute autre, la course en montagne vous révèle à vous-même, bien mieux qu'un simple miroir. Elle vous oblige à vous découvrir, à vous accepter, à percevoir peu à peu votre rythme intérieur idéal, puis à le suivre coûte que coûte. En montée, pas question de copier la course de votre voisin : il faut absolument faire preuve d'initiative ! Dès le départ, vous êtes obligé de prendre l'épreuve à bras le corps, puis de la mener à terme sans le secours de personne. A l'arrivée d'une course en montagne, un seul a vaincu mais personne — à moins d'avoir abandonné — ne sentira le goût de la défaite.

— En Italie, m'avait dit un jour Giors Oneto, il y a beaucoup de courses en montagne. Mais la seule qui me

paraît vraiment bien organisée, c'est l'Ascension du Monte Faudò.

Giors avait raison. La course d'Acquarone est sans nul doute l'un des plus beaux éperons de la CIME. Et puis, elle nous a révélés ces excellents grimpeurs italiens qui ont nom Paolinelli, Allegranza (23 ans), Gallizi, Grotter, Medica, Ascheri, Mostacchetti, ou encore Bechelli (18 ans) et Osio (15 ans), classés respectivement 20e et 34e sur les 155 coureurs — dont la jolie Josiane Benaich-Valenti, de Nice, 127e — qui gravirent le Monte Faudò.

x x x

FIRENZE, 23 juin. — « Florence est ville, et fleur et femme, et fille-ville, et femme-fleur. Son nom a la liquidité mauve de l'or et pour finir s'abandonne en un accomplissement plein de réserve ».

Jean-Paul Sartre lui-même a naguère succombé au charme de Florence. Pour nous — Theytaz, Moussaoui, Teuma, Pluvinet et moi-même — qui arrivons à Florence tout juste avant l'aube, Florence embaume la fleur de tilleul. Mais c'est au sommeil qu'à l'hôtel « Rapallo » nous succombons aussitôt.

Quelques heures plus tard, dans cette ville qui vient de se donner une municipalité communiste et qui a voté à 78 % pour le parti d'Enrico Berlinguer, « ce qui fascine le visiteur c'est l'identité des femmes de Florence avec les Vénus de Botticelli les Vierges de Lippi, les « mater dolorosa » de Fra Bartolomeo. Ce qui retient et inquiète, c'est de croiser dans la rue les anges musiciens de Fra Angelico ou les apôtres d'Andrea del Sarto. Car, à travers les siècles, le Toscan est resté le même, fidèle à son paysage intellectuel, comme les douces collines de Fiesole se penchent éternellement — et depuis les Etrusques — sur les abruptes rives de l'Arno.

« Si les Florentins d'aujourd'hui ne sont plus des mécènes, s'ils n'édifient plus Santa Maria Novella, San Lorenzo ou Santa Annunziata, s'ils se sont habitués aux façades de marbre, aux dalles marquetées, au fabuleux désordre décoratif de leurs ancêtres, ils n'en reflètent pas moins, par les plus petits détails, la splendeur de leur ville, et leur beau visage grave, la finesse de leur corps, leur éloquence mordante conjugué aujourd'hui encore en termes particuliers l'amour de la liberté et une rare souplesse d'esprit.

« Car, du pays des Médicis, viennent aussi Dante et Boccace, Pétrarque et Michel-Ange, Pic de la Mirandole et Vespucci, Machiavel et Savonarole... »

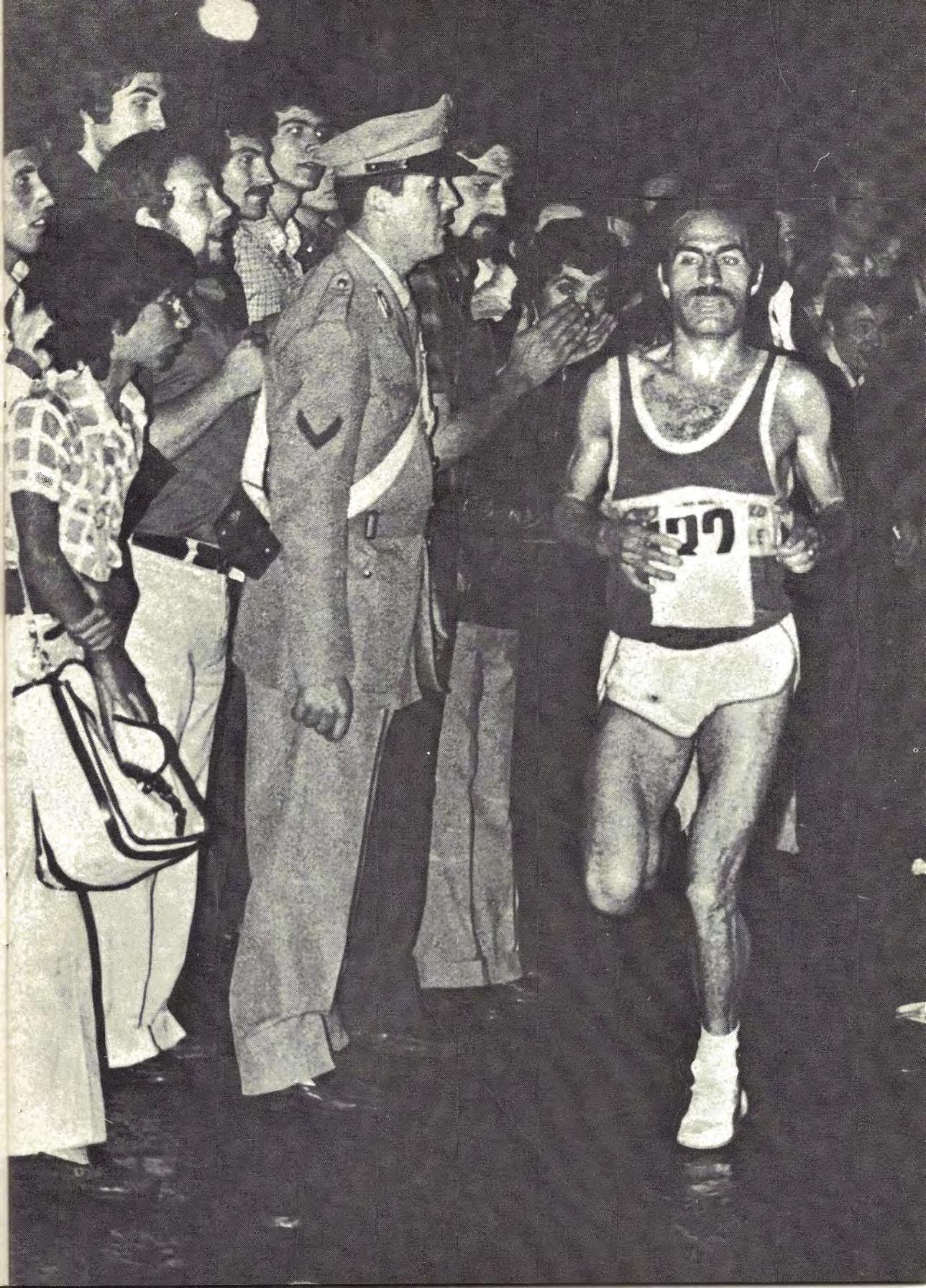
« Florence où l'on vit, non à la manière du quattrocento, mais comme au quattrocento, dans le plus luxueux des luxes : celui de la beauté et de l'esprit »¹.

Tout à l'heure, dans la Florence de la nuit, aux premières minutes de la San Giovanni, on célébrera, plus intimement que partout ailleurs, cette étrange communion de la course et de la beauté. Dans une ville pareille, vous sentez bien que la course à pied ne perdra jamais son charme à condition de demeurer un agréable divertissement mais non une fin en soi. Dans cette Florence qui s'offre et se dérobe, votre sport vous semble l'une des plus merveilleuses futilités qui soient. A Florence, chaque année à la San Giovanni la course vous rappelle qu'elle n'est, pour la quasi-totalité d'entre nous, qu'un simple moyen d'expression. Tel cet instrument dont s'accompagnaient les ménestrels au temps de Giotto.

Quant à l'épreuve elle-même, la victoire revint au Suisse romand Jean-Pierre Berset, devant le Sicilien Accaputo. Déjà 2e à Alençon-Médavy, Berset a trouvé à Florence de nouvelles raisons de prendre et de garder confiance en son talent. Quelques heures auparavant,

¹ « Le Sud-Ouest » du 13 juillet 1975.

Photo ci-contre : Le Sicilien Accaputo, 2e de la « corrida » estivale de Florence. (Photo Zagaglioni)





cet inquiet m'avait dit ne pas avoir dormi la nuit précédente, à cause du bruit de la rue. Je lui avais fait prendre aussitôt un tranquillisant, et expliqué comment se servir des précieuses boulettes de cire, de manière à se fermer à tout tapage extérieur. Et en plein jour Berset s'en était allé dormir plusieurs heures sans broncher.

Cette victoire d'un étranger n'eut pas l'heur de plaire à un officiel de la FIDAL, qui le dit tout haut. Néanmoins, il sut admirer l'Allemande Klehr. Douze kilomètres durant, cette gracieuse fillette de 14 ans avait tenu elle aussi à goûter à la « corrida » estivale dans la chaude nuit de la Saint-Jean florentine. D'ailleurs, hormis la poussière d'un règlement vieillot, elle n'avait rien à craindre : arrivée avec son père — un pharmacien globe-trotter — et Manfred Steffny, la petite Klehr avait trouvé aussitôt une centaine de compagnons pour lui faire escorte.

X X X

ROMA, 25 et 26 juin. — « L'amitié d'abord, la compétition ensuite », telle est la devise des sportifs chinois. Les Chinois avaient choisi la Ville éternelle pour, après une éclipse de 16 ans, affronter une sélection nationale, d'ailleurs incomplète, aux équipes d'Italie, de Roumanie et d'Espagne. Nous sommes venus à Rome pour nous instruire, avait déclaré le porte-parole des athlètes chinois. Les coureurs de demi-fond apprennent certainement beaucoup au contact d'Onescu, de Ghipu, de Floroiu, de Fava, de Haro, de Cerrada ou de Campos, mais aussi sous les yeux des 50 000 spectateurs (mais oui, amis français !) venus là au cours de deux soirées.

De ces nouveaux pionniers chinois, j'ai retenu le nom de Li Wen-liang, un coureur de steeple qui franchit les obstacles avec une souplesse aussi rare qu'efficace. A Rome, Li Wen-liang porta son record national à 8'51"6, après avoir couru le 1500 m en 3'52"2. Quelques jours plus tard, à Milan, il réussissait 3'47"8 sur cette distance.

X X X

SALVAN, 29 juin. — La CIME c'est bien joli, disent certains, mais elle comprend trop d'épreuves suisses ! Je préciserai : valaisannes. Pourtant, à cela je réponds tout simplement qu'il fallait bien commencer par un bout. Et puis, qui dit CIME, dit forcément montagne. Et chacun sait qu'à défaut de pétrole la Suisse est abondamment pourvue de montagnes. On ne peut tout de même pas en transplanter quelques-unes au Danemark, en Hollande, dans les Flandres ou en Bretagne pour satisfaire tous les intéressés ! Encore que... En Bretagne précisément, Le Joly et Castel m'ont parlé des 333 m du point culminant de leur pays, le Ménez-Hom. Et surtout de leur projet de créer sur ses flancs une course de la CIME. Pourquoi pas ? Je suis donc monté au Ménez-Hom. Ce n'est certes pas le Mont-Ventoux. Pourtant... Mais n'anticipons pas.

Salvan, le Biolley, les Granges, les Marécottes, le Cergneux, le Trétien, la Médettaz, tout cela forme une seule et même commune valaisanne : Salvan, desservie par un petit chemin de fer qui relie Martigny et la Plaine du Rhône à Chamonix et donc à la Savoie.

Une photo d'Emile Javelle, l'un des tout premiers touristes-photographes, montre la place de Salvan, avec autour de sa fontaine un gros troupeau de chèvres. C'était vers 1860. Au matin du 29 juin 1975, la fontaine était toujours là, mais surmontée de deux émules d'Emile Javelle. A la place des biques à barbiche, plus de deux cents bipèdes se pressaient au départ de la première épreuve suisse comptant pour l'attribution de la CIME. Et c'est un barbu — Albrecht Moser — qui d'emblée prit la tête de ce troupeau. Ce barbu à face d'ascète allait réussir à parcourir en 39'51" la distance qui sépare Salvan (à 905 m) de l'alpage d'Emaney (1855 m). La majorité de ceux qui allèrent ce jour-là à Emaney ou qui regardèrent passer les coureurs n'en sont pas encore revenus !

Les épreuves sur route et surtout les courses de montagne ont, sur celles du stade, l'avantage de parler au

public un langage compréhensible. C'est ce qui les rend aussitôt si populaires. « Moins de 40 minutes de Salvan à Emaney ! » : c'est fantastique ! disent les Salvanins, interloqués. « 58 minutes de Fonny à Panossière ! » : c'est pas croyable ! avouent les Bagnards. « 2 heures et 38 minutes de Sierre à Zinal en passant par Chandolin » : surhumain ! s'écrient les Anniviards. Et ainsi de suite.

« Quand je leur dis, expliquait Zatopek en parlant des gens de chez lui, que j'ai amélioré le record du monde du 5000 m, ils sont tous contents, mais ils restent insensibles à la performance. Pour les uns, ce record du monde peut être de 12 minutes, d'autres l'estiment proche de 20 minutes... »

A propos, quelques heures avant de courir à Salvan, mais à 250 km de là, Moser avait réussi 29'59" sur 10 000 m. Cela vous dit-il quelque chose ?

X X X

PARIS, 3 juillet. — Ce soir-là, quelques-uns des principaux dirigeants du Spiridon-Club de France tiennent séance chez l'un d'entre eux, Lunzenfichter. Et l'on m'a obligamment invité à y assister. Outre les différents points traités plus loin, mes amis se félicitent du dynamisme des animateurs du Spiridon-Club du Languedoc. Pourtant, Moulin, Begnatborde et consorts n'ont pas de gros moyens, ils ne sont pas riches. Ou s'ils le sont, c'est de leur seule foi, de leur optimisme et de leur contagieux dynamisme. Qualités que paraissent avoir perdu bon nombre de dirigeants et d'entraîneurs français d'athlétisme, qualités que nous souhaitons donc à tous nos amis des Spiridon-clubs régionaux.

X X X

LANDERNEAU, 6 juillet. — « Embannit ar c'heloù mad : ar brezhoneg zo bew ! » (Proclamez la bonne nouvelle : le breton est vivant !). C'est ce qu'on peut lire dans un « Breton sans peine » tout frais sorti des presses. Le breton est vivant, tant mieux ! Mais Dieu que la Bretagne est triste !... Du moins celle que j'ai vue de mes yeux, du côté de Logonna-Daoulas, à une trentaine de km de Brest. Rares sont les fleurs aux fenêtres et aux balcons, rares sont les volets peints de couleurs gaies, et la plupart des maisons semblent l'œuvre d'architectes qui ont à tout jamais banni de leur vocabulaire les mots fantaisie, galeté et joie de vivre ! Les murs sont gris ou blancs, et les toits tous recouverts de la grisaille de petites plaques d'ardoise ; des deux extrémités de leur faite — de là et non d'ailleurs ! — sortent une, deux, trois, voire quatre cheminées groupées.

Il faut savoir — est-ce l'explication de cette tristesse ambiante ? — que les Bretons ont de tout temps été obsédés par le « Bremm an Ankou » (le Visage de la Mort).

Deomp d'ar garnel, kristenien, gwelomp ar relogou Eus hor breudeur, c'hoarezed, hon tadou, hor mammou... « Allons à l'ossuaire, chrétiens, voir les reliques » De nos frères, et sœurs, de nos pères, de nos aïeules... « Ainsi commence en effet la « Gwerz ar Garnel » (Complainte de l'ossuaire), l'un des morceaux les plus sombres de la poésie bretonne.

Heureusement que j'étais venu en Bretagne en compagnie d'Yves Seigneuric (Denise — qui attend un bébé pour octobre — est née Boënnec au bord de la mer à Penfoun) ; et chacun sait que tous deux respirent la joie de vivre. De même, Le Joly et Castel m'ont semblé de gais lurons. Ils sont de ces coureurs qui ne se contentent pas de courir et de critiquer systématiquement tel ou tel organisateur : malgré l'opposition de certains dirigeants de leur club, ils ont mis eux-mêmes la main à la pâte. Et de cette pâte, ils ont fait un appétissant gâteau qu'ils ont appelé « marathon du Léon ».

De prime abord, la perspective de courir un marathon en juillet n'a rien d'alléchant. Mais Landerneau n'est pas Waldniel... Les températures y sont moins élevées qu'ailleurs en France, et la proximité de la mer garantit un petit vent bienvenu. Et surtout, en juillet les jours se prolongent très tard en Bretagne : un marathon peut fort bien y débuter à 18 heures, la nuit ne tombant guère avant 22 heures à cette époque de l'année.

Bref ! La performance réussie par le longiligne Anglais Presland (2 h 22'25" en toute décontraction, je vous l'assure) montre bien que Le Joly et Castel avaient vu juste. Et le parcours choisi est des plus favorables.

Photo ci-contre : Au marathon de Landerneau, les Français Jan (140) et Sehedic, en compagnie des Anglais Collins (139) et Presland (138), le futur vainqueur, aux traits très décontractés. (Photo Noël Tamini)

(Suite en page 36)



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 » !*

Le 19 octobre 1975, à Saint-Imier :

4e course de côte Saint-Imier - Mont-Soleil

4,4 km (400 m de dénivellation)

Challenges pour catégories élite, seniors
et par équipes (3 coureurs licenciés au
même club !)

Inscription :

10 Fr. pour élite, seniors et populaires

8 Fr. pour juniors

15 Fr. par équipe

Prix-souvenir à chacun, prix spéciaux aux
premiers

Engagements (jusqu'au 3 octobre !)

par CCP 23 - 1399 Course de côte Saint-
Imier - Mont-Soleil, et auprès de Jacques
DONZÉ, P. Charmillot 42, 2610 St-Imier
(Suisse), tél. (039) 41 34 03

Venez passer un week-end sportif au
LUXEMBOURG en participant au

1er Grand Prix de la Vallée de l'Alzette

à **Lorentzweiler, le 28 septembre 1975**

Distances : 15 km pour les hommes ;

7,870 km pour les femmes

Départ en commun : à 15 h près de l'école

Prix : à tous les arrivants

Vestiaires et douches : à l'école

Inscription : 100 FB à verser au
CCP 20-666 Luxembourg (préciser date de
naissance et adresse)

Dernier délai : 15 septembre

Logement :
sur demande, possibilité assurée

Renseignements :
Cercle d'Athlétisme Luxembourg
Boîte postale 248
Luxembourg

Qui le sait ?

Les coupes que SPIRIDON offrira aux
cinq vainqueurs de la CIME de 1975 sont
actuellement **sculptées dans le bois** par
Joseph SAVIOZ, guide de montagne.

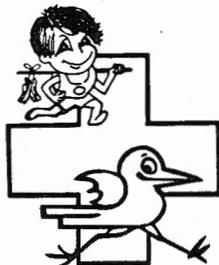
Amis organisateurs, SPIRIDON vous
recommande vivement les œuvres d'artiste
que réalise cet authentique artisan mon-
tagnard qu'est Joseph SAVIOZ, 3961 Vis-
soie (Suisse).

x x x

**Tout organisateur de course de monta-
gne** désireux de présenter la candidature
de sa course **pour la CIME de 1976** est
prié de le faire au moyen de la formule
d'adhésion qui lui sera remise sur simple
demande adressée à CIME 1976, SPIRI-
DON, 1922 Salvan (Suisse). Les orga-
nisateurs de la CIME 1975 recevront
prochainement cette formule. Seules les
candidatures enregistrées avant le 1er
novembre 1975 seront ensuite examinées
par le groupe de travail constitué à cet
effet. Celui-ci va s'attacher aussi à réviser
le règlement actuel (publié aux pages 33
et 34 du No 19 de SPIRIDON), de manière
à répartir plus équitablement encore les
chances de tous les intéressés.

Spiridon-Club de Suisse

Cotisation : 14 fr. plus abonnement à SPIRIDON
CCP 19 - 10 762 Spiridon-Club de Suisse
Adresse : Michèle Miéville, 1923 Les Marécottes



Une véritable centrale de renseignements

Le département « Assistance aux organisateurs » (AO), dirigé par Jean-Claude Pont, a définitivement mis au point le questionnaire destiné aux organisateurs et annoncé dans le No 20 de SPIRIDON. Chaque organisateur dont l'adresse est connue le recevra, accompagné d'une circulaire explicative. Les autres ont tout avantage à prendre rapidement contact avec **Jean-Claude Pont, Glarey 40 B, 3960 Sierre**, car, grâce, aux renseignements recueillis par le questionnaire, l'AO deviendra petit à petit une véritable centrale de renseignements au service de tous les intéressés de la course à pied.

Le « oui mais » du Spiridon-Club

Le sigle SGVL signifie « Schweizerische Gemeinschaft für Volksläufe », c'est-à-dire « Association suisse des courses populaires ». En fait, ce groupement est essentiellement suisse alémanique. Il réunit des organisateurs dont certains ont fait leurs preuves, il faut le reconnaître, alors que d'autres spéculent surtout sur l'intérêt financier.

Le 27 juin dernier, à Zurich, des représentants du Spiridon-Club de Suisse (Beat Gehri, responsable des contacts avec la Suisse alémanique, et Yves Jeannotat), de la SGVL et de la FSA (Fédération suisse d'athlétisme) se sont réunis pour un premier échange d'idées. Le vœu de la FSA est de fonder au plus tôt SCS et SGVL en une « sous-association » autonome et ayant la responsabilité des courses « hors-stade ».

La SGVL se déclare prête à collaborer. En fait, il semble qu'elle profite surtout de l'aubaine que constitue la relance du problème « course à pied » pour redonner de la vigueur à son mouvement en perte de vitesse. Certes, le SCS n'est pas opposé à un travail en commun, mais pour autant que, de part et d'autre, on poursuive un même but et serve les mêmes intérêts : être pleinement à la disposition des organisateurs et des coureurs à pied et veiller que la course à pied reste un moyen au service de l'homme. Le SCS demande donc que chaque point d'une activité future soit étudié minutieusement. L'organisation nationale des courses « hors-stade » en secteur indépendant est en voie de réalisation ; il convient de la laisser mûrir lentement mais sûrement.

Le calendrier 1975-1976 : à la fin octobre

Une première action sera toutefois menée de concert dès cet automne. Il s'agit de la mise au point d'un calendrier commun (SCS + SGVL + FSA) pour l'hiver 1975-76. La SGVL est chargée de rassembler les données concernant les épreuves « hors-stade » en Suisse alémanique ; le SCS en fera de même en Suisse romande ; et la FSA s'efforcera de regrouper les épreuves « officielles ». SCS, SGVL et FSA se consulteront ensuite vers la mi-octobre, et le calendrier devrait paraître à fin octobre. Il contiendra les épreuves suisses prévues pour la période allant du début de novembre à la fin d'avril.

Carte de membre, autocollant et tee-shirt du club

Surchargé de travail, Karel Matejovsky, graphiste de SPIRIDON, n'a pu tenir les délais. A la fin de juillet, le Spiridon-Club de Suisse comptait plus de 150 membres, qui sont donc priés de prendre patience : leur **carte de membre** (avec numéro individualisé indiquant tous détails utiles) et l'**autocollant** du club leur seront

adressés gratuitement dès réalisation. Quant au **tee-shirt** (voir partie centrale du motif : ci-contre), un certain nombre de maillots d'athlétisme, ainsi que des tee-shirts à manches courtes et à manches longues ont été commandés à la fabrique au début de juillet. Gratuit pour les enfants membres, le tee-shirt sera vendu aux autres membres à un prix variant vraisemblablement entre 18 et 25 francs selon les modèles. Pour être assuré de recevoir l'un des tee-shirts de la première livraison, passez votre commande sans tarder (en précisant bien taille et modèle désirés) à Michèle Miéville, 1923 Les Marécottes. Faut-il ajouter que ce nouveau tee-shirt est strictement réservé aux membres du club.

Rappelons aux membres du Spiridon-Club de Suisse que pour toute commande passée **avant le 1er octobre prochain** (à Noël Tamini, articles SPIRIDON, 1922 Salvan), ils bénéficient de réductions sensibles sur tous les articles vendus en Suisse par SPIRIDON. (Exemple : une paire de chaussures « Universal » revient ainsi à 86 francs au lieu de 99 francs.)

SACHEZ

...que vous pouvez dorénavant téléphoner au rédacteur de SPIRIDON à n'importe quelle heure du jour et de la nuit ; il vous répondra au (026) 8 22 12. Ce sera souvent par l'intermédiaire d'un répondeur-enregistreur, peu importe. En effet, Noël Tamini travaille dès le 1er mai à 200 km de Salvan mais à mi-temps. On sait d'autre part qu'il voyage beaucoup. Or donc, lorsqu'il est à Salvan c'est bien rarement pour répondre au téléphone... Dans ces conditions, afin d'y travailler en toute quiétude, et d'autre part pour ne manquer aucun de vos appels, il a fait installer un répondeur-enregistreur très perfectionné. **De Genève tout comme de Zanzibar, le rédacteur de SPIRIDON peut lui aussi appeler le (026) 8 22 12 ; et grâce à un code acoustique spécial, entendre vos appels. A toute heure du jour et de la nuit, vous ne dérangerez personne en appelant vous aussi le (026) 8 22 12. Si vous le faites, dites tout d'abord le jour et l'heure qu'il est — pour que NT puisse s'y retrouver — et puis parlez le plus naturellement du monde après avoir bien précisé votre adresse. Actuellement, beaucoup hésitent encore à parler à ce qui leur paraît un robot. Erreur, car que vous soyez prolix ou laconique, ou encore Suisse-alémanique, seul Noël Tamini peut vous écouter au (026) 8 22 12. Et de jour comme de nuit.**

...que la marathonnienne Christa Vahlensieck, entraînée par Manfred Steffny, rédacteur de SPIRIDON-Düsseldorf, vient de courir le 3000 m en 9'14"9. Dans le prochain numéro de SPIRIDON, Steffny nous expliquera lui-même quelle a été l'évolution de Christa Et l'on saura enfin comment s'est entraînée cette petite comptable (elle travaille 7 h par jour) pour réussir successivement 2 h 40'15" sur le marathon, 16 km 872 dans l'heure, puis 9'14"9 sur 3000 m, avant de s'attaquer — le 21 août — au record du monde féminin sur 10 000 m.

...que parce que le docteur Martin n'a pu nous fournir assez tôt les photos destinées à illustrer « **Le huit cents mètres de Paul Martin** », texte classique tiré de « L'Orgue du Stade » d'André Obey, nous avons dû en différer de deux mois la publication.

...que nous apprenons qu'à Papendal (NL), la ravissante Hollandaise **Olga Commandeur**, 17 ans, a réussi 2'02"8 sur 800 m. Mais aussi que trois courses très populaires ont eu lieu le 27 juillet : au terme de **Mavejols-Mende** (787 partants !) Liardet l'a emporté en 1 h 21'18" devant Caraby 1 h 23'03", Kheddar 1 h 27'21", puis Lacroix, Bobes, Levez et Margerit (1:30'15"). — A **Bertrix** sur 22 km 500, il y eut plus de 100 classés : 1. Fossé 1 h 13'54"; 2. Ancion 1 h 14'49"; 3. Michel 1 h 15'52" 4. Duprix 1 h 15'56"; 6. Masseret 1 h 15'57"; 7. Liégeois 1 h 16'21"; 8. Lucas 1 h 17'22"; 9. le vétéran allemand Roggenbach 1 h 17'29"; 25. le vétéran Il Féleaud en 1 h 24'06". — En Suisse enfin, course de la **CIME cat. B, du Châtel (516 m) à La Tourche (2198 m)** : 1. Wehren 1 h 13'30", devant Gay 1 h 14'10, le vétéran Granger 1 h 15'00", J.-F. Barbier 1 h 15'30", puis Durgnat, Javet, Perren, Ancay, Plioud et Devillers (1 h 18'20"); 31. Fontaine, 53 ans, 1 h 25'40"; 94. Annick Loir, 17 ans, 1 h 48'00". Au total 126 classés.

...que SPIRIDON consent tout naturellement des **prix spéciaux aux organisateurs** (ils sont heureusement de plus en plus nombreux) qui, pour récompenser les coureurs, achètent des articles SPIRIDON (tee-shirts, blousons, casquettes, chaussures EB, FITOGENE ou BIOFIT, etc.). Ecrire dans ce but aux différentes adresses de la p. 16.

L'avis du praticien pratiquant

Lectrices et lecteurs qui, pour quelque raison que ce soit en relation avec la course à pied, désirez prendre l'avis d'un médecin coureur de fond, écrivez en toute confiance à SPIRIDON, Rubrique médicale, 1922, Salvan (Suisse). Avec toute la discrétion souhaitée, votre demande sera transmise aux docteurs Sander (New York), Sheehan (Red Bank, N.J.) ou Van Aaken (RFA). N.T.

Une « boule » musculaire derrière la cuisse

Ayant découvert la course à pied peu avant 30 ans, j'ai été victime d'un accident de la circulation en février 1973 : gros hématome à la face interne de la cuisse gauche — qui s'est évacué naturellement, puis infection puis intervention chirurgicale.

Reprise de l'entraînement en juin 1973, puis quelques compétitions sur route, mais mes performances sont nettement inférieures à ce qu'elles étaient auparavant.

Depuis l'autome dernier, je remarque une « boule » musculaire derrière la cuisse droite. D'après l'INS à Vincennes, le muscle (grand adducteur) s'est « décroché » et « raccroché » plus bas, donc à un niveau inférieur.

Lors d'un brevet AUDAX sur 135 km, j'ai dû abandonner au 100e km, la douleur (ajoutée à la fatigue) devenant intolérable à la pliure derrière le genou droit et un peu au-dessus. Une fois reposé, je marche sans difficulté.

J'aimerais que l'un des médecins consultés par SPIRIDON puisse faire un pronostic sur mes possibilités de retour à la forme d'avant l'accident, me permettre de prévenir des complications éventuelles, et peut-être me conseiller un entraînement adapté à mon cas. (J. C., France)

Réponse du docteur Sander :

Il est important que tout coureur garde ceci en mémoire : plus vous courez longtemps et durement, plus il y a des chances que vous vous blessiez, c'est quasiment inévitable. A condition de respecter un plan de guérison adéquat, avec élongation de la partie faible, on peut très vite reprendre l'entraînement. La déchirure musculaire à la cuisse droite peut être chez vous le contre-coup (déséquilibre) de l'infection survenue à la cuisse gauche. Il n'y a aucune raison de penser que vous ne pourrez pas revenir à un entraînement à 100%. Il vous faut pour cela vous exercer tout d'abord à fortifier vos adducteurs et vos quadriceps. Puis habituez-vous à courir lentement et à l'aise. Je ne vous conseille pas de courir une distance comme 100 km avant de pouvoir le faire normalement (et cela prendra 4 à 6 mois). Un léger travail de musculation peut également être bon pour vos adducteurs. Avec de la patience, vous retrouverez votre forme.

Un bourdonnement dans l'oreille

Je voudrais savoir ce qui occasionne parfois un bourdonnement dans l'oreille gauche à l'arrivée d'un sprint. Cette gêne persiste parfois durant trente minutes, et m'empêche alors de comprendre un peu ce que je dis. J'ai par contre couru mon premier marathon sans ressentir une gêne de ce genre. J'ai 36 ans, une tension de 13-14, et je ne ressens pas cette sensation au cours de l'entraînement. (C. B., France)

Réponse du docteur Sander :

Ce bourdonnement est probablement le fait d'une pression négative excessive exercée sur la membrane du tympan. C'est ce qui se produit quand la respiration est difficile, lors d'une course en très net déséquilibre d'oxygène (anaérobie). Ce bourdonnement pourrait aussi provenir d'une lésion du labyrinthe. Je ne crois pas que ce soit très grave ; si cette sensation persistait, je vous conseille de consulter un spécialiste des oreilles.

Que faire durant la mauvaise « période » ?

Je m'adresse à vous pour un problème typiquement féminin. Comment résoudre le problème de la menstruation ? Que préconisez-vous quand une course tombe dans la « mauvaise période » ?

N'existe-t-il pas un médicament qui retarde de quelques jours les règles plutôt que de les supprimer (la gynécologue m'a dit qu'ils n'étaient pas efficaces) ?

Je suis vraiment ennuyée car je ne voudrais pas tâtonner trop longtemps avant de trouver le « remède

Samedi 20 septembre, dès 15 heures

2 semaines après la course des Dents-du-Midi (CIME)

1 semaine après l'Ascension du Ventoux (CIME)

1 semaine avant Fully-Sorniot (CIME)

2 semaines avant Morat-Fribourg

3 semaines avant Sierre-Montana (CIME)

1re course pédestre franco-suisse

Genève (Stade de Champel)- Le Salève (Haute-Savoie)

(épreuve comptant pour la CIME)

18 km 500 (entièrement sur route) **pour 890 m de dénivelé.** (départ à 410 m, arrivée à 1300 m)

Ouvert à tous et à toutes :
féminines, licenciés ou non

Nombreux prix : médaille-souvenir
à chaque arrivant

Vestiaires et douches :
au Stade de Champel (Genève)

Retour (de l'arrivée au Stade de Champel)
— par téléphérique, du Salève au Pas-de-l'Echelle
— par bus-navette, du Pas-de-l'Echelle au Stade

Renseignements et inscriptions :

— pour les Français : Ski-Club du Salève
74160 Collonges-s.-Salève (France)
— pour les Suisses : Service des Sports
de la Ville de Genève, 1227 Genève
(CCP 12 - 306)

Taxe d'inscription :

Pour les Français : 20 FF

Pour les Suisses : 15 FS

Dortoirs disponibles : 5 FS ou 8 FF par nuit

La course est organisée par le Ski-Club du Salève, la SFG Carouge (Genève) et le Thonon-Athlétic-Club.

miracle». Je suppose que d'autres féminines en sont au même point que moi, mais qu'elles ont déjà de l'expérience.

J'espère que vous pouvez me renseigner rapidement (j'ai l'intention de courir bientôt une épreuve de 100 km). J'ai 32 ans, 2 enfants.

(A. L., France)

Réponse du docteur Sander :

Dans votre cas, il n'y a malheureusement aucun remède miracle. Je ne vous conseille pas du tout de prendre des pilules non testées. Actuellement la plupart des femmes qui pratiquent la course à pied continuent à courir durant la mauvaise période, en appliquant les mesures d'hygiène usuelles. Pour la majorité des femmes, cela va d'ailleurs sans graves inconvénients ; quand vos règles surviennent, je vous recommande donc de continuer à courir comme si de rien n'était.

Je souffre souvent de crampes

Je ne cours plus beaucoup sur route car je pense que l'on perd ainsi sa souplesse, et que tout l'organisme est beaucoup plus secoué. Toujours dans l'optique de conserver cette souplesse, je cours en ne posant que l'avant du pied à la manière des « pistards ». A votre avis, cette manière de courir présente-t-elle des dangers d'ordre musculaire surtout au niveau des mollets. Sinon, de quelle manière pensez-vous que je puisse y parvenir sans trop d'ennuis ?

De plus, lorsqu'il m'arrive de faire de grandes distances, soit à pied soit à ski de fond, je souffre souvent de crampes, et j'aimerais savoir quel est le meilleur moyen de les faire passer. Est-ce qu'il existe un moyen préventif (certains prennent des pastilles de sel ou toute autre boisson salée) ?

(C. V., Suisse)

Réponse du docteur Sander :

Personnellement, je ne pense pas que le fait de courir sur route multiplie nécessairement les blessures ou augmente la fatigue générale. Comme la plupart des coureurs de fond posent tout naturellement, et en premier lieu, le talon au sol, et comme la surface de la route accentue cette tendance, il faut que le talon soit bien tenu (un bon cordonnier est indispensable au coureur !), et qu'il le soit toujours horizontalement. Si pendant la course le talon n'est pas bien maintenu, le déséquilibre ainsi provoqué va occasionner des lésions dans le pied et dans le genou. Il est conseillé de courir de manière à adopter une position confortable, naturelle, et individuelle ; il n'est donc pas question d'imiter tel autre coureur. En pratique tout comme en théorie, la course sur piste et la course sur route diffèrent fondamentalement : sur route, le « pistard » est ainsi amené à poser son pied sur l'avant, et à solliciter trop fortement les muscles du mollet.

La cause la plus fréquente des crampes musculaires du coureur de fond, c'est un déséquilibre en sodium, en calcium ou en potassium (électrolytes) dans le muscle, ou une accumulation d'acide lactique. Des solutions physiologiques (FITOGÈNE, BIOFIT, ERG, etc.) absorbées avant et pendant la compétition élimineront les problèmes d'électrolytes, tandis qu'en s'entraînant davantage et mieux (efforts anaérobies) on permet au corps de mieux assimiler les acides lactiques.

Mon pouls est-il trop lent ?

En février, je n'ai pas fait de compétition, mais j'ai couru 685 km à l'entraînement. Après 3-4 jours d'entraînement au ralenti (60-75 min. par jour), j'ai passé un électrocardiogramme, au cours duquel le cardiologue m'a compté à 31 puls./min., me prédisant une bonne saison. Existe-t-il un inconvénient à posséder un cœur extrêmement lent ? Dois-je essayer de le ralentir encore ? Mon cardiologue ne connaissait pas un cœur aussi lent : y en a-t-il ?

(B. V., France)

Réponse du docteur Sander :

Depuis quelque temps, ce problème intéresse énormément les physiologues. En général, un pouls de 30/min. ne présente aucun danger si l'électrocardiogramme est normal. Même un pouls de 20/min. est normal s'il s'agit d'un athlète entraîné (le plus lent que je connaisse est de 28/min.), et coïncide généralement avec une très bonne condition physique. En voici la raison : le cœur

En gravissant la CIME

A la veille de Sierre-Zinal, 7 épreuves avaient eu lieu, il en restait encore 11 (voir page 2). Au terme de ce prologue, la situation se présentait ainsi :

En catégorie **FÉMININES**, **Nelly Bourguignon** (Suisse) vient en tête, avec 60 points en trois courses, suivie de la Française **Chantal Langlacé**, 54 pt (3), d'une autre Française, **Josiane Benach-Valenti**, 50 pt (3), puis de **Marie-Hélène Deloffre**, 46 pt (3) et de **Michèle Mléville**, 36 pt (2).

En catégorie **JUNIORS**, il y a 5 Suisses en tête : **Opplinger**, 91 pt en 4 courses, puis **Jacot**, 56 pt (3), **Binder**, 39 pt (3), **Gard**, 36 pt (2) et **Henchoz**, 33 pt (2).

Situation presque aussi nette chez les **VÉTÉRANS II** : **Fontaine**, grand favori, mène avec 68 pt en 3 courses, devant **Lugon**, 46 pt (3), **Burri**, 43 pt (3), puis l'Anglais **Rowe**, 30 pt (1), l'Italien **Greco**, 30 pt (1). — En **VÉTÉRANS I**, le favori **Granger** est lui aussi largement en tête, avec 90 pt en 4 courses, suivi de **Eccœur**, 68 pt (4), de **Fallon**, 60 pt (3), de **Mettan**, 56 pt (4) et de **Vallotton**, 52 pt (3). Une réserve s'impose toutefois, en liaison avec le Marathon des Alpes, qui fut le théâtre de certaines mésaventures, et dont le classement définitif ne nous est pas parvenu.

Reste la catégorie **SENIORS** ; avant que débütent les « choses sérieuses », c'est un favori, le Suisse **Wehren**, qui vient nettement en tête, avec 85 pt en 4 courses, suivi d'**Alain Gay**, 58 pt (3), de **Berlie**, 51 pt (4), de **Durgnat**, 44 pt (3) et du Français **J.-F. Barbier**, 39 pt (2). Rappelons qu'on ne peut accumuler des points qu'en un maximum de 8 courses.

gagne en efficacité à mesure que l'entraînement augmente, c'est-à-dire que le nombre des battements peut alors diminuer sans que diminue la quantité de sang pompé. Pourtant, cela ne se passe pas toujours ainsi : certains athlètes de renommée mondiale n'ont jamais eu un pouls inférieur à 60/min., même à l'époque où ils réussissaient des performances extraordinaires. On sait également que certains individus parviennent, à force de concentration, à ralentir leurs pulsations. En d'autres termes, par des moyens psychiques on peut faire que le pouls descende jusqu'à 40 seulement.

Une boule à la cheville

Au lendemain d'une compétition de cross-country, au cours d'un entraînement léger j'ai ressenti de très sensibles douleurs à la partie inférieure de la cheville de la jambe droite. A l'Ecole fédérale de sport, où l'on me traite avec des rayons, on n'exclut pas la possibilité d'une intervention chirurgicale. Quant à l'orthopédiste Gloor, il pense que j'aurais dû faire placer bien plus tôt des supports plantaires. On m'a conseillé de cesser tout entraînement durant plusieurs semaines, pendant le traitement aux rayons. Dès le début, une curieuse boule s'est formée à la cheville à l'endroit où je ressens des douleurs. Les jours avancent et la douleur ne diminue pas quand j'essaie de courir. (B. S., Suisse)

Réponse du docteur Sander :

Sans examen ni radiographie, il m'est bien difficile de porter un jugement dans votre cas. Il se pourrait qu'il s'agisse d'un problème délicat lié à la cambrure du pied ou à une hypothétique dislocation des petits os supérieurs. Des supports plantaires pourraient faire l'affaire ; en tout cas, je suis personnellement opposé à une intervention chirurgicale, à moins que tous les autres moyens aient échoué. Vous devriez prendre aussi l'avis d'un médecin orthopédiste au courant des problèmes particuliers aux athlètes.

N. B. — Le port de supports plantaires et le traitement aux rayons ont permis un complet rétablissement en l'espace de trois semaines. **N. T.**



SPIRIDON...

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

Car SPIRIDON...

c'est aussi un T-shirt, une casquette,
un maillot d'athlétisme,
un blouson, une cagoule,
des bandes fluorescentes,
du « Fitogène » ou du « Biofit »
des chaussures EB
(les fameuses), *un survêtement*, 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 (tél. 026 - 8 22 12)

Tamini, SPIRIDON, 1922 Salvan

(Si vous préférez passer votre commande par téléphone, précisez-la clairement : car à toute heure du jour ou de la nuit votre commande est enregistrée au No 026 - 8 22 12).

Prospectus et prix sur simple
demande

SPIRIDON : des coureurs

au service des coureurs !

Classements

Au stade

1 mile, Modesto, USA, 24 mai

1. Waigwa, Kenya 3:55,6

10.000 m, Pékin, CHI, 28 + 29 mai

1. Buerkle, Etats-Unis 28:41,4

3. Hsieh Pao-Chang, Chine 29:52,8RN

5000 m

1. Castaneda, Etats-Unis 13:34,8

4. Yang Chien, Chine 14:22,4

3000 m steeple

1. Johnson, Etats-Unis 8:36,2

3. Li Wen-Liang, Chine 8:55,4RN

1500 m

1. Stack, Etats-Unis 3:48,2

2. Li Wen-Liang, Chine 3:52,1

800 m

1. Francis, Etats-Unis 1:48,8

4. Li Kuo-Chun, Chine 1:51,6

1500 m féminin

1. Larrieu, Etats-Unis 4:11,5

4. Liu Cheng-Lau, Chine 4:36,0

800 m féminin

1. Weston, Etats-Unis 2:04,8

3. Kao Cheng-Kuo 2:11,3

3000 m f., Stochi, URSS, 29 + 30 mai

1. Ulmassova, URSS 9:07,2

2. Romanova, URSS 9:14,6

800 m féminin

1. Tomova, Bulgarie 2:02,6

2. Stuuia, URSS 2:02,8

5000 m, Paris, F, 31 mai

1. Puttemans, Belgique 13:29,8

2. Tijou, France 13:45,6

3. Gomez, France 13:45,8

1 mile, Wichita, USA, 31 mai

1. Wohlhuter 3:53,3

2. Durkin 3:56,6

1 mile, Londres, GB, 31 mai

1. Bayi, Tanzanie 3:55,5

2. I. Stewart, GB 3:57,4

3. Malinowski, Pologne 3:57,6RN

4. Weatherhead, GB 3:57,6

5. Clement, GB 3:57,9

3000 m f., Bourges, F, 1er juin

1. Andrei, Roumanie 9:05,00

2. Ludwiewska, Pologne 9:16,00

800 m, Rieti, I, 2 juin

1. Susanj, Yougoslavie 1:45,98

2. Bayi, Tanzanie 1:46,24

10.000 m, St-Maur, F, 4 juin

1. Smet, Belgique 28:24,8

2. Zaddem, Tunisie 28:27,4

3. Gomez, France 28:31,4

4. Rahoui, Algérie 28:33,6RN

5. Le Flohic, France 28:43,2

6. Bouguerra, Tunisie 28:46,4

7. Liardet, France 29:02,6

1000 m

1. Sanchez, France 2:18,9

2. Djouadi, Algérie 2:19,0RN

3. Caron, France 2:19,4

4. Lebreton, France 2:19,6

5. Gonzalez, France 2:19,9

5000 m, Pappendaal, NL, 4 juin

1. Puttemans, Belgique 13:18,6

2. Hermens, Pays-Bas 13:22,4RN

10.000 m, Helsinki, Fin, 6 + 7 juin

1. Uhlemann, RFA 28:11,51

2. Tuominen, Finlande 28:14,93

3. Nogala, Pologne 28:30,66

3000 m steeple

1. Kantanen, Finlande 8:17,87

2. Malinowski, Pologne 8:18,58

3. Karst, RFA 8:26,69

4. Frähmcke, RFA 8:29,32

5. Lesiuk, Pologne 8:30,16

800 m féminin

1. Katolik, Pologne 2:02,42

2. Wasniewska, Pologne 2:03,47

3. Klein, RFA 2:03,62

1500 m féminin

1. Wellmann, RFA 4:11,94

2. Kraus, RFA 4:13,91

3. Holmen, Finlande 4:16,01

3000 m féminin

1. Wellmann, RFA 9:16,51

880 y, Eugene, USA, 7 juin

1. Wohlhuter, USA 1:45,4

3 miles

1. Shorter, USA 13:00,8

3000 m féminin

1. F. Larrieu, USA 9:08,8RN

5000 m, Vaucresson, F, 8 juin

Pour vétérans. - 37 classés

1. Vinet, ACP 16:41

5. Boudier, indiv., 62! 18:06

Championnats asiatiques, Seoul, Corée du Sud, 10-14 juin

800 m féminin

1. Chiu-hsia, Prov. Taiwan 2:08,1

1500 m féminin

1. Chiu-hsia, Prov. Taiwan 4:23,0

3000 m féminin

1. Chiu-hsia, Prov. Taiwan 9:39,8RA

800 m masculin

1. Ram Singh, Inde 1:47,8

1500 m masculin

1. Ishii, Japon 3:48,6

5000 m

1. Itoh, Japon 14:00,8

10.000 m

1. H. Chand, Inde 29:12,0RN

3000 m steeple

1. H. Singh, Inde 8:46,6RN

3000 m st., Stockholm, S, 10 juin

1. Gaerderud, Suède 8:15,37

2. Malinowski, Pologne 8:15,37

3. Karst, RFA 8:25,21

800 m f., Berlin-Est, RDA, 11 juin

1. Hoffmeister, RDA 2:00,9

2. Klapezynski, RDA 2:01,2

3. Strotzer-Pöhlend, RDA 2:01,5

4. Zinn, RDA 2:01,5

5. Neumann, RDA 2:01,5

6. Dubois, France 2:01,6

7. Stula, URSS 2:01,7

8. Barkusky, RDA 2:03,4

1000 m, Londres, GB, 11 juin

1. Omwanza, Kenya 2:17,63

2. Boit, Kenya 2:18,18

3. Crouch, Australie 2:18,72

4. Clement, GB 2:19,81

3000 m steeple

1. Ndege, Kenya 8:24,8

3000 m st., Potsdam, RDA, 12 juin

1. Baumgärtl, RDA 8:23,8RN

2. Straub, RDA 8:26,0

1500 m

1. Öhler, RDA 3:40,2

3. Medina, Cuba 3:41,1RN

1500 m féminin

1. Stötzer-Pöhlend, RDA 4:11,8

2. Dubois, France 4:12,2

3. Herrmann-Clausnitzer, RDA 4:13,2

4. Sto11, RDA 4:14,3

3000 m st., Paris, F, 12 juin

Mém. Mercamp.-700 spect. payants...

1. Ndege, Kenya 8:27,6

2. Maier, RFA 8:29,8

3. Villain, France 8:31,2

4. Martin, France 8:36,2

5000 m

1. Boxberger, 13'44"4; 2. Mose, Kenya,

13'44"4; 3. Chemayiot, Kenya, 13'48"4

10.000 m, Knoxville, USA, 14 juin

Championnats Juniors

1. Chapa, 17! 29:11,0

2. Hulst 29:11,1

5000 m

1. King 14:11,7

2. Salazar 14:14,5

3000 m steeple

1. Henry Perez 8:36,2

2. Wright 8:52,1

1500 m

1. Steve Lacy 3:45,2

2. Buttermark 3:45,4

800 m

1. Belger 1:47,5

2. White 1:47,9

10.000 m, Moscou, URSS, 14 + 15 juin

1. Sellik, 28'24"4; 2. Merkuschin,

28'25"2; 3. Zirkunov, 28'28"4

3000 m féminin

1. Pentlinowska, Pologne 9:13,0

10.000 m, Lisbonne, POR, 14 + 15 juin

1. Hermens, Pays-Bas 28:28,8

2. Lopes, Portugal 28:30,5RN

3. Haro, Espagne 28:33,3

3000 m steeple

1. Campos, Espagne 8:26,29RN

1500 m, Varsovie, POL, 20 juin

1. Gysin, Suisse 3:38,8

2. Zemen, Hongrie 3:38,9

3. Anisin, URSS 3:39,0

4. Bozinovic, Yougoslavie 3:39,3

5. Skowronek, Pologne 3:39,8

5000 m

1. Malinowski, Pologne 13:34,8

2. Drayton, Canada 13:37,6

800 m féminin

1. Saunders, Canada 2:01,0

2. Lazar, Hongrie 2:02,6

3. Katolik, Pologne 2:02,9

4. Kraus, RFA 2:03,2

5. Bradley, Mexique 2:03,5

6. Sykora, Autriche 2:03,7

800 m, Eugene, USA, 20 + 21 juin

Championnats nationaux

1. Enyeart, 1:44,87.-2. Wohlhuter,

1:45,28.-3. McLean, 1:46,06.-4. Francis,

1:46,18.-5. Baxter, 1:46,31.-

6. Schappert, 1:46,47

1500 m

1. Hilton, 3:38,26.-2. Popejoy,

3:38,44.-3. Shilling, 3:38,90

5000m (voir photo p. 23)

1. Liqouri, 13:29,0.-2. Buerkle,

13:31,6.-3. Castaneda, 13:33,1

10.000 m

1. Shorter, 28:02,17

3000 m steeple

1. R. Smith, 8:28,16.-2. McDonald,

8:28,83.-3. Timm, 8:33,23

24 h, Nice, F, 21 juin

1. ASPIT Nice 336km984

2. E.N. Renforcée 330km846

3. Cavigal N.S. 312km927

4. Don Bosco Nice 302km919

Course organisée par l'A.S. Don Bosco.

Equipes de 12, 27, 39 et 48 coureurs.

Ambiance fantastique (Teuma)-Initiative

bienvue; mais il serait bon de

s'inspirer des Américains et des Bri-

tanniques pour réglerment ces cour-

ses idéales pour favoriser l'esprit

d'équipe.-N.T.

3000 m f., Bruxelles, B, 22 juin

1. Ilands-Verstluis 9:21,4RN

800 m féminin, ? ?

1. Klapezynski, RDA 2:00,5

2. Suman, Roumanie 2:01,4

3. Zinn, RDA 2:02,1

1500 m féminin	
1. Strotzer, RDA	4:09,4
2. Andrei, Roumanie	4:09,5
3. Allison, Grande-Bretagne	4:11,2
4. Fita, Roumanie	4:13,0

800 m f., White Plains, USA, 24+25.6.

Championnats Juniors féminins	
1. Jan Merrill	2:06,1
2. Debbie Vetter	2:06,9
1500 m	
1. Doreen Ennis	4:23,1
2. Hilary Noden	4:23,4
3000 m	
1. Lynn Bjorklund	9:29,4

3000 m f., Oslo, NOR, 24 + 25 juin

1. Andersen, Norvège	*8:46,6RM
(a.RM: 8'52"7, Bragina, URSS, 1974)	
2. Herrmann, RDA	9:01,8
3. Knutsson, Suède	9:04,2
*2'55" + 2'57" + 2'54"6	

800 m féminin	
1. Neumann, RDA	2:01,9
2. Zinn, RDA	2:02,5
1500 m féminin	
1. Klapezynski, RDA	4:10,2
2. Strotzer, RDA	4:10,3

3000 m steeple	
1. Gärderud, Suède	*8:10,4RM
(a.RM: 8'14"0, Jipcho, Kenya, 1973)	
2. Baumgartl, RDA	8:18,4RN
3. Straub, RDA	8:19,8
* 4'08" + 4'02"4	

10.000 m	
1. Børø, Norvège	27:56,2RN

800 m masculin	
1. Ohlert, RDA	1:46,1
2. Stolle, RDA	1:46,6
3. Svenson, Suède	1:46,8
5000 m	
1. Lettneritz, RDA	13:36,0

5000 m, Helsinki, FIN, 25 + 26 juin

1. I. Stewart, G.Bretagne	13:27,55
2. Mose, Kenya	13:27,70
3. Scott, Australie	13:31,13
4. Viren, Finlande	13:34,51
5. Drayton, Canada	13:34,92
1500 m féminin	
1. Larrieu, Etats-Unis	4:15,05
2. Holmen, Finlande	4:15,26
3. Dubois, France	4:15,37

800 m masculin	
1. Susanj, Yougoslavie	1:46,03
2. Wohlhuter, Etats-Unis	1:46,50
3. Boit, Kenya	1:46,76

1500 m masculin	
1. Walker, Nlle-Zélande	3:36,31
2. Dixon, Nlle-Zélande	3:37,45
3. Liquori, Etats-Unis	3:37,96
4. Popejoy, Etats-Unis	3:39,05
5. Gysin, Suisse	3:39,08
6. Crouch, Australie	3:39,25
7. Foster, G.Bretagne	3:40,30
11. Sams, Finlande, 1956	3:45,94

1500 m masculin, B	
1. Vifian, Suisse, 1954	3:44,02
2. Paunonen, Finlande, 1958	3:47,09

10.000 m	
1. Püttemans, Belgique (14'12" + 13'51"5)	28:03,64
2. Päiväranta, Finlande	28:04,45
3. Hermens, Pays-Bas	28:04,70RN
4. Shorter, Etats-Unis	28:11,03
5. Gomez, Mexique	28:28,74

3000 m steeple	
1. Malinowski, Pologne	8:13,66RN
2. Ndege, Kenya	8:23,98
3. Kantanen, Finlande	8:26,24
4. Koyama, Japon	8:26,45

Italie - Chine - Espagne - Roumanie	
Rome, I, 25 et 26 juin	
Au total env. 50.000 spectateurs :	
800 m	
1. Fiasconaro, Italie	1:49,0
et Onescu, Roumanie	

7. K.M. Lo, Chine	1:53,1
1500 m	
1. Ghipu, Roumanie	3:42,0
7. Li Wen-Liang, Chine	3:52,2
3000 m steeple	
1. Cefan, Roumanie	8:23,4RN
2. Campos, Espagne	8:23,8RN
5. Li Wen-Liang, Chine	8:51,6RN

5000 m	
1. Floroiu, Roumanie	13:35,6
2. Cerrada, Espagne	13:36,6
7. P.C. Hsieh, Chine	14:41,0

10.000 m	
1. Floroiu, Roumanie	28:22,8RN
2. Haro, Espagne	28:24,6
7. T. Yang, Chine	31:32,6

800 m f., Budapest, HON, 25 + 26 juin	
1. Lazar, Hongrie	2:02,0RN

800 m f., White Plains, USA, 28 juin	
1. Manning-Jackson	2:00,5RN
2. Kathy Weston	2:02,9
3. Cheryl Toussaint	2:03,1

1500 m féminin	
1. Julie Brown	4:13,5
2. Jan Merrill, junior	4:14,4
3000 m féminin	
1. Lynn Bjorklund, junior	9:10,6
2. Cindy Bremser	9:13,4

2000 m st., Halle, RDA, 28 + 29 juin	
Championnats nationaux Juniors	
1. Bartke, 5:36,8; 2. Truschzinski, 5:37,8; 3. Thierbach, 5:41,2	

800 m masculin	
1. Beyer, 1:50,3; 2. Lachky, 1:50,8; 3. Reimer, 1:51,5	
1500 m masculin	
1. Förster, 3:47,7; 2. Barth, 3:48,7; 3. Minow, 3:49,0	

3000 m	
1. Konzack, 8:16,0; 2. Ehmcke, 8:16,8; 3. Thierbach, 8:17,0	

800 m féminin	
1. Ullrich, 2:05,1; 2. Schiller, 2:05,1; 3. Maatz, 2:09,9	
1500 m féminin	
1. Jarmuske, 4:21,3; 2. Franke, 4:22,9; 3. Degel, 4:24,0	

3000 m st., G'kirchen, RFA, 28+29.6.	
Champ. national.-Au total 50.000 spect.	
1. Karst, 8:25,0; 2. Frähmcke, 8:28,2; 3. Maier, 8:29,6	

5000 m	
1. Hildenbrand, 13:35,2; 2. Orthmann, 13:35,4; 3. Mann, 13:36,0; 4. Sensburg, 13:36,4; 5. Kreith, 13:36,6	

800 m féminin	
1. Wellmann, 2:02,9; 2. Klein, 2:03,5	

800 m f., Sofia, BUL, 29 juin	
1. Tomova	2:02,8
2. Shtereva	2:03,1
3. Koleva-Zlateva	2:03,5

3000 m f., Bydgoszcz, POL, 29 juin	
1. Ludwiewska	8:58,8RN
800 m féminin	
1. Katolik	2:01,2

10.000 m	
1. Młeczko, 28:27,2; 2. Nogala, 28:27,2	
3000 m steeple	
1. Lesiuk, 8:26,6; 2. Maranda, 8:27,0	

5000 m, Barretos, BRE, 29 juin	
1. Romao, Brésil	14:38,0

3000 m st., Stockholm, S, 30.6.+1.7.	
1. Gärderud (8:08,69*)	*8:09,8RM
(8:59,4 en 1965 à 19 ans...)	
2. Malinowski, Pologne	8:12,6RN
3. Karst, RFA	8:16,2RN
4. Kantanen, Finlande	8:19,5
5. Koyama, Japon	8:22,1
6. Maier, RFA	8:26,6
* 2'43"2 - 4'04"4 - 5'28"5	

7. Glans	8:26,8
MEILLEURS PERFORMERS (au 1.7.75)	
8:09,8 Gärderud, Suède	1975
8:12,6 Malinowski, Pologne	1975
8:14,0 Jipcho, Kenya	1973
8:16,2 Karst, RFA	1975
8:18,0 Kantanen, Finlande	1975
8:18,4 Baumgartl, RDA	1975
8:19,0 Fava, Italie	1974
8:19,8 Straub, RDA	1975

10.000 m	
1. Shorter, Etats-Unis (14'05" + 13'47" !!!)	27:51,8
2. Scott, Australie	28:01,0
3. Ngeno, Kenya	28:04,6
4. Herold, Etats-Unis	28:05,2
5. O'Shaughnessy, Canada	28:05,6
6. Simonsen, GB	28:07,8
7. Karlsson, Suède, (30	28:08,2
(coureur d'orientation; 28'45"2 en 74)	
8. Takao, Japon	28:10,4RN
9. Cheriote, Kenya	28:10,6
10. Drayton, Canada	28:13,8
11. Ryffel, Suisse, 20	28:54,0

1. Walker, Nlle-Zélande	3:52,2RN
(3'37"8 au 1500 m)	
2. Liquori, USA (3'37"7)	3:53,4
3. Dixon, Nlle-Zé. (3'38"7)	3:53,6
4. Wessinghage, RFA (3'38"8)	3:54,1RN
5. Gärderud, Suède (3'38"9)	3:54,5RN
6. Hansen, DK (3'39"9)	3:54,8RN
7. Clement, GB (3'41"1)	3:55,0RN
8. Overt, GB (3'39"5)	3:57,0
9. Crouch, Australie (3'39"6)	3:57,1

MEILLEURS PERFORMERS (au 1.7.75)	
3:51,0 Bayi, Tanzanie	1975
3:51,1 Ryun, Etats-Unis	1967
3:52,0 Jipcho, Kenya	1973
3:52,2 Liquori, Etats-Unis	1975
3:52,2 Walker, Nlle-Zélande	1975
3:53,1 Keino, Kenya	1967
3:53,2 Waldrop, Etats-Unis	1974
3:53,3 Wottle, Etats-Unis	1973
3:53,3 Coughlan, Eire	1975
3:53,6 Jazy, France	1965
3:53,6 Dixon, Nlle-Zélande	1975

5000 m	
1. Püttemans, Belgique	13:26,4
2. I. Stewart, GB	13:27,0
3. Gomez, Mexique	13:27,6
4. Meier, Suisse	13:35,0RN
5. McLaren, Canada	13:37,2

800 m masculin	
1. Susanj, Yougoslavie	1:45,2
2. Wohlhuter, USA	1:45,6
3. A. Svenson, Suède	1:45,9RN
4. Eneyart, USA	1:46,4
5. Hasler, Liechtenstein	1:47,2RN

800 m féminin	
1. Saunders, Canada	2:03,0
2. Rendina, Australie	2:03,8
3. Wenzel, Canada	2:03,9

1500 m féminin	
1. Larrieu, Etats-Unis	4:10,6

1000 m, Milan, I, 2 juillet	
1. Walker, Nlle-Zélande	2:17,2
2. Dixon, Nlle-Zélande	2:17,8
3. Crouch, Australie	2:18,4

1500 m masculin	
1. Holmen, Finlande	4:08,9
2. Dorio, Italie	4:09,1
3. Larrieu, Etats-Unis	4:12,8

3000 m, Oslo, NOR, 3 juillet	
18.000 spectateurs, 22°C	
1. Meier, Suisse	7:48,8RN
2. Quax, Nlle-Zélande	7:49,6
3. K. Kvalheim, Norvège	7:50,2
4. McLaren, Canada	7:50,4
5. Kantanen, Finlande	7:51,2
6. Glans, Suède	7:52,0
7. Maier, RFA	7:53,8

800 m masculin	
1. Wohlhuter, Etats-Unis	1:46,6
2. Susanj, Yougoslavie	1:46,7

Amis coureurs de tous pays,
avant de clôturer votre saison,
venez participer

le 4 octobre à 15 heures

au 2^e marathon international de Nivelles

(Mémorial Etienne Gailly *)

1 challenge, 10 coupes
et plus de 100 prix

Parcours :
mesuré à la roue de géomètre

médaille commémorative :
à tous les participants

droit d'inscription :
80 FB

Etrangers : logement gratuit si de-
mande reçue **pour le 10 sep-
tembre au plus tard**
Possibilités de camping

Renseignements et inscriptions :
Michel Goffaut, Av. Trigodet 14,
1401 Baulers (Belgique)

* le 7 août 1948 au terme des Jeux olympiques,
le marathonien belge Etienne Gailly, 26 ans,
pénétra le premier dans le stade de Wembley.
Livide, il marchait plus qu'il ne courait. L'Argen-
tin Delfo Cabrera le passa sans coup férir. L'An-
glais Richards, 38 ans, en fit autant, Gailly parve-
nant toutefois à conquérir la médaille de bronze.
Victime d'un accident de voiture, le valeureux
marathonien belge est décédé en 1973, la veille
du marathon de Neuf-Brisach. N.T.

Dimanche 19 octobre, à 15 h

Semi-marathon international

Saint-Pol de Léon - Morlaix

(23 km)

- Inscription GRATUITE et nom-
breux prix (produits bretons à
tous les arrivants)
- Diplôme à tous (toutes) les
classé(e)s
- Possibilités d'hébergement
gratuit
- 4 classements : femmes, se-
niors, vét. I, vét. II

Engagements et renseignements
(jusqu'au 4 octobre) :

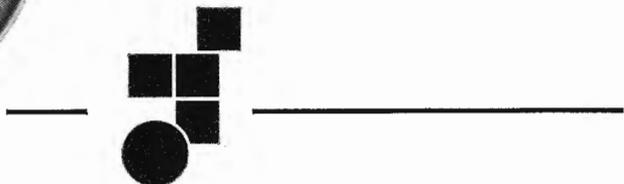
Pierre Le Dain
11, rue Gustave-Flaubert
Saint-Martin-des-Champs
29210 Morlaix (France)

Amis anglais :

*Brittany-Ferries (ligne Roscoff-Ply-
mouth) offre 50 % de réduction
(20 % pour les accompagnants) du
prix du billet de la traversée pour
les coureurs venant participer à
Saint-Pol - Morlaix !*



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



Une seule adresse :

HUGUENIN MEDAILLEURS S.A.
2400 LE LOCLE

SUISSE



Grande fête de l'automne

à la portée *des débutants...*
dans une ambiance de *fête...*

le 21 septembre à Poissy (Yvelines)

de 9 h à 17 h 30

Cross populaire du Parc Forestier de la Charmille

13 catégories (10 ans et plus)
3 coupes (attribuées définitivement)
Prix (plusieurs par catégorie)

Inscription gratuite (jusqu'au 6 septembre inclus) :
Mairie de Poissy (Bureau d'accueil)
Place de la République
78300 Poissy (France)
Tél. 965.56.40

3. Boit, Kenya	1:46,7
1500 m masculin	
1. Clément, Grande-Bretagne	3:38,1
800 m féminin	
1. Saunders, Canada	2:00,1RN
2. Andersen, Norvège	2:03,1RN
3. Crawley, Canada	2:03,6
4. Hoffmann, Canada	2:03,7

3000 m st., Kiev, URSS, 3+4 juillet	
1. Smith, Etats-Unis	8:28,0
2. Velitchko, URSS	8:29,6

5000 m	
1. Parliu, URSS	13:34,2
800 m masculin	
1. Enyeart, Etats-Unis	1:46,1
2. Volkov, URSS	1:46,7

800 m féminin	
1. Jackson-Manning, USA	2:00,3RN
2. Tomova, URSS	2:00,3
3. Stula, URSS	2:02,4
4. Shtereva, Bulgarie	2:02,6

1500 m féminin	
1. Kazankina, URSS	4:09,6
2. Pehklianova, Bulgarie	4:09,8
3000 m féminin	
1. Pehklianova, Bulgarie	9:07,4
2. Ulmasova, URSS	9:08,4
3. Björklund, USA	9:08,6

2000 m, Londres, GB, 4 juillet	
1. Walker, Nlle-Zélande	5:00,6
2. Dixon, Nlle-Zélande	5:01,8
3. Gärderud, Suède	5:02,2RN
4. Puttemans, Belgique	5:02,4
5. Foster, Grande-Bretagne	5:03,0RN
6. I. Stewart, G.Bretagne	5:03,0

1500 m, Prague, CSSR, 5 juillet	
1. Popejoy, Etats-Unis	3:38,4
2. Heidenreich, Etats-Unis	3:38,8
3. Penkava, CSSR	3:38,8
4. Malinowski, Pologne	3:39,4
5. Wasilewski, Pologne	3:39,6

3000 m, Paris, F, 8 juillet	
1. Dixon, Nlle-Zélande	7:45,0
2. Puttemans, Belgique	7:45,1
3. Buchheit, France	7:57,0
800 m féminin	
1. Dubois, France	2:00,2

1000 m	
1. Walker, Nlle-Zélande	2:18,5

1500 m f., St-Maur, F, 9 juillet	
1. LARRIERU, Etats-Unis	4:08,5
2. Dubois, France	4:08,6RN

800 m, Londres, GB, 12 + 13 juillet	
1. Overt, GB	1:46,7
1500 m	
1. Skowronek, Pologne	3:38,8
2. Högberg, Suède	3:39,3
3. Clément, GB	3:39,6

5000 m	
1. Foster, GB	13:30,4
10.000 m	
1. Malinowski, Pologne	28:26,0
2. Simmons, GB	28:27,6
3. Haro, Espagne	28:31,0

3000 m steeple	
1. Gärderud, Suède	8:19,2
2. Maranda, Pologne	8:25,2
3. Campos, Espagne	8:27,2
4. Velitchko, URSS	8:28,2

3000 m st., Leipzig, RDA, 12+13.7.	
1. Kantanen, Finlande	8:25,2
2. Baumgartl, RDA	8:25,4

800 m, Turin, I, 12+13 juillet	
1. Van Damme, Belgique	1:46,58
2. Wülbeck, RFA	1:46,93
3000 m steeple	
1. Karst, RFA	8:29,10
2. Cefan, Roumanie	8:29,71

800 m f., Budapest HON, 13 juillet	
1. Suman, Roumanie	2:00,2
2. Lazar, Hongrie	2:00,5RN

1500 m féminin	
1. Andrei, Roumanie	4:12,8
2. Dwirna, URSS	4:13,3
3. Dubois, France	4:14,4

800 m f., Sofia, BUL, 13 juillet	
1. Klapezynski, RDA	2:00,3
2. Tomova, Bulgarie	2:00,3
3. Kiernan, GB	2:03,7

800 m f., Lüdenscheid, RFA, 13 juillet	
1. Cerchlanova, CSSR	2:00,4RN
2. Katolik, Pologne	2:00,6
3. Kraus, RFA	2:02,5

1500 m féminin	
1. Wellmann, RFA	4:09,0
2. Holmen, Finlande	4:09,8
3. Dorio, Italie	4:12,2
4. Ludwiewska, Pologne	4:13,3

800 m, Stockholm, S, 18 juillet	
1. Boit, Kenya	1:44,7
2. Svensson, Suède	1:46,2
2 miles	
1. Liquori, USA	8:17,2RN
(7'47"8 aux 3000 m)	
2. Walker, Nlle-Zélande	8:20,6
3. Gärderud, Suède	8:27,4

800 m, Durham, USA, 18 + 19 juillet	
1. Wohlthuter, USA	1:44,12RN
2. Kipkurgat, Kenya	1:45,33
3. Wühlbeck, RFA	1:45,44
4. Tadesse, Ethiopie	1:46,45

5000 m	
1. Yifter, Ethiopie	13:38,93
3000 m steeple	
1. Karst, RFA	8:35,10

800 m féminin	
1. Manning, USA	2:01,60
2. Klein, RFA	2:03,04
3. Traugott, RFA	2:03,28
4. Weston, USA	2:03,70

3000 m féminin	
1. Kemper, RFA	9:12,13
2. Björklund, USA	9:12,50
3. Vahlensieck, RFA	9:14,90

Hors stade

100 km, Torino-St.Vincent, I, 1er mai	
1. Urbach, RFA	7:
2. Liberini, Italie	7:10:45
3. Morelli, Italie	7:55:30
4. Corradi, Italie	8:17
5. Bertolino, Italie	8:21
32. Grieco, Italie, + 60	12:12
35. Deleysin, Suisse	12:25
43. Angiola Gatti, 14 ans!	12:36
44. Elena Dagano	12:36

21 km, Duitama, COL, 4 mai	
1. Luis Pinzón	1:04:06
2. Victor Mora	1:04:16
3. Santiago Baron	1:05:00
4. Chuck Smead, USA	1:06:09
5. Rafael Mora	1:06:22
45 classés (Bohorquez)	

256,4 km, Göteborg-Karlstad, S, 9+10.5.	
Relais par équipes de 27 coureurs (dont au moins 3 filles). - 73 équipes au départ, dont 3 hollandaises, 2 danoises et 2 ... 100 % féminines ! (Winge)	
1. Sexmästeriet Göteborg	15h22'33"

80 km, Jena, RDA, 10 mai	
1050 partants (doyen: 82 ans!)	
1. Wolfgang Kahms	6:16:14
5. Frank Gottert	6:40:55
28. Jürgen Haase !	7:31:52
40. Siegfried Herrmann !	7:47:45

10 km, Dolbeau, CAN, 10 mai	
1. Montuoro, Chicoutimi	35:04
2. Poirier, La Doré	37:19

3. Dallaire, Domino Tr.	38:47
4. Paradis, Sept-Iles, 16	39:27
25 classés (Bluteau)	

32 km, Vendôme, F, 11 mai
 "Les athlètes étaient enchantés, la médaille-souvenir leur était remise dès l'arrivée, ainsi que les diplômés avec temps et place. 5 ravitaillements le long du parcours, etc. Aucune difficulté, sauf le nombre trop élevé de voitures suiveuses: nous y remédierons dès l'an prochain.

Nous refferons avec plaisir une annonce ou deux dans SPIRIDON: ses lecteurs sont les plus rapides à s'engager dans les délais." (Angibault)

1. Jacquemin, Reims	1:47:46
2. Boiroux, Limoges	1:49:10
3. Meunier, Le Mans	1:51:56
4. Towler, Strasbourg	1:52:16
5. Girault, Paris	1:52:58
6. Joseph, Troyes	1:54:22
7. Tarenne, Paris	1:55:26
8. Boblet, Bonnetable	1:56:50
9. Vassogne, Reims	1:56:54
10. Bourdin, Vierzon	1:57:40

Castel, Ossorguine, Colas, Jeanne, Noirault (2:00:16), Guérault, Dubois, Soriano, Carrière, Languille, 21. Bonnin, Issoudun, + 40	2:03:20
Bouiller, Nabialek, Pierre, Lemoine, 26. Seigneuric, St-Denis	2:05:24
Jacquet, Schieste, Copret, Bordeaux, Baudouin, Lepinay, Quinquet, 36. Dubreuil, Mantes, + 40	2:08:50
49. Petin, Choisy, + 40	2:12:40
61. Daumain, Choisy, + 50	2:16:52
67. Blocier, Métro, + 40	2:19:18
69. Courgeon, RCF, + 40	2:22:30
74. Duquesnoy, B'table, + 50	2:24:15
116. Dervin, ASC Air	3:00:47
126 classés	

18 km, Fiesole, I, 18 mai	
1. Ceni, Italie	temps ?
2. Tosello, Nice	"
3. Romiti, Italie	"
Moussaoui, Mela, Ferrara, Cristoferi, Teuma, Mannaioni, Salvini, Gianni... Oneto...	

Env. 20 km, Malakoff, F, 18 mai	
1. Jouvanelle, Pierrefitte	1:10:02
2. Favier, Villemonble	1:10:35
3. Warlaumont, Neuilly-P1.	1:11:15
4. Baron, ASPIT Paris	1:12:14
5. Masson, Argenteuil	1:12:24
8. Bureau, France-Soir, + 40	1:14:30
26. Russo, Levallois, junior	1:33:11
32. Marlène Lheureux, ASC Air	1:41:43

25 km, Fondettes, F, 18 mai	
Critérium national vétérans	
Vétérans I (73 classés)	
1. Bonneau, Tours	1:28:53
2. Monnot, Vichy	1:28:56
3. Chrétien, Chalon-s.-Marne	1:30:05
4. Berge, Toulouse	1:32:04
5. Blanchard, Paris	1:32:47
6. Lundy, Lucée	1:33:50
7. Baudrit, Angers	1:34:30
Bonnin, Gouesse, Métayer, Moreau, Gortardo (1:37:50), Dubreuil, Labastie, Manem, Asselin, Thibaudau, Glaudeix, Beaucer, Noury, Andrieu (1:43:30), Hourdaux, Limouzi...	
59. Raccaud, Bretagne	2:08:45
Vétérans II et III (8 classés)	
1. Duquesnoy, Connerre, 56	1:47:30
2. Hocq, Noyon, + 60	1:52:45
Lepard, Gaillard, Bars, Ticot...	

20 km, Sept-Iles, CAN, 18 mai	
1. Corcoran, CAUL	1:10:10
2. Bouchard, Dolbeau	1:13:53
3. Poirier, La Doré	1:16:17
4. Imbeault, Chicoutimi	1:16:31

5. M. Paradis, CASI 1:18:31
Lemay, Proulx, Caouette, Larnuche,
D. Tremblay (1:24:06), Leblanc...
..Demers, Chicoutimi 1:34:51
..Bérubé, CASI 1:34:52

100 km, Pèpinster, B, 24 mai
Départ à 21 h, parcours plutôt val-
lonné, 359 classés (Merveille)
1. Sossou, Arlon 8:04:30
2. Bruel, Pays-Bas, 47 8:18:52
3. Stoninsky, Autriche 8:43:18
4. Merveille, Ardenne, 46 8:45:20
5. M. Musiaux, Tamesin, 22 8:53:10
6. A. Musiaux, Tamesin, 42 9:14:35
(il s'agit du père et du fils)
1re féminine: 103^e en 13:13:45

15 km, Chêne-Bourg, CH, 24 mai
Mémorial Robert Sermet
1. Baudet, Chêne 50:26
2. Kolly, Fribourg 53:21
3. Jaquier, CHP/France 53:25
4. Chevallay, Genève 53:38
5. Bardill, Genève 53:51
Maillard, Thonney, Delalay, Laubscher
(56:57), Guyon, Attinger, Dupraz,
Gruaz, Multin, Favre...
Vétérans (53 classés)
1. Etter, Lausanne 54:15
2. Irschtinger, Genève 55:44
3. Toulorge, Genève 56:05
4. Grenak, Genève 56:23
5. Bähni, Genève 56:57
6. Boimond, Genève, + 50 57:51
Fontaine, Rigolone, Armengol, Chio-
vini, Kunz, Dubouloz (60:18)...

107 km, Firenze - Faenza, 24+25 mai
2164 partants, 935 classés; foule es-
timée à 80.000 personnes.
Voir photo p. 26
1. Urbach, RFA 7:17:03
2. Rubini, Reggio Em. 7:28:14
3. Bonini, Moncalieri 7:31:01
4. Liberini, Carmagnola 7:57:29
5. Gamberini, Bologna 8:17:33
6. Sterpin, Trieste 8:19:43
7. Mela, Bologne 8:19:43
8. Bortolotti, Trento 8:21:34
9. Asselti, Trieste 8:23:24
10. Cristoferi, Bologna 8:24:55
11. Gennari, Finale Em. 8:25:01
12. Giorgi, Vorno 8:26:26
13. Bretagne, France 8:37:19

100 km, La Ferté, F, 25 mai
Temp.: 6-15°C. G.R. a été disqualifié
pour avoir passé du 84^e au 93^e km en
voiture: voir aussi le reportage de
Pointu, p. 37. - 120 part., 78 classés
1. Cottureau, St-Affrique 7:17:00MPN
2. Le Pottier, St-Denis 7:43:06
3. Dauré, Paris 7:50:00
4. Meadowcroft, GB 8:09:22
5. Martinet, Orsay 8:16:07
6. Jacquet, M.Laffitte 8:26:15
7. Bordeaux, La Ferté 8:47:00
8. Glaudeix, J. Les Tours 8:54:43
9. Baudoin, Alepçon 8:57:15
10. Levasseur, Lagny 9:03:12
11. Marre, Thouars 9:07:11
12. Bonnin, Mers, vétéran 9:17:03
Vassogne, Maillet, Rose, Colette,
Pascal, Toto (9:53:28), Metidji, De-
windt, Dervin, Garnier, Serruys
(10:37:17)...
74. Gisèle Huard, Tours 15:17:15

90 km, Durban, AS, 30 mai
1. D. Preiss, 22 ans 5:53:50
Pour la première fois, 60 Noirs avaient
avalié été admis à participer à cet-
te course avec des Blancs. - 1300
inscrits, dont un aveugle de 73 ans
et 3 femmes. - Le premier Noir est
20^e; le second Noir, 32^e, est un Sud-
Africain professeur aux Beaux-Arts.-

Participation de Tokkelo, un "Boesman"
(membre d'une tribu africaine), qui a
déjà traversé à deux reprises le dé-
sert de Kalaris. (Thomasset)

21 km, Sherbrooke, CAN, 31 mai
1. Poirier, Abitibi, 24 1:14:34
2. Hall, USA, 21 1:15:31
3. Mainguy, Ste-Foy, 24 1:15:59
4. Rochette, Montréal, 23 1:17:45
5. Witlock, Beaconsfield, 44 1:18:10
6. Sudlow, Lennoxville, 34 1:19:07
7. Lépine, Montréal, 18 1:19:32
Pelletier, Quévillon, Grégory, Filion,
Kangelin, Jobin (1:22:07), Breton,
Hughes, Bouchard, Prince, Gagnon
(1:24:46), Socha, Lapierre, Imbeault,
Vandette, Funicella...
38. Sigrid Nadon, 33 1:30:11
43. Waldvogel, Otterburn, 17 1:32:40
48. Bédard, Sherbrooke, 16 1:33:40
62. Brunel, Chicoutimi, 59 1:35:29
89. Lise Demers, 29 1:41:37
106. Diana Vinet, 27 1:46:39
169 classés (Dada)

8 km, Pierrefitte, F, 31 mai
En nocturne et en ville, engagement
gratuit, nombreux prix
1. Jouvenelle, Pierrefitte 24:16
2. Agat, Nord 24:29
3. Bigot, Arcueil 24:30
Garel, Pereira, Gomez, Queury, Caïre
(25:30), Dupont, Dupret,
10. Bureau, F.Soir, vétéran 25:48
11. Rivallain, P'fitte, junior 26:03
13. Compain, Clichy, junior 26:11
16. Rachidi, Audonien, junior 26:23
22. Gottardo, Paris, vétéran 26:26
24. Geslin, Gonesse, vétéran 26:54
30. Belkacem, Paris, vétéran 27:23
53. Bourquin, Paris, vétéran 29:00
57. Seigneuric, St-Denis 29:57
78. Bourdon, RCF 31:56
83. Charles, Kremlin-Bicêtre 32:17
86. Lheureux, AS Air 32:45
114 classés (Marzocchi)

24 km, Nice, F, 1^{er} juin
1. Critchley, Pays de Galles 1:15:17
2. Wulliemier, Suisse 1:17:00
3. Verney, Vitrolles 1:17:31
4. Schüpbach, Suisse 1:18:13
5. Reffray, Marseille 1:19:02
6. Tosello, Nice 1:19:51
7. Meyer, Grenoble 1:20:59
8. Cattin, Suisse 1:21:00
9. Texier, Grenoble 1:21:36
10. Tafébi, Algérie/Vitrolles 1:22:31
11. Laugier, Toulon 1:22:51
12. Charpentier, Nice 1:23:18
13. Audiger, Calvisson 1:24:41
14. Gimenez, Salon 1:25:59
15. Silvère, Vitrolles, + 40 1:26:03
Fossat, Moreno, Moussaoui, Blanc, Be-
chelli, Mariani, Delacruz, Augris,
Marchisio, Guittard, Millo, Bussièrre,
Sanchez, Hudecek, Delfino, Duvert...
100. Josiane Benaich, Nice 1:53:55
114. Catherine Thibault 2:02:43
118. M.F. Mellone, S.Laurentin 2:09:32
... Lili Reffray, Marseille 2:28:16
144 classés dont 11 féminines
(Marzocchi + Teuma)

21,1 km, St-Maurice, CH, 8 juin
4 boucles mesurées à la roue de géomé-
tre. Temps chaud, vent modéré.
(236 classés)
1. Moser, Münchenbuchsee 1:11:05
2. Liégeois, Belgique 1:11:07
3. Voeffray, St-Maurice 1:11:25
4. Ancion, Belgique 1:12:29
5. Baudet, Thônex 1:12:56
6. Herren, Aigle 1:14:10
7. Theytaz, Vissoie 1:14:32
8. U. Perren, Sierre 1:15:36
9. Devilliers, France 1:16:10

10. Jacquier, Genève 1:16:59
Terretaz, Schepetlevane, Clerc, Serex,
Feuz (1:19:16), B.Vetter, Maillard,
Matignier, Vuadens, Althaus...
32. Tamini, Salvan 1:24:01
Vétérans (40 classés)
1. Puipe, Saxon 1:21:19
2. Beaucer, France, 49 1:22:18
3. Bähni, Genève 1:22:57
4. Fontaine, Lausanne, +50 1:25:03
5. Rigolone, Thônex 1:25:25
Perret, Käpelli, Armengol (1:26:15),
Valotton, Deleysin, C.Desarzens, Pa-
blanc (1:30:20), Hischer, Touzeau,
Mojonnet...
Féminines (8 classées)
1. Vetter, Sierre 1:30:58
(103^e sur 236 coureurs classés)
2. Bracco, Tour-de-Peilz 1:31:41
Eberli, Jacquet, Mayence, Curia...
Populaires (145 classés)
1. Blaser, Villars-le-Grand 1:16:24
(ce talentueux coureur cumule les vic-
toires en "populaires": mais que dire
d'un athlète qui s'arrête plusieurs
fois sur la poutre d'appel avant de
faire le saut en "élite"...?)
2. Rappaz, St-Maurice 1:18:40
3. Rudaz, Sierre 1:20:02
(déjà 3^e en "populaires" en 1974...)
4. Toulorge, Genève 1:20:13
5. J. Binder, Bex 1:20:19
6. J.C. Tornay, Saxon 1:21:11
Pot, Federigo, Gruaz, R.Zuber(1:21:27),
Baud, Von Däniken, Purro, Reynard,
Luyet (1:22:14), Berlie, Ferréol, Rot-
zer, Sommerfeld, Clivaz, A.Zuber
(1:24:04), Paratte, Fivaz, Bertholet,
Pfäeffli (1:25:14), Schmutz, Favre,
Jolidon, Willomet...

100 km, Bienne, CH, 13 + 14 juin
3747 partants de 15 nations
1. Hasler, H'buchsee, 37 7:04:25
2. Lauen, RFA 7:28:05
3. Toro, Espagne 7:43:43
4. Cina, Bâle 7:44:44
5. Lachat, Bienne 7:48:32
6. Wodli, RFA 7:51:50
7. Calderari, Bienne 7:54:52
8. Domansky, CSSR 8:03:02
9. Zürcher, Bienne 8:09:19
10. Damm, RFA 8:10:15
11. Walter, Berne 8:15:00
v. suite en p. 27

Illustrations des 4 p. suivantes

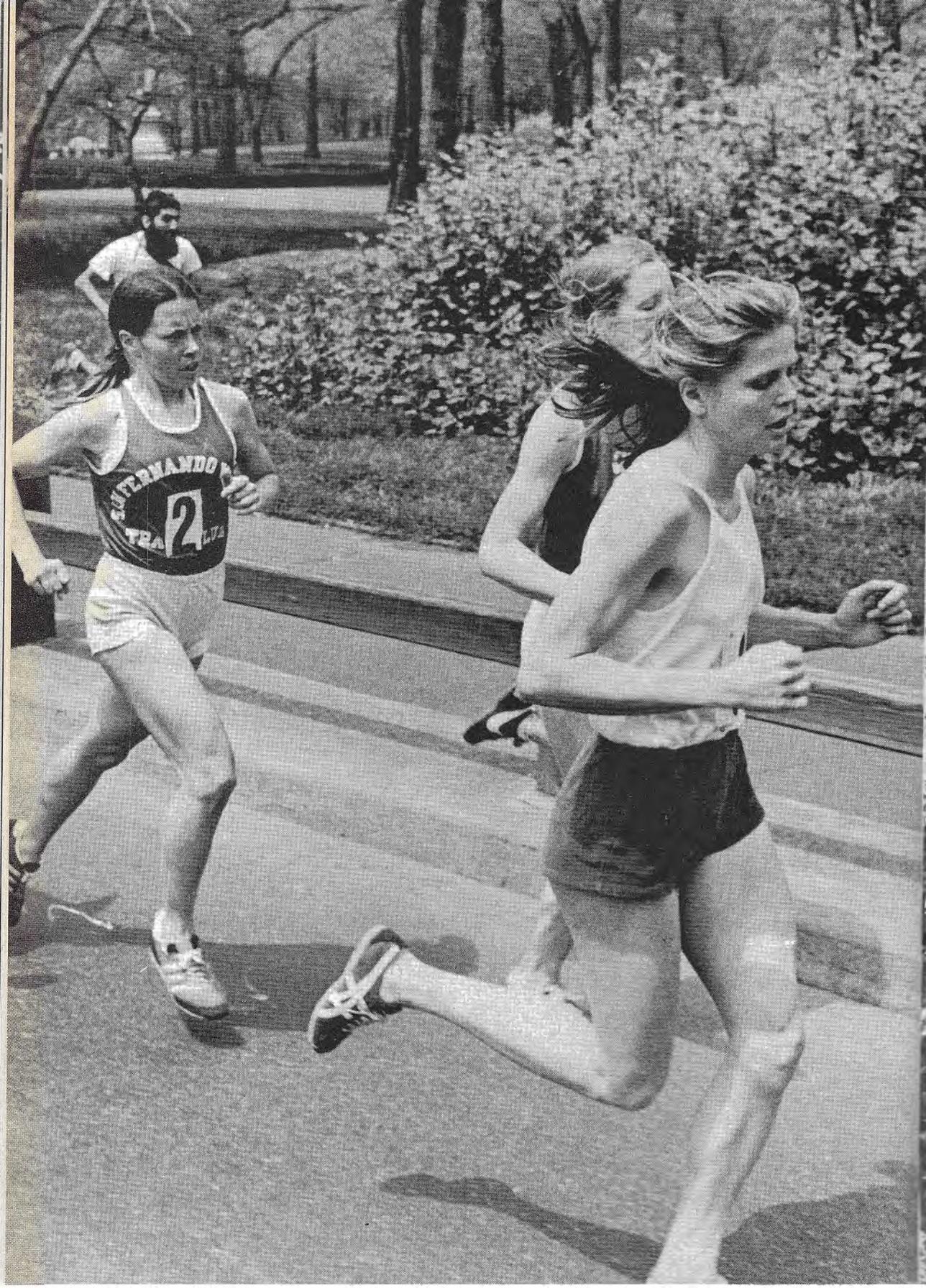
p. 23: En 1967, quand Jim Ryun court
le mile en 3'51"1 (record mondial), ce
coureur réalise dans la même course
3'59"8, à 18 ans. - Le 17 mai dernier,
quand Bayi (3'51"0) bat le record de
Ryun, Marty Liquori, toujours là, sera
2e en 3'52"2. - On le voit ci-contre
remporter à Eugene le 5000 m du cham-
pionnat des Etats-Unis en juin dernier,
en 13'29"0.
Photo Doug SCHWAB

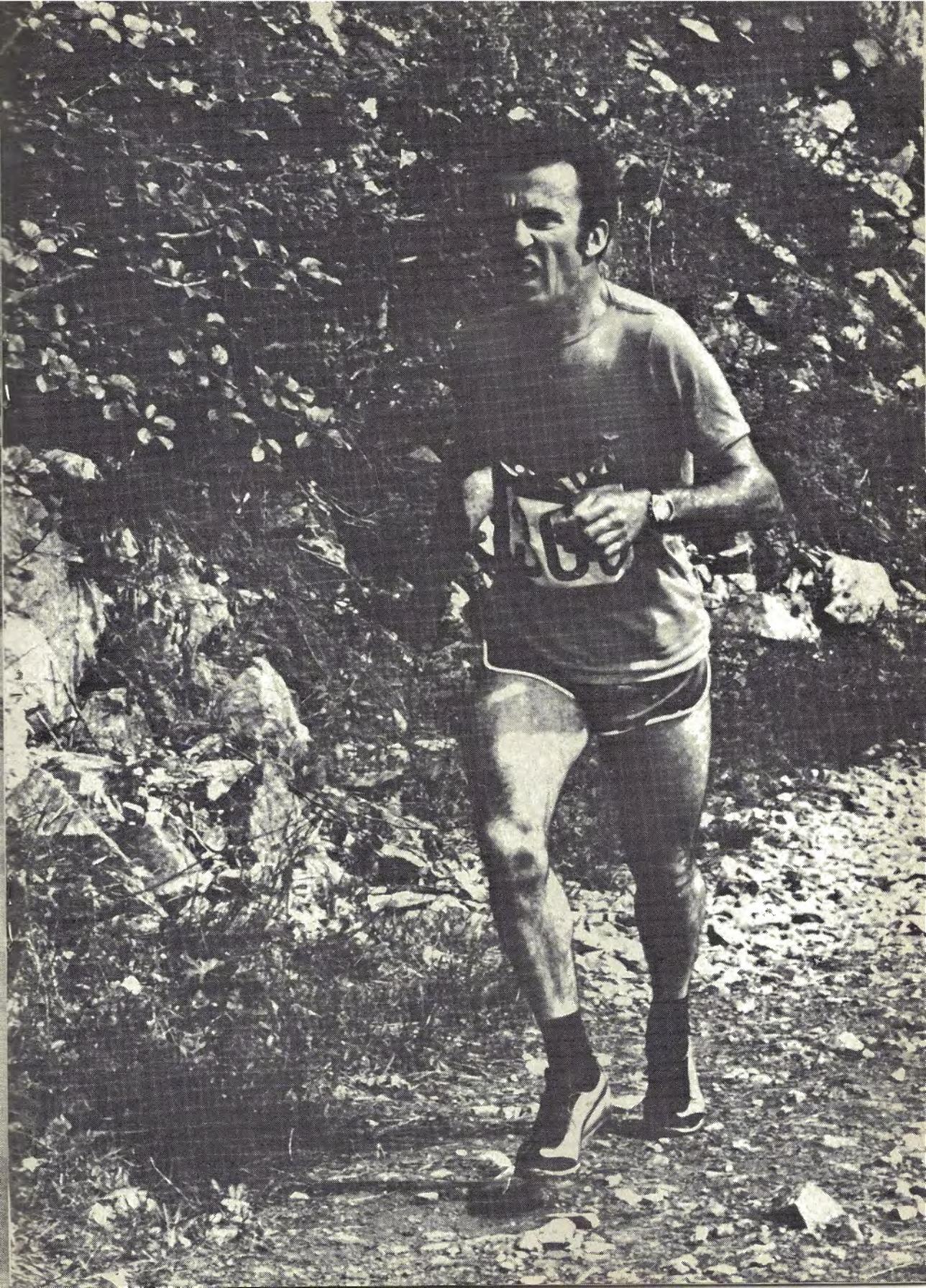
p. 24: Traditionnel mini-marathon fé-
minin (10 km), un jour de mai à Central
Park, au coeur de New-York. - Charlotte
Lettis, en tête ici devant la maratho-
nienne Jackie Hansen (2), remportera
l'épreuve.
Photo Steve SUTTON

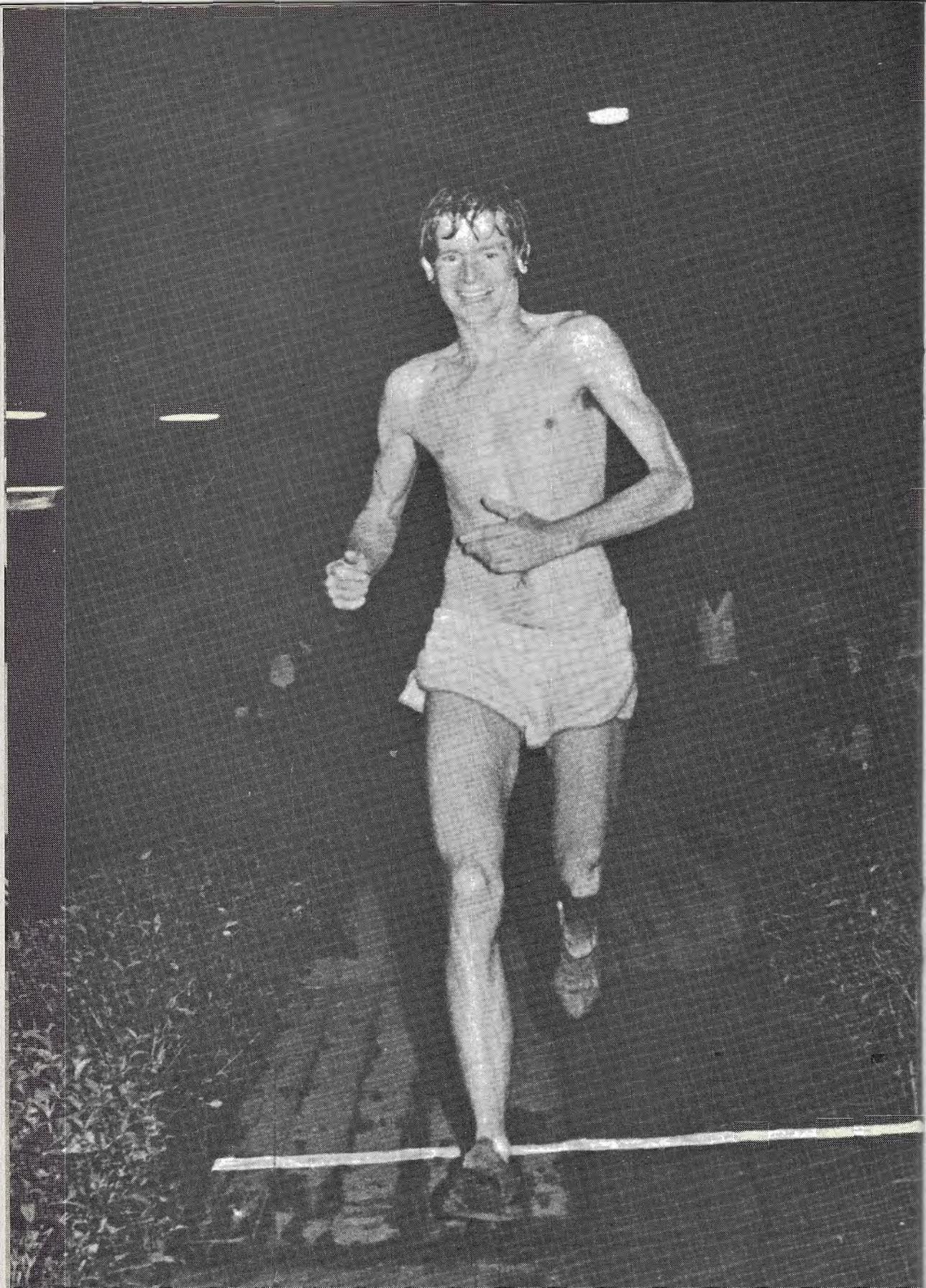
p. 25: Grâce aux courses de la CIME
(ICI à Salvan-Emaney), le vétéran
suisse Gilbert Granger (42 ans) a trou-
vé toute une série d'épreuves où il
peut manifester ses exceptionnels ta-
lents de grimpeur.
Photo Gérard JORIS

p. 26: L'Allemand Helmut Urbach au
terme des "100 km del Passatore" (Fi-
renze-Faenza), courus en 6 h 40'03"
(meilleure performance mondiale).









12. Falkenstein, RFA	8:16:41
13. Javet, Motier	8:18:00
14. Georget, Carouge/France	8:27:22
15. Tognetti, Epalinges	8:28:44
16. Kaminek, CSSR	8:31:25
17. Anthoni, Finlande	8:32:13
18. Woelfflin, France	8:32:37
19. Schmocker, Gebenstorf	8:33:16
20. H. Moser, Lengnau	8:34:08
60. E. Holdener, Zug, 43	9:31
102. R. Horber, Frauenfeld	10:10
151. Vollmershausen, RFA	10:35
243. Krenn, RFA	11:38
249. Trokay, Rheinfelden	11:39

21 km, Auderghem, B, 14 juin

1. Duprix, Halle	1:09:12
2. Peeters, Sombrefe	1:11:32
3. Ryelandt, S.Labor	1:11:36
4. Lucas, France	1:12:47

Quiniou, Verstepren, Delplanque, Coulon (1:16:12), Deroux, Effose...

15. Barigant, S.Labor, vét.	1:21:40
22. Somville, S.Labor, vét.	1:26:10

27 km, Prades, F, 15 juin

1^{er} Grand Prix du Canigou; départ à 8h30 à Prades (350 m), arrivée au Refuge des Cortalets (2190 m); 10 km sur route, le reste sur chemins. - Droit de partie: 5 F; 3 ravitaillements + 2 jeeps-navette (avec 2 médecins). - Très beaux prix à chacun. - Après la course, grillade en pleine nature. - En 1976, l'épreuve aura lieu le 27 juin, si possible avec la CIME. (Espinet)

1. Benoît, 26, St-Chély	2:14:13
2. Guillermo, 36, Montpellier	2:20:55
3. Hedreuil, 25, Toulouse	2:33:10
4. Cathala, 37, Montpellier	2:35:00
5. Pibou, 31, Montpellier	2:35:50

Faure, Robert, Bonneau (vét.), Espinet

25 km, Bruges, B, 15 juin

Course réservée aux vétérans

Vétérans I (192 classés!)

1. Van Alphen, Pays-Bas	1:22:06
2. O'Hara, Grande-Bretagne	1:22:24
3. Roggenbach, RFA	1:22:29
4. Gadisseur, Olse Merksem	1:22:31
5. Van Tyghem, Aalter	1:22:36
6. Vergisin, Brugge	1:26:13
7. Vandensappen, Leuven	1:26:17
8. Franklin, Grande-Bretagne	1:26:17
9. Ramael, Beerschem	1:26:51
10. Staelens, Brugge	1:27:42

Demeyer, Vanderttoeven, Blanchard (1:28:15), Seye, Reusch, Steyens, Raes, Lecluyse, Niedercorn (1:31:13), Joachim, Joutet, Simons, Moerman, Verlinden, Terras (1:33:04)...

45. Maillet, France	1:37:47
52. Meens, France	1:38:12

Vétérans II (64 classés!)

1. Goosens, Lebbeke	1:28:33
2. Féleaud, France	1:28:48
3. Van de Watyne, Ronse	1:30:19
4. Pape, R.N.A.	1:32:16
5. Limbourg, Schaarbeek	1:32:27

Stober, Fitzgerald, Denic, Fenn, De Jong, Boucaquet, Andries, Boecklandt, De Borger, Vermeersch, Depoelmont (1:40:51)...

22. Manguin, France	1:44:19
---------------------	---------

Vétérans III (14 classés!)

1. Lee, Grande-Bretagne	1:49:26
2. Van Asch, Pays-Bas	1:51:01
3. Depauw, Boechout	1:52:26
8. Bastien, Gembloux	2:05:09
10. Cauvin, Paris	2:14:47
11. Ponthieur, Paris	2:19:40

32 km, San Juan, Porto Rico, 22 juin

150 partants, 310C

1. Rodgers, Etats-Unis	1:45:03
2. Chamberlain, Afr. du Sud	

3. Cuevas, Mexique

Env. 15 km, Troistorrents, CH, 22.6.

Course alpestre. - env. 50 partants

1. Pellouchoud, Ferret	58:08
2. Granger, T'rorrents, 42	58:11
3. Luyet, Sion	59:30
4. R. Zuber, Sierre	1:00:12
5. Crottaz, Sierre	1:00:14

Herren, Reynard, Reichenbach, Héritier (1:02:22), R. Perren,

11. W. Darbellay, Liddes, jun. 1:05:50	
... P.M. Lonfat, Salvan, 16:1:07:02	

22 km, Charleville, F, 22 juin

Temps lourd, parcours vallonné, bonne organisation; belle médaille aux 15 premiers, breloques ou prix aux suivants. (Cordelette)

1. Nauri, Revin	1:14:54
2. Joseph, Troyes	1:15:54
3. Finot, Macérienne	1:16:06
4. Dagas, Argonne	1:17:06
5. Cordelette, Charleville	1:19:03

Nivoix, Laforêt, Lux, P.Goi (1:23:38), Cocu, Peyronnet, Preton, Simet, Devos, Pappillon, G.Goi (35 classés)

21,6 km, Schwanden, CH, 22 juin

1. Feldmann, Burgdorf	1:11:49
2. Reier, RFA	1:13:22
3. D. Stegentaler, Berne	1:13:46
4. Fischer, Fricktal	1:14:15
... Gilgen, Burgdorf, + 40	1:16:04

32,5 km, Agen-Villeneuve-s-Lot, F, 22.6.

Dép. à 8 h; organisé par "Vie Naturelle"

1. Raymond Prats, 44	2:05
2. Robert Laborde, 27	2:10
3. Jacky Metge	2:12
4. J. Marie Gurtoule	2:13
5. Jacques Duperrin	2:15

Fokke de Goëde, Monoury, Venot, Paris, Rougy, Bertos, Capdevielle, Speciel, Kermabon, JC. Duperrin...

... Claude Compain, 49	2:46
... Van Cannet, 33	3:31

119 partants (Fokke de Goëde)

12,3 km, Florence, I, 23 juin

1 boucle, départ de la place du Dôme à minuit. - Nombreux public exubérant, pétarades des motos suiveuses...-Excellent organisation (malgré le manque de ravitaillement après la course!) sous le patronage de SPIRIDON-Italie. N.T.

1. Berset, Suisse	36:42R
2. Accaputo, Italie	37:00
(v. photo p. 9)	*
3. Tentorini, Italie	37:02
4. Grazzini, Italie	37:24
5. Angeletti, Italie	37:28

Cappiello, Sebastiani, Gretter, Pao-Pinelli (vainqueur la veille au Monte Faudoi), Di Marco

11. Gajic, Yougoslavie	39:15
13. Mulliemier, Suisse	39:20
14. Radovanovic, Yougoslavie	39:21
16. Melito, Italie	39:49
20. Moussaoui, France	40:38
21. Ziervogel, RFA	40:42
23. Theytaz, Suisse	40:48
25. Steffny, RFA; 32. Pluvinet, F;	
35. Goldmann, AUT; 44. Rotzer, CH;	
45. Teuma, F; 55. Gracjani, YOU;	
56. A.Zuber, CH; 59. Ducret, CH;	
60. Tamini, CH; 67. Antille, CH;	
88. R. Klehr, 14 ans, RFA	

(92 classés)

100 km, Estavayer, CH, 27+28.6.

70 partants, 39 classés

1. Tschanz, Longeau	7:33
2. Voegeli, Biel, + 40	9:03

Jaquenoud, Schmitz, Pionnier..

22,5 km, St-Hyacinthe, CAN, 29 juin

Dép. à 17 h par 340C; 13 classés

1. Sweeney, N.Jersey	1:21:45
2. Quevillon, C.A.F.A.M.	1:24:21

20 km, Kaisten, CH, 29 juin

1. Feldmann, H'buchsee	1:06:20
2. Kaiser, St-Gall	1:06:49
3. Reiner, RFA	1:08:11
4. Boos, Berne	1:08:17
5. Hasler, H'buchsee	1:09:22
... Rüdisühli, + 40	1:12:36
... Gilgen, + 40	1:13:39

8,8 km, Vaas-Lens, CH, 29 juin

Course de côte; au total 140 classés

1. Mulliemier, Lausanne	33:29
2. Crottaz, Sierre	35:04
3. U. Perren, Sierre	35:37
4. Kolly, Fribourg	35:51
5. Genoud, Sion	36:23

Vuadens, Rotzer, Zufferey, Ducret, Camarasa (37:39), Bétrisey, P.Vetter, Mariéthoz

14. Bähni, Genève, + 40	38:39
-------------------------	-------

Populaires

1. Clivaz, Chermignon	36:48
2. Luyet, Savièse	37:17
3. E. Althaus, Aigle	37:24
R. Zuber, Reynard, Imesch, Rudaz, Cordonnier, Baud (38:45), Beney, Berguerand, Murisier, Genolet, A. Zuber, J. Hablutzel, Seppay, Antille (40:39), Michelet, Salamin, Déléze...	

Féminines (5km200), 13 classées

1. Vetter, Sierre	29:55
2. Beney, Sion	35:45

Cotter, Dal Magro, Schmid...

Juniors (5km200), 15 classés

1. P. Déléze, Sion	26:32
2. Leuenberger, Sion	28:57

Bonvin, Savioz, Emery...

Cadets (5km200), 16 classés

1. S. Bonvin, Lens	26:37
2. D. Emery, Sierre	27:13
Fellay, Lamon, Gysel, Abgottspon...	

25 km, Sombrefe, B, 6 juillet

1. van Renterghem, Forest.	1:18:10
2. Reyvyn, Ouden.	1:18:35
3. Johnson, Ixelles	1:19:00
4. van de Buleke, Ouden.	1:21:10
5. Peiren, La Forestoise	1:21:18
6. E. Gijssels, Vlierzele	1:23:10
7. Liégeois, Bertrix	1:24:15
8. Liber, Brab.Wallon	1:25:10
9. Bekeman, Ouden.	1:25:25
10. Peeters, Marchienne	1:25:45
11. Héreau, France	1:25:50
12. C. Rennicks, Eire	1:26:00
13. L. Gijssels, Vlierzele	1:26:10
14. Roussel, France	1:26:20
15. Verstepren, SMAC	1:26:30

Kosmala, van Laere, Besrey, Staelen, Heylen, Thonon (1:29), Didime, Raach, Cordelette, M.+R.Noël, Vermeersch, Depré (1:30), Rorive, Coulon, Ledwith, Bertrand, Martinet,

34. Ramuel, Bers., vét.	1:31
35. Monseur, B.X., vét.	1:31
42. Limbourg, J.Sch., vét.	1:33
44. Féleaud, France, vét.	1:33
47. J. Nicolas, Bertrix, vét.	1:35
48. Wouters, Mal., vét.	1:35
57. M. Nicolas, Bertrix, vét	1:38
59. Beaucer, France, vét.	1:38

127 classés (Liégeois)

9 km, Muri, CH, 6 juillet

1. Moser, Berne	28:13
2. Feldmann, Berne	28:20
3. Hürst, Berne	28:40
4. Dössegger, N'lenz, 38	29:13
5. Schneider, Zurich	29:15
6. Wyss, Küsnacht	29:43
7. Sidler, Lucerne, + 40	29:44
8. Steger, Wohlen	29:45

9. Fischer, Fricktal	29:47
10. Siegenthaler, Berne	30:07

26,1 km, St-Beauzély, F, 13 juillet
Parcours très accidenté, départ par plus de 30°C: 134 partants
1. Cottereau, St-Affrique 1:48
2. Durand, Rodez 2:15
Decolanges, Andrieu, Brengues, Gines-te, Raubesc, Robert...

23km800, Cambo - Macaye, F, 13 juillet
Prenez Napurak ("Les dém...brouil-lards" en basque); animez-les grâce à un Gaby Etxart (aussi dynamique, opti-miste, compétent et souriant qu'un Jean Ritzenhaler, l'animateur du ma-rathon de Neuf-Brisach); ajoutez-y la collaboration du Biarritz Olympique et de l'Association Lagunak; placez le tout dans une "ambiance SPIRIDON" et parmi un public nombreux et exubérant; et vous aurez cette réussite basque presque parfaite qui a nom Cambo-Ma-caye.-Départ différé à 18h30 à cause de la chaleur.-Parcours plus vallonné que Morat-Fribourg.-195 partants, 180 classés (N.T.)

1. Prionan, Sochaux	1:22:26
2. Maroquin, Chartres	1:24:05
3. Yerga, Espagne	1:26:56
4. Radenac, Paris	1:27:30
5. Bertos, Séméoc	1:27:30
6. Callao, Espagne	1:28:10
7. Menier, Le Mans	1:28:24
8. D. Poncet, Le Côteau	1:29:00
9. Pontille, Le Côteau	1:29:00
10. Lasmarique, non licencié	1:29:15
11. Copret, Paris	1:30:45
12. Daniel, St-Médard	1:31:18
13. Sayward, Grande-Bretagne	1:31:27
14. Etxart, Napurak	1:31:41
15. E. Poncet, Le Côteau	1:31:45

Sodupe, Labastie, Toro, Navarro (1:33:42), Figadère, Losa-Sans, Mazet, Amestoy, Albrecht (1:34:45), Glawacki, Hontas, Ben, Grand, Hostier, Forcada (1:36:35), Czaja, Ilabona, Dupeich, Baudouin, Tamini (1:38:47), Petit...
45. Andrieu, vétéran 1:42:36
58. Seigneuric, St-Denis 1:45:00
61. Etinger, vétéran 1:45:50
62. Oliveira, vétéran 1:46:00
82. Aufret, vétéran 1:51:25
92. Chantal Faure, Périgueux 1:54:00
113. Sternis, Joinville 2:00:30
(classement pas assez précis - N.T.)
6km500, Espelette-Cambo, pour féminines
1. Begonia Zunaga, Espagne 24:47
2. Annick Lafond 28:08

8 km cross, Dikhil, TFAI, 14 juillet
60 partants de tous âges; départ à 5h30 par 28°C (course à l'arrivée); 31 arrivés... Course organisée par de Barbeyrac

1. Ali Bouh, 26	33:13
2. Hassan Kuere, 28	33:41
5. Mohamed Ahmed, 19	34:16

7 km 500 cross, Baulmes, CH, 20.7.
Très jolie course bien organisée (Dingler)

1. Mulliemier, 22, Lausanne	24:43
2. Fischer, 28, Brugg	25:29
3. Grolimund, 25, Genève	25:50
Capt., Hostettler, Pichon, Bertholet, Durussel (28:04), Mazonauer, Varin...	
14. Käppeli, 52, Fricktal	30:10
27. Dingler, 62, Savigny	36:42
29. M. Miéville, 33, Salvan	38:39

Marathons

Marathon, Vandoeuvre, F, 20 avril
La FFA avait interdit (sic!) la parti-cipation des licenciés.-Pluie, parcours parfois très boueux, en forêt.
354 classés

1. Thompson, Australie	2:55
2. Jolibois, Baccarat	2:57
3. Colas, Jarville	2:58
4. Cantineaux, Nancy	3:05
5. Hamidi, Nancy	3:15
6. Khelifi, Nancy	3:18
7. Taillaudier, Toul	3:19
Hébert, Moulin, Kaoul, Mercier, Ber-nard, Boudet, Joris, Pereira, Thié-faine, L.Hébert, Chauvaud, Arnould (3:35), Person, Charpentier, Chemi-neau, Menis...	

Marathon, Rotorua, NZ, 26 avril
1. Foster, 43! 2:18:32

Marathon, Plattburg, CAN, 10 mai	
1. William, États-Unis, 24	2:30:55
2. Chouinard, Québec, 23	2:32:18
3. Mainguy, Québec, 24	2:37:39
6. Quevillon, Montréal, 33	2:43:18
8. Rochette, Montréal, 23	2:46:45
15. Imbeault, Chicoutimi, 30	2:56:02
39. Brunelle, Chicoutimi, 59	3:27:02
129 partants, 91 classés (Dada)	

Marathon, Reggio, I, 29 mai	
1. Cindoletti, Rieti	2:18:11
2. Accaputo, Roma	2:18:17
3. Angeletti, Bologna	2:19:17
4. Butta, Rocchio	2:20:14
5. Cervigni, Recanati	2:21:36
Tentorini, Ambrosioni, Abbate, Curcio, Grotter (2:26:48), D'Agostino, Sartori, Nicolosi, Gorini, Melito...	
30 à moins de 2h45 (Oneto)	

Marathon, St-Affrique, F, 31 mai
Réserve aux féminines.-Orage, puis vio-lente pluie durant la première heure.-Nombreux désistements.
1. Remeize, Bellegarde, 23 3:51:30
2. Lacassagne, St-Affrique, 14! 4:30
3. Brengues, Millau 4:42
9 classées (Cottereau)

Marathon, Taverny, F, 31 mai	
1. Favier, Villemonble	2:28:50
2. Warlaumont, Neuilly-P1.	2:32:04
3. Lehmann, Evreux	2:32:44
4. Dubois, Clamart	2:37:05
5. Leblanc, Villeneuve	2:38:14
6. Guéroult, Pantin	2:39:57
Masson, Martin, Laurence,	
10. Carrière, Villeneuve, +40	2:45:14
11. Michaut, V.Châtillon, +40	2:45:46
12. Sommier, Evreux, +40	2:46:36
Deneuve, Guffroy, Bourinert, Giorda-no (2:48:46), Declerck, Letexier, Rol-let, Pinel (2:53:50), Vivier, Albrecht, Bonin (2:55:44), Bontoux, Malbosc, Lopes da Fonseca, C.Monnot, Gervais, Anweiler, Mabilat (2:59:26) 99. Monique Réale, M.Laffitte 3:52:51 112 classés	

Marathon, Ottawa, CAN, 31 mai	
1. Meddi Jahouar, Hull	2:26:38
2. Richard Pyne, Hull	2:28:26
3. A. Taylor, Toronto, 47!	2:32:20

Marathon, Sollentuna, S, 1er juin Championnat national (Winge)	
1. C.M. Bergh, 25	2:17:45
2. L. Enqvist, 30	2:17:49
3. G. Eriksson, 31	2:18:14
4. B. Rehn, 33	2:18:45
40. S. Küller, 15!	2:50:45

Marathon, Stoke, GB, 1er juin
Championnat national.-Dès le départ, Simmons - qui courait le marathon pour la 1re fois - s'est détaché, passant aux 5 miles en 24'32", aux 10 miles en 49'34", aux 15 miles (24km130) en 1h15'36" (!) et aux 20 miles en 1h41'36". Il abandonna au 34e km, vic-time de crampes.-3e à Sierre-Zinal,

Jeff Norman avait été sacré meilleur grimpeur anglais en 1974. (Wigley)
1. J. Norman 2:15:50
2. K. Angus 2:16:14
3. C. Kirkham 2:16:22
4. T. Johnston 2:16:40
McLouglin, Deakin, T.Wright, Curran (2:18:17), Watson, Pratt, Craven (2:18:38)...
149 classés, dont 36 à moins de 2h30.

Marathon, Pyongyang, Corée N., 8 juin	
1. Tsou Tchan Sen	2:20:31
2. Kim Tchan Sen	2:20:32
5. Mendez, Cuba	2:27:13
8. Orzel, Pologne	2:28:07
25. Stawiarz, Pologne	2:34:39
29. Lupomech, CSSR	2:36:25
30. Umbach, RDA	2:37:31

Marathon, Seoul, Corée S., 14 juin
Champ. asiatique.-30°C, 19 % d'humidité
12 partants, 5 classés...
1. Tanaka, Japon 2:32:05
2. S. Sato, Japon 2:37:50
3. Bahadur, Népal 2:39:06

Marathon, Debno, POL, 15 juin 138 coureurs de 12 nations	
1. Hill, GB, 37	2:12:34
2. Legowski, Pologne, 28	2:13:26
3. Schröder, RDA	2:13:58
4. Arnold, RDA	2:14:11
5. Jensen, Danemark	2:17:39

Marathon, Lugano, CH, 15 juin Champ. national.-Départ à 8h30 par temps lourd. - 7 x 6 km à parcourir 79 partants, 25 abandons...	
1. Boos, Ostermündigen, 36	2:26:45
2. Sidler, Reussbühl, 41	2:27:33
3. Umberg, Berne, 23	2:29:01
4. Wulliemier, Lausanne, 22	2:29:31
5. Reiter, RFA	2:30:23
6. Pfister, Kirchberg	2:30:43
7. Schüpbach, Bâle, 30	2:31:08
8. U. Siegenthaler, R'bach	2:34:17
9. D. Siegenthaler, Berne	2:36:06
10. Soler, Coire	2:36:50
11. Portmann, Fribourg	2:37:21
12. Devilliers, France	2:42:55
13. Stocker, Muri	2:43:00
14. Aebi, Berne	2:43:29
15. Steger, Wohlen	2:43:54
Schiler, Leuenberger, Grütter, Rey-mond (2:47:16), Schweger, Jud, Flury, Manz, Bardill (2:51:18), Müller, Zwimp-fer, Hofer, Markstaller (2:53:30), Roos, Tramonti	

Marathon, Châteaudun, F, 15 juin 83 inscrits, 66 partants, 57 classés	
1. Warlaumont, Neuilly	2:38:15
2. Le Potier, St-Cyr	2:39:55
3. Jaquet, USML	2:49:55
4. Lemoine, Ass. instituteurs	2:51:05
5. Monnot, B.-Billancourt	2:53:10
6. Bonnin, Issoudun	2:54:25
7. Barges, Air Paris	2:55:20
8. Rutard, Vendôme	3:01:00
Renaudin, Berton, Brault, Salle, Mar-chand (3:07:10)... (Premoli)	

Marathon, Bruxelles, B, 22 juin Championnat national.-Distance mesurée vraisemblablement d'après les indica-tions des compteurs de 3 voitures (sic!)	
1. Vriend, Pays-Bas	2:18:07
2. Schoofs, FC Liégeois	2:18:15
3. Fink, Autriche	2:18:57
4. J. Rombaux, Brugge	2:22:38
5. Peiren, Vorst	2:23:37
6. De Saever, A. Ronse	2:24:48
7. van Houten, Hulst	2:24:57
8. Duprix, OEH	2:25:43
9. Peeters, Marchienne	2:27:42
10. De Poorten, HAV	2:27:52
V.Dorpe, Gils, Keizer, Okresek (2:31:27),	

L. Gijssels, Smit, Ramael (vét.), de Roo, Deprez, Dewit (2:38:20), Appermans, Struyken, Coulon (2:42:14), Robijns, De Rijck, De Wulf, Schosse (2:46:21), Ryelandt, Van Molle, Massart, Versluis, Pirlot, Hoogesteeger, Geleyn (2:59:41)

Marathon, Meadowbank, GB, 28 juin
 1. C. Youngson 2:16:50
 2. A. Keith 2:17:58
 3. A. Wood, + 40 2:21:14

Marathon, Kaisten, CH, 29 juin
 1. Pfister, Burgdorf 2:27:43
 2. Reymond, Lausanne 2:33:02
 3. Thommen, Embrach 2:35:57
 4. Müller, Bâle 2:38:56
 5. Kiener, Burgdorf 2:39:10
 6. Willemin, Bienne 2:40:35
 7. Birrer, Bienne 2:41:03
 8. Horber, Frauenfeld 3:13:12

Marathon, Nouméa, N.Caléd., 29 juin
 1. Denis Alcade 2:37:43
 2. Moglia 2:37:31
 3. Colombo 2:52

Marathon, Rotterdam, NL, 5 juillet
 1. Weijden, A.V., 23 2:27:11
 42. C. Konings, Thor 2:57:12
 49. Tognetti, Suisse, + 40 2:59:44
 108 classés (Tognetti)

Marathon, Milton Keynes, GB, 5.7.
 1. B. Watson, GB 2:18:47
 5. A. Boychuk, Canada 2:24:06
 10. J. Orvalho, Portugal 2:26:43
 15. B. Armstrong, Canada 2:28:57

Marathon, Fürth, RFA, 5 juillet
 21-16°C; 68-70 % d'humidité. - "Organisation parfaite, très nombreux publics, circulation automobile interdite, parcours pratiquement plat: 8 3/4 tours avec 4 virages "secs" par tour." (Margérit)
 1. Mladek, CSSR 2:17:17
 2. Krsek, CSSR 2:19:14
 3. Pöschmann, RFA 2:19:28
 4. Angeletti, Italie 2:21:01
 5. Accaputo, Italie 2:22:28
 6. Kocourek, CSSR 2:22:44
 7. Zelenansky, CSSR 2:23:08
 8. Margérit, France 2:23:44
 9. Kubelt, RFA 2:23:44
 10. Lacour, France 2:24:03
 11. Schn.-Strittmatter, RFA 2:24:03
 12. Eiermann, RFA 2:24:17
 13. Tentorini, Italie 2:24:27
 14. Corvigni, Italie 2:25:25
 15. Kheddar, France 2:26:05
 16. Caraby, France 2:26:50
 17. Leroy, France 2:26:54
 25. Moissonnier, France 2:32:24
 26. Gribouva, France 2:32:54
 1. CSSR, 55 pt. - 2. RFA, 76 pt. - 3. Italie, 83 pt. - 4. France, 91 pt.
 Mladek parcourait 1200-1400 km par mois, à raison de 2-3 séances d'entraînement par jour ! (N.T.)

Marathon, Waldniel, RFA, 6 juillet
 32°C ! (un marathon en juillet: N.T.)
 ...Monspart, Hongrie 2:54:57
 ...Preuss, RFA 2:56:02

Marathon, Landerneau, F, 6 juillet
 Départ à 17 h, parcours aller-retour, en légère descente au retour, conditions presque idéales. - Epreuve très bien organisée par une équipe d'apôtres de la course à pied. L'un des rares marathons où l'on puisse réussir un "chrono" en juillet: mérite donc doublement le déplacement. N.T.
 Voir page 11
 1. Presland, Angleterre *2:22:25

2. Collins, Angleterre 2:25:55
 3. Sehedic, Quimper 2:26:24
 4. Pechon, Viry-Chatillon 2:29:04
 5. Hecquet, Viry-Chatillon 2:29:39
 6. Jan, Angers 2:34:57
 7. Gloaguen, Quimper 2:35:43
 8. Métayer, Viry-Chatillon 2:38:31
 9. Peschang, Viry-Chatillon 2:39:02
 10. Hearshaw, Angleterre 2:39:11
 Kearns, Tarenne, Jeanne, Dowble, Perrot, Delerue (2:48:14)
 17. Baudrit, Angers, + 40 2:49:01
 Moreau, Sommier, Seigneuric, Le Joly (2:57:37)...
 *1h12'20" à mi-parcours (avec Pechon, Collins, Sehedic, Hecquet et Jan), 1h42'05" aux 30 km (avec Sehedic)
 51 partants, 35 classés

Marathon, Szeged, HON, 20 juillet
 1. Chudecki, Pologne 2:23:51
 6. Boos, Suisse, 36 2:26:42

CIME

Cat. B: Ennerdale Horseshoe, GB, 14.6.
 Au total 88 classés
 1. Naylor, Kendal 3:30:55
 2. Norman, Altrincham 3:45:30
 3. Walker, Blackburn 3:46:22

Cat. B: Mte-Faudo, Imperia, I, 25.6.
 Prologue Vallonné de 9 km, puis 1100 m de dénivellation en 16 km (5 km de caillasse!). - Temps lourd en bas, brouillard au sommet. - Départ à 10h. - Organisation quasi parfaite (trop de véhicules suiveurs!) dirigée par le coureur Acquarone. - N.T. - V. aussi notre "Journal", p. 8.
 1. Paolinelli, 39, Garfagnana: 37:38 (v. photo de couverture)
 2. Allegranza, 22, Novarra 1:39:26
 3. Galizzi, 34, Verdellino 1:40:47
 4. Gretter, 28, Trento 1:41:52
 5. Medica, 27, Genova 1:42:34
 6. Ascheri, 28, Imperia 1:42:45
 7. Mostachetti, 29, Roma 1:42:46
 8. Dellaidotti, 36, Pavignano: 1:43:48
 9. Balicco, 34, Roma 1:45:33
 10. Peluffo, 30, Genova 1:46:48
 16. Etxart, 25, France 1:50:34
 18. Perren, 31, Suisse 1:50:43
 22. Tosello, France 1:54:27
 29. Reffray, 28, France 2:00:40
 33. Tamini, 38, Suisse 2:01:57
 35. Theytaz, 30, Suisse 2:02:43
 42. Rotzer, 29, Suisse 2:08:46

Jeunes (21 classés)
 1. F. Becheilli, 18, Garfagnana: 52:10
 2. Oppliger, 18, Suisse 1:52:36
 3. Tassi, 18, Cornello 1:54:27
 4. Bregliasco, 19, Ventimiglia: 57:13
 5. Osio, 15, Verdellino 2:00:52
 21. Massabo, 10, Imperia 3:22:26
Féminines (3 classés)
 1. Josiane Benaïch, 21, F 2:55:24
 puis B. Pluvinet et C. Ancelin
Vétérans I (10 classés)
 1. Milesi, 44, Cornello 2:16:26
 2. Rizzoli, 45, Verdellino 2:18:41
Vétérans II (5 classés)
 1. Greco, 50, Savona 2:40:59
 4. Pasqualini, 68, Savona 3:19:20
 Au total 200 partants, 155 classés

Cat. C: Salvan - Emaney, CH, 29 juin
 Déniv. 945 m - au total 210 classés.
 N.T. - V. aussi notre "Journal" à la page B
 1. Moser, 30, Berne 39:51,9
 2. Ancion, 23, Belgique 42:29
 3. Rapy, France 43:32
 4. Wehren, 30, Nyon 44:04
 5. Gay, 23, Daviaz 44:04
 6. J. Binder, 20, Bex 44:40
 6. Pellouchoud, Val Ferret 44:40
 8. Berlie, 24, Croix de Bozon 45:21

9. Theytaz, 30, Sierre 45:33
 10. Liégeois, 30, Belgique 45:27
 (v. photo 2^e p. couverture)
 Schüpbach, Jacot, Durngat, Devilliers, Gadiolet (46:16), Bruchez, Blaser, Pilloud (46:26), puis: Debons, Clerc, Eichholzer, E. Reymond, Tamini (47:29), Tornay, Lattion, Hubert, Dorsaz, Caul-Futy...

Vétérans I (23 classés)
 1. Granger, 42, Ttorrents 43:45
 (v. photo p. 25)
 2. Fatton, 40, Chaumont 47:33
 3. Aebi, 41, La Sagrie 49:49
 Vallotton, Ecoeur, Puippe (52:23), Desarzens, Mettan, Doret (54:26), Chessex, Rieder, Deleysin, Rosset...

Vétérans II (14 classés)
 1. Herren, 50, Genève 51:04
 2. Fontaine, 53, Lausanne 53:02
 3. Sarrasin, 58, Daviaz 56:32
 Mathys, Zweifel, Auby, Bourgeois, Ammann, Hugon, Dingler (1:06:44), Buri, Lugon
 13. Tamini, 64, St-Léonard 1:28:03 (père du rédacteur de SPIRIDON)
 14. Huber, 71, Vernayaz 1:28:04
Féminines (10 classés)
 1. Bracco, 36, T-de-Peilz 58:08
 2. Langlacé, 20, France 1:01:52
 3. Bourguignon, 30, Vallorbe 1:01:52
 Fougier, Melly, Miéville (1:10:49), Claudet, Deloffre, J. Darbellay, Fleury...

Jeunes (32 classés)
 1. Oppliger, 18, Courtelary 44:02
 2. Jacot, 19, La Sagne 45:33
 3. Gard, 19, Versegères 46:20
 4. Henchoz, 19, Château-d'Oex 46:36
 5. Fatton, 18, Chaumont 47:03
 6. M. Salamin, 19, Grimentz 47:24
 7. Guenat, 16, Chx-de-Fonds 48:07
 6. Frossard, W. Darbellay, Hermann, Baillifard, PM Lonfat (50:50), L. Darbellay, Jörg, Binder, Tissières, Guenat
 20. Gard, 12, Versegères 55:19
 21. D. Lonfat, 13, Marécottes 55:19
 31. P. Miéville, 10, Maréc. 1:11:57

Cat. C: Plans-s-Bex, CH, 5 juillet
 Au total 123 classés
 1. Wehren, Gryon, 30 54:14
 2. Gay, Daviaz, 23 56:49
 3. Durngat, Daviaz, 31 57:06
 4. Clerc, Bussigny, 32 58:25
 5. Gacond, Chx-de-Fds, 22 58:32
 6. Pilloud, Nyon, 24 58:33
 7. Berlie, Croix-Rozon, 24 58:35
 8. Blaser, Villars-le-G., 23 59:52
 9. Caille, Massongex, 25 60:31
 10. Binder, Bex, 20 61:08
 Schertenleib, Dorsaz, Favrod, Schopfer
Juniors (10 classés)
 1. Jacot, Chx-de-Fds, 19 58:11
 2. Henchoz, Château-d'Oex, 19 63:05
 3. Lonfat, Marécottes, 15 63:06
 Oppliger, Gex, Favet, Binder, Fournier (76:42), Jordan, Gallusser
Féminines (8 classés)
 1. Melly, Zinal, 27 76:42
 2. Bourguignon, Vallorbe, 30 76:51
 3. Langlacé, France, 20 94:42
 4. V. Epiney, Zinal, 30 94:42
 Deloffre, Pillet, Fleury, Windsor
Vétérans I (18 classés)
 1. Granger, Ttorrents, 42 57:34
 2. Aebi, Chx-de-Fds, 41 61:40
 3. Fatton, Fenin, 40 62:30
 4. Ecoeur, Thonex, 45 66:13
 5. Vallotton, Sion, 43 66:50
 Chiovini, Jaccoud et Mettan (70:14), Deleysin, Borloz, Bugnion, Favre...

Vétérans II (4 classés)
 1. Fontaine, Lausanne, 53 65:25
 2. Degoumois, Lavey, 51 69:14
 3. Bourquin, France 50 71:42
 4. Burri, Olion, 57 89:14

Tribune

Qu'est-ce qu'un éléphant pour un Lapon ?

(...) Je ne prolongerai pas mon abonnement. En effet, le contenu de SPIRIDON — revue écrite par et pour des coureurs de fond exclusivement — ne me convient pas, moi qui suis plutôt « sprinter long », et qui ne comprends pas toute cette religion pour l'effort prolongé.

D'ailleurs, je me demande souvent quand de tels coureurs (qui parcourent plus de 100 km par semaine) prennent le temps de vivre, de sortir le soir, et de s'amuser avec les autres jeunes. Personnellement, je ne sacrifie strictement rien à la course à pied, surtout pas mon amie et ma vie de jeune.

Or d'après ce que j'ai lu de temps à autre dans SPIRIDON (depuis son No 1 !), je suis de ce point de vue bien opposé à nombre de lecteurs de cette revue et à bien d'autres en général.

L'ascétisme est un excès. Je souhaite quand même bonne chance et longue vie à cette sympathique revue, à laquelle je viens d'ailleurs de fournir deux nouveaux abonnés. (...)

(C. Darmstädter, 96 Bd de la République, 92210 St-Cloud, 13 janvier)

Vous savez sans doute à quel point il est difficile d'expliquer à un aveugle la couleur de telle rose que l'on aime. Et combien on a de la peine à faire comprendre à un Lapon ce qu'est un cheval, ou un éléphant. Comme quelqu'un qui entrerait dans une salle de judo avec l'intention de faire de la natation, vous vous êtes peut-être trompé de porte en ouvrant celle de SPIRIDON. Peut-être, car vous vous dites opposé à quelque chose que vous ne paraissez pas connaître.

S'il est vrai que nombre de coureurs négligent leur femme, leur famille, voire leur profession pour pratiquer la course à pied, s'il est vrai que l'excès en tout est un défaut, il est tout aussi certain que pour nombre de couples la course à pied judicieusement vécue contribue à l'harmonie familiale, à un certain épanouissement, à une ouverture aux autres. N'est-ce pas, Régine, Christiane, Suzanne, Marcelle, Michèle, Lilliane, Denise, Lily, et tant d'autres que le mari sait bien associer aux joies de la course de fond, de la compétition notamment ?

« Nous avons besoin de faire quelque chose de notre corps, écrit Michel Bouet, dans « Les motivations des sportifs », et, pour cela, nous le mettons en mouvement ». A partir de là, tous les développements sont possibles. Tous les excès aussi, hélas ! - N.T.

Pour une course plus naturelle

(...) J'ai 44 ans, 180 cm, 62 kg, marié, 3 enfants. J'habite Concise, Vaud, et j'enseigne à l'école primaire 5e à Boudry, Neuchâtel. J'ai toujours fait un peu de sport (marche, footing, ski de fond, natation, bicyclette) pour moi, mais je cours régulièrement depuis octobre 1973. Durant une année, j'ai couru régulièrement de Concise à Boudry, environ 16 km, le matin avant le travail. Les autres jours, je fais le trajet en vélo si le temps me le permet. Désirant m'améliorer, depuis l'automne 1974 je cours sur ce même trajet 3 fois par semaine. (...) Pendant les vacances de Noël, je me suis essayé en course de côte : Concise - Provence, 10 km aller-retour.

J'ai un immense plaisir à courir, et je me sens alors en pleine forme. Pour les 16 km de mon parcours, aussi vallonné que Morat-Fribourg, je mets généralement 1 h 35, soit environ 10-11 km/h. C'est peu, et j'aurais la force et la volonté de m'améliorer. Seulement, chaque fois que je pousse un peu le train j'ai mal aux tendons. Il semble même que la douleur se localise entre le tendon et le muscle. Que me conseilles-tu ? Je veille à m'échauffer suffisamment et à partir en douceur (bien que parfois je m'oublie...).

En outre, j'entraîne dans mon sillage certains de mes élèves qui m'accompagnent chaque lundi sur une partie du trajet. Les enfants, heureusement, sont plus vite échauffés. Deux de mes amis m'ont prêté certains numéros de SPIRIDON qui chaque fois m'enchantent. Certains articles sont exaltants et nous encouragent à la course. (...)

En 1974, j'ai couru le Morat-Fribourg en 1 h 32, j'étais fiévreux au départ. Jusqu'alors je refusais toute compétition. Deux amis m'y ont entraîné, et maintenant j'ai envie de continuer.

Dans le No 17, j'ai lu l'article « Sursauts nécessaires... les cross ». Les cross n'ont-ils lieu qu'en hiver ?

Certes, pour le coureur de fond les parcours sur route sont tout trouvés. Mais la course pratiquée sur terrain naturel me paraît plus naturelle aussi. N'y a-t-il pas de longues courses sur terrain mou ? (...)

Eddy G. Vuillème, instituteur, 1426 Concise, Suisse - 9 mars)

Les tendons. Veiller tout d'abord à n'utiliser que des chaussures d'excellente qualité, pourvues des supports plantaires que nous conseillons. Et puis, se réserver une récupération suffisante (plusieurs jours au début s'il le faut. — Les cross n'ont en général lieu, hélas, qu'en hiver, quand le repos de la végétation le permet. En été, il y a, heureusement, les courses de montagne.

Erreur de jeunesse

et expérience de reconversion

(...) J'ai 28 ans, je suis instituteur délégué à l'éducation physique et sportive, et passionné par la course à pied. D'abord coureur de demi-fond court en minimes-cadets (600-1000 m) sans préparation foncière ; j'étais alors incapable de trotter plus de 5 minutes sans être contraint de m'arrêter, quasi asphyxié. En juniors et seniors 1re et 2e année, étant donc un vrai « musculaire », un sprinter long, je me suis tout naturellement tourné vers le 400 m : 51"5, et le 200 en 22"8. Ce qui, compte tenu de ma taille réduite (160 cm), était convenable.

Puis une semi-interruption du fait de l'installation dans la vie, période pendant laquelle, cependant, je me tourne, appelé par la raison, vers les footings. Pourquoi ? que vient faire la raison dans tout cela ? Pour moi, le sport n'est pas une FIN mais un MOYEN de mieux être. Abonné au « Bulletin de l'Amicale des entraîneurs français d'athlétisme », je n'avais pas manqué de relever (dans le No 29 d'octobre 1970) combien l'entraînement à base de résistance et de vitesse sans compensation en endurance conduisait à un cœur à capacité sanguine réduite et à une physiologie cardiaque pouvant friser les troubles médicaux classiques. Plus que cela, c'est l'affirmation selon laquelle l'épaississement de la paroi (consécutif à ces excès) est souvent IRREVERSIBLE qui m'a inquiété, moi qui avais toujours partagé ma vie et mes désirs d'expérience sportive en deux : du sprint jusqu'à 30 ans, puis ensuite du fond pour m'entretenir et pour préparer une « vieillesse » active. Je me demandais donc vraiment si, du fait de l'orientation donnée à mon entraînement dans ma jeunesse, il me serait possible un jour de réaliser mon second plan.

J'y suis arrivé, du moins partiellement — mais cette expérience de reconversion est récente — et souhaite te préciser comment, et enfin solliciter ton expérience pour poursuivre la mienne.

C'est donc le sprinter qui, tout doucement, a suivi d'ABORD les conseils de van Aaken : 350 m courus, trottés très lentement plutôt (environ 7' au 1000 m), puis 50 m marchés, et ainsi de suite. Peu à peu, j'ai supprimé une phase marchée sur deux, mais par contre il m'a fallu deux mois — à raison de quatre entraînements hebdomadaires — pour passer de 7' à 6' au 1000 m en aisance cardiaque (130-140 puls./min.). Ce fut la période la plus difficile, musculairement et psychologiquement. Il me fallut à nouveau deux mois pour arriver à une allure d'aisance cardiaque de 12 km/h, soit 5'/km, mais j'étais alors capable de courir une dizaine de km en « steady state ».

Au 1er novembre 1974, j'en étais donc à ce nouveau stade et accomplissais une moyenne de 70-80 km par semaine.

Pour poursuivre ma progression, j'ai décidé d'augmenter le kilométrage (350 km par mois), et d'accélérer l'allure un entraînement sur deux. Résultats inespérés fin décembre :

— aisance cardiaque (135 puls./min.) à 4'15" au 1000 m, soit plus de 14 km/h, et ceci facilement, même pendant une heure et demie ;

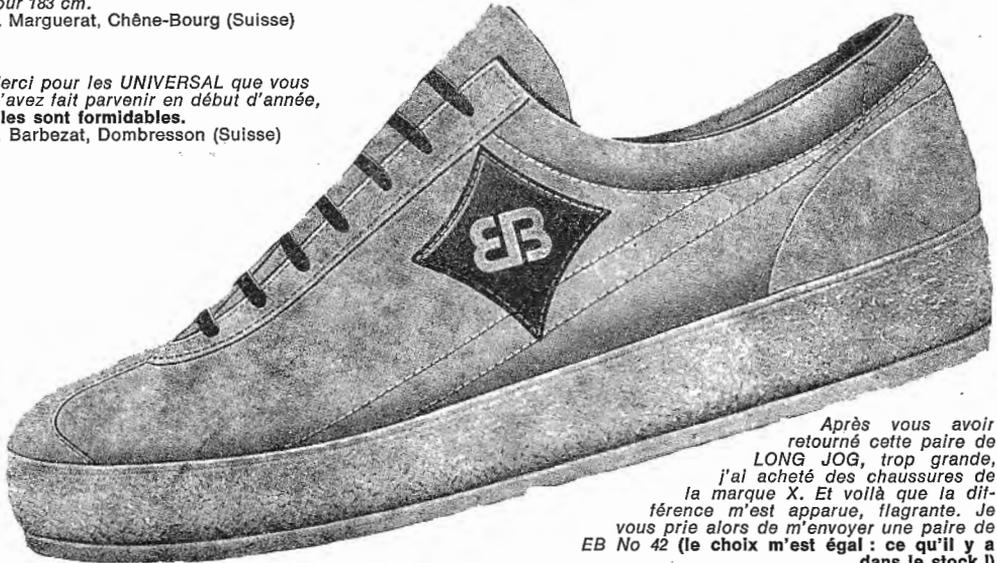
— par curiosité, j'ai fait un 10 000 m seul en piste : 33'50" (à 95 % de l'effort), avec passage relax au 5000 en 17', et derniers 2000 m plus appuyés.

Je ne veux pas en rester là et sais qu'il me reste pas mal à faire pour « démuscler » le plus possible ce cœur (ma femme étant infirmière en cardiologie, j'ai pu subir

J'ai déjà accompli plus de 800 km avec des ROAD RUNNER (y compris les 100 km de Bienne). Je ne peux que les recommander pour les longues distances, sur bonnes ou mauvaises routes. Je précise que je pèse « seulement » 103 kg pour 183 cm.
R. Marguerat, Chêne-Bourg (Suisse)

Merci pour les UNIVERSAL que vous m'avez fait parvenir en début d'année, elles sont formidables.
R. Barbezat, Dombresson (Suisse)

Une bonne tendinite après mes 6e 100 km de Bienne ! Mais mes LYDIARD SPECIAL n'y sont pour rien.
Quelles chaussures confortables !
J.P. Bech, Lausanne (Suisse)



Après vous avoir retourné cette paire de LONG JOG, trop grande, j'ai acheté des chaussures de la marque X. Et voilà que la différence m'est apparue, flagrante. Je vous prie alors de m'envoyer une paire de EB No 42 (le choix m'est égal : ce qu'il y a dans le stock !)
D. Perrinjaquet, Neuchâtel (Suisse)

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-zélandais¹

Lydiard spécial (bleu)

le modèle « super »¹

Lydiard universel (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 » semelle de 140 g, à semelle « nid d'abeille »

¹ Convient aussi pour les loisirs et les vacances.

Prospectus et prix sur simple demande

ATTENTION : passer votre commande **AUJOURD'HUI**

En France (du 1.9 au 1.12. : 10 FF de réduction aux membres du SCS) par Yves et Denise **Seigneuric** (assistés par Régis Roy) 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 (tél. 026 - 8 22 12)

(Si vous préférez passer votre commande par téléphone, faites-le en la précisant clairement : car votre commande est enregistrée à toute heure du jour et de la nuit).

SPIRIDON : des coureurs au service des coureurs !

un électrocardiogramme, et l'interpréter sommairement grâce à ce No de l'AEFA dont je t'ai parlé plus haut : cœur attestant des signes d'endurance, mais encore certains de résistance).

Voilà donc où je soumetts mon cas à ton expérience ; je veux continuer ma progression et me demande si justement je n'ai pas atteint un cap dans cette opération de DEMUSCLAGE cardiaque, et si pour la poursuivre favorablement je ne dois pas courir avant tout en ENDURANCE INTÉGRALE (à 5-5'10"/1000 m, avec 120-125 puls./min.) Mais au risque de m'endormir physiologiquement ? car une progression passe toujours par un travail à la limite du tolérable.

Souhaitant participer à un marathon cette année, mais avant tout me préparer à cette opération, j'ai pensé à la formule suivante, inspirée de tes conseils dans SPIRIDON : chaque semaine plus ou moins 100 km répartis en cinq jours :

- une longue séance de 30-35 km en aisance totale (125 puls./min.) ;
- deux autres séances de 18-20 km idem ;
- une séance mixte d'endurance, intégrale et spéciale, soit 15 km ;
- une séance sur route à la limite du déséquilibre (durée 1 h 30). Cela durant deux mois. Ensuite, j'aviserai... Qu'en penses-tu ?

D'autre part, penses-tu qu'il est meilleur d'accomplir le kilométrage journalier en une seule séance plutôt qu'en trois-quatre séances ? Car en fait je cours souvent avec mes élèves (11-15 ans), à raison de 6-7 km par heure de cours. Et le soir, quand mes enfants sont couchés, je fais souvent, sur route, une dizaine de km dans mon quartier. (...)

(F. Marre, 55, rue Perochon, 79100 Thouars, France - janvier)

(...) Ayant eu le temps de m'entraîner, j'ai atteint un kilométrage très important en mars (environ 400 km). J'ai été ensuite stupéfait de réaliser 1 h 52' sur 30 km route, et 3 h 45 pour les 50 km de Niort, courant pourtant ici « à la balade ».

Aussi, suivant les conseils que tu m'avais envoyés (bien varier kilométrage et qualité de l'entraînement), j'ai continué, réalisant — sans donner là aussi ma pleine mesure — 9 h 07' aux 100 km de La Ferté-Bernard. (...) A l'arrivée, les masseurs m'ont trouvé très peu marqué, et j'ai très bien récupéré. Les conseils de Cottereau m'ont été fort utiles.

Cette expérience m'a donc passionné, et je veux continuer en grand fond. Mais j'ai un gros problème : sans que j'en souffre beaucoup, mais constamment, mes pieds deviennent de plus en plus plats.

Pour « assurer mes arrières », je crois donc qu'il faut que je rencontre un orthopédiste sportif, comme tu le conseilles d'ailleurs dans SPIRIDON (...) Je suppose que tu connais quelque'un de bien en Suisse française. (...)

(F. Marre, 24 juin)

De fait, même si vous chaussez les fameuses chaussures EB, vous mettez tous les atouts de votre côté à la condition de vous faire confectionner des supports plantaires « personnalisés », tels ceux que réalise le coureur « populaire » et orthopédiste Walter Gloor, avenue de Villamont 17, 1005 Lausanne, tél. (021) 23 20 58. Et souvenez-vous-en : pour un coureur à pied, si des chaussures d'excellente qualité et des supports plantaires ultralégers et « personnalisés » sont indispensables, tout le reste (shorts, casquette, survêtement, tee-shirt, etc.) n'a qu'une importance bien secondaire. N.T.

SPIRIDON et les fourrures Cardon

Nos lecteurs savent que notre ami Pierre Cardon nous fait la gentillesse de soutenir SPIRIDON d'une manière particulière : en y insérant des annonces publicitaires, et donc payantes, dont il se passerait sans doute. Certains lecteurs se sont étonnés de cette publicité, qui leur paraît peu compatible avec l'idée qu'ils se font de SPIRIDON. A l'un d'eux qui nous a écrit à ce propos, nous avions répondu en substance :

« Cher ami, qui dit journal ou revue, dit publicité, on ne sort pas de là. Il faut 50-80 % des recettes exprimées sous forme publicitaire pour qu'un journal ou une revue puisse espérer s'en tirer. (...) Voilà pour la théorie. En pratique, ce fut le fiasco. A tel point qu'à une certaine époque j'étais quasiment prêt à accepter de la publicité pour de l'alcool ou des cigarettes... pourvu que la revue puisse ainsi tenir le coup. Aux lecteurs de faire ensuite leur choix !

Cher ami, je crains bien que vous n'ayez de la vie de SPIRIDON qu'une vue plutôt poétique, romantique : la petite revue-David qui tient le coup alors qu'ailleurs les revues-Goliath flanchent... Il y a que personnellement je ne comprends toujours pas pourquoi un petit gars serait obligé de s'aliéner tous ses loisirs et 80 % de son temps professionnel pour faire vivre une revue sur ses seules épaules. Alors quand l'ami Cardon m'offre de prendre un peu du poids de SPIRIDON sur ses épaules, c'est de grand cœur que j'accepte. Et tous les Cardon qui viendront seront les bienvenus !

Car, voyez-vous, la revue SPIRIDON doit aussi vivre de pain, et pas seulement de bonnes paroles et de félicitations. Je sais, je sais, je devrais dire ces choses-là plus souvent, et les écrire, pour que les lecteurs le sachent, et ne se méprennent pas. Mais, que voulez-vous, je suis de ces pauvres qui ne tiennent pas trop à le montrer ou à le dire. On a sa fierté...

A propos des fourrures, puis-je vous demander si vos chaussures sont de cuir, si vos gants sont de cuir, si vous vous vêtez de laine, si vous mangez des œufs, sans parler de la viande, des fauteuils de cuir et de tout ce qui nous touche, et qui vient de « nos frères les animaux ». Mon Dieu, cher ami, comment avoir le beurre et refuser de le payer ? SPIRIDON, c'est le beurre que vous appréciez, la publicité de Cardon c'est une part de cet argent qu'il faut bien payer... » (26 février).

Voici l'essentiel de ce que ce lecteur nous a, fort obligeamment, répondu :

(...) Pour la publicité qu'il y a à l'intérieur de SPIRIDON, je vous dirai que je ne suis pas entièrement contre, car je sais très bien que pour faire vivre une revue de cette importance il ne faut pas avoir froid aux yeux. Je n'ai rien contre les fourrures, ni contre l'alcool et les cigarettes : en usent ceux qui y tiennent... Mais voilà, dès que je me suis attaché à cette revue, je l'ai prise en considération, je m'en suis fait quelque chose d'exemplaire, avec un côté poétique et romantique sans doute (quand on aime la nature ! ...) Je comprends très bien que SPIRIDON est un moyen de correspondance entre tous les lecteurs, et que tout le reste ne les regarde que très superficiellement : du moment qu'ils ont la revue, ils sont heureux. Forcément que dans ces conditions il faut mettre toutes les chances de son côté sur le plan de la publicité. (...) Je l'ai bien vu lors d'une course dans notre région, à laquelle participait Pierre Liardet : tous les gars qui portaient le maillot SPIRIDON se sont reconnus. C'était déjà la même chose à Mende par exemple, l'an dernier, où beaucoup m'ont demandé ce que c'était que cette casquette orange avec ce petit bonhomme. (...) Je sais qu'on n'a rien sans donner un peu de soi-même, même s'il s'agit de nos amies les bêtes comme vous le dites. Merci de votre lettre, maintenant je comprends mieux.

(F. Rouxel, résid. « Le Parc des Arceaux », bât. F 1, rue Paul-Rimbaud, 34000 Montpellier, France - 8 mars.)

J'ai horreur de la compétition

(...) Ce que j'ai le plus apprécié dans cette revue, c'est qu'elle s'adresse à tout le monde. Aux professionnels comme aux simples coureurs du dimanche, et j'en suis.

Pour ce qui me concerne, j'ai débuté tout jeune en compétition. Et arrivé en junior, j'ai arrêté, car il n'y avait que la compétition qui comptait. Comme je suis un hyper-nerveux, cela me faisait plus de mal que de bien. On ne nous a jamais appris à courir pour le plaisir, seulement pour une place...

Actuellement, j'aime beaucoup courir pour le plaisir seulement. J'ai horreur de la compétition. La seule que j'aime, c'est celle précisément que patronne SPIRIDON. L'esprit n'est pas du tout le même. (...)

(Y. Rigalleau, Le Bourg, 85190 La Chapelle Palluau, France - 20 mars.)

Plus je côtoie

ces « producteurs de champions »...

(...) Figurez-vous que SPIRIDON a été mis en cause par des entraîneurs nationaux lors du stage national de Bugeat du 25 mars au 4 avril dernier, au sujet des longues distances préconisées par cette revue.

Comment concevoir à l'heure actuelle de tels propos émanant de gens « bien formés, bien éduqués », alors que le demi-fond français s'enfoncé irrémédiablement dans la médiocrité, et n'a aucune chance de salut d'ici 5 ans au minimum ?

Plus je côtoie des « producteurs de champions », pour lesquels le chrono, la championnate, les médailles, les records, n'ont de réelle valeur qu'après exécution de la « tâche », plus je suis comblé d'appartenir à un monde nouveau, de coureurs à pied laissant tout un fatras de théories au vestiaire pour ne parler qu'un seul langage, celui de la simplicité. (...)

(X., adresse indiquée à la rédaction.)
En soi, il n'est pas désagréable de constater que des entraîneurs nationaux français mettent en cause SPIRIDON : c'est en tout cas la preuve qu'ils admettent son existence. Et qu'ils lui prêtent une certaine influence. Pour le reste, et bien que bon nombre d'entraîneurs français soient à nos côtés, nous respectons suffisamment les opinions de leurs collègues pour ne pas nous évertuer à les convertir à tout prix. - N.T.

Bien portants qui vous plaignez...

La vie et le courage exemplaires de John Tarrant resteront longtemps une leçon de persévérance pour tous. Tarrant a lutté contre la mort à armes inégales. Lillian Board aussi. Tous deux ont perdu face à ce mal implacable. Et pourtant, dans notre mémoire ils maintiendront, eux et tous les autres, une image de victoire, celle du suprême dépassement.

Il en est d'autres que la vie n'a pas épargnés non plus. Dans son immense cruauté, elle les a privés de ce qu'ils avaient de plus cher, tout en les maintenant vivants. Ainsi cet extraordinaire Tony WILLIS (encore un Anglais) qui, malgré une jambe amputée à la suite d'un accident, parvient encore à franchir une barre placée à... 183 cm. Comme nous, c'est un homme, et comme nous un athlète. Ne penses-tu pas que ce gars-là mérite une bonne citation ? Voilà sans doute un exemple auquel nous pourrions réfléchir dès que nous nous plaignons de « bobos »...

(Ph. Mottet, 62, rue des Tendeurs, 4100 Seraing, Belgique - 3 mai.)

1645 km en 15 jours par une grand-maman de 51 ans

J'ai tout essayé pour obtenir des renseignements sur John Tarrant, ainsi que sur la course Stranger-Durban-

Stranger, organisée par un groupe d'Indiens. J'ai contacté plusieurs journaux, en vain. La course a lieu au bord de l'océan Indien : 17 km aller, 17 km retour, à travers des villes indiennes (communauté de plus de 400 000 Indiens). En octobre, j'espère pouvoir vous donner des détails sur la course de montagne de Harrismith, les 100 km de Johannesburg, et sur le marathon de Stellenbosch, course ouverte pour la première fois à toutes les races.

Le sport essaie de casser la barrière raciste ; déjà en boxe, en cricket, on trouve des équipes mixtes. En athlétisme, on essaie d'organiser des réunions multiraciales : beaucoup de succès, mais aussi beaucoup de critiques, surtout du côté de l'Eglise et des campagnes où le racisme a de longues et profondes racines. Mais j'ai confiance, et c'est personnellement mon plus grand désir que de voir lutter pour un sport où Noirs, Métis, Blancs et Arabes d'Afrique du Sud puissent fraterniser (...)

J'espère que vous arriverez à comprendre mon français, que j'ai beaucoup perdu durant ces dix années d'Afrique, car l'on parle l'anglais, l'afrikans, et des langues natives telles le xosa.

(...) Deux coureurs ont terminé la course Pretoria-Le Cap (1645 km) : Siegfried Bauer, de Nouvelle-Zélande, en 13 jours, et John Ball, d'Afrique du Sud, qui a fait 48 min. de plus. Quelques semaines auparavant, Mme Hutchinson, une grand-maman de 51 ans, avait couvert la distance en 15 jours. Elle désire participer à la traversée de l'Amérique du Nord !

C'est le 30 mai qu'aura lieu la célèbre course « Comrades », sur les 82 km de Pietmaritzburg à Durban : 1650 inscrits, dont 40 Noirs, 3 femmes, 7 Anglais, 1 Australien, 1 Néo-Zélandais et 1 Suisse. (...) Je vous signale encore le cas d'une petite fille de 11 ans, qui court des cross en des temps formidables : 5 km en 21 min., 4,2 km en 14'31". une petite fille de Port-Elisabeth.

(R. Thomasset, 11 Hill Street, Middelbury, Cape., South-Africa - 4 mars et début mai 1975)

Siegfried Bauer... Nous nous sommes alors souvenu d'un article paru en février dans la revue anglaise « Athletics Weekly » et dont voici la traduction :

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

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

265 95-19 et 56-75

PIERRE CARDON

FOURRURES

MODÈLES · CRÉATIONS

Un exploit stupéfiant

Le coureur de grand fond Siegfried Bauer, de Nouvelle-Zélande, a réalisé une des plus étonnantes performances de notre époque en couvrant la distance de 416 miles (environ 670 km) qui sépare Auckland de Wellington en 3 jours 21 heures et 33 minutes, améliorant de... 17 heures et 17 minutes le record que détenait depuis 1973 un certain Max Telford.

Bauer, qui est âgé de 33 ans, s'est mis en route le 17 décembre dernier. Le premier jour, il parcourut l'énorme distance de 113 miles (182 km) en 18 h. 30. Ne dormant que 4 heures par nuit et courant par des températures de plus de 70 °F (20 °C), Bauer fit ensuite d'une traite 100 miles (161 km) en 19 heures, et puis 97 miles (156 km) en 18 h. 30. Le quatrième jour, il lui restait 100 miles pour arriver à Wellington ; il y parvint en 21 heures et 33 minutes, ovationnée comme il le méritait. C'était le 21 décembre à 1 heure du matin.

Mais l'homme qui se présenta à l'arrivée avait un aspect pour le moins étrange, avec ses shorts réduits à une seule pièce de tissu (il s'était blessé à l'aîne). A part ça, il paraissait en grande forme, et s'avéra capable de participer dignement à la fête donnée en son honneur. Bauer dit alors avoir espéré battre le record de Telford en courant 24 heures d'affilée. Il attribua son « échec » au fait d'avoir franchi une chaîne de montagnes — les Paraparas — qui ne lui permirent de parcourir « que » 100 miles le troisième jour.

Né en Bohême (Tchécoslovaquie), Bauer — qui est gardien d'une galerie d'art de Wellington — s'est lancé sur la distance du marathon il y a quatre ans : un médecin lui avait conseillé de cesser de boire, et de faire de l'exercice. Bauer ne réussit pas mieux que 2 h 38 min. sur cette distance, mais au début de 1974, dès qu'il se mit aux longues distances, son succès fut immédiat. En l'espace de trois mois, il termina deux fois second — derrière Roger Alcorn — sur 50 miles (80 km), avec notamment un temps de 5 h 40. Il termina également second, derrière Telford, sur 84 miles (135 km), mais hors concours.

Au mois de juin 1974, Bauer battit le record de Telford pour les 96 miles (154 km) du Tour du Mont Egmont ; le lendemain, il éclipsa les meilleurs aux 102 miles (165 km) du Tour du Mont-Ruapehu.

En août, lors d'une course de montagne, il battit plusieurs équipes qui disputaient un relais de 50 miles (80 km). Et quinze jours plus tard, courant toujours seul, sur 100 km il termina juste derrière la dernière équipe, établissant un nouveau (quoique officieux) record néo-zélandais en 7 h 45'21".

Sa préparation en vue des 670 km d'Auckland à Wellington consistait en deux longues courses d'entraînement par semaine :

- une d'un peu plus de 100 miles (161 km) ;
- une de plus de 50 miles.

Les cinq autres jours, Bauer courait entre 2 et 15 miles (3,2 et 24 km).

Il voudrait maintenant arriver à un entraînement hebdomadaire d'environ 300 miles (483 km), mais cela en :

- une séance de 100 miles (161 km) ;
- une autre de plus de 50 miles (80 km) ;
- et cinq de 15 à 30 miles (24 à 48 km).

Bauer espère participer, en mai, au Comrades Marathon. Mais auparavant, il voudrait bien participer à une course d'environ 1000 miles (1610 km) de Pretoria au Cap. Enfin, il pense aussi qu'il est capable de battre le record des 24 heures sur piste, détenu par l'Anglais Ron Bentley, en 161 miles et 545 yards, soit 259 km 500.

Gavin Riley

Une drogue, une thérapeutique, une raison de vivre

(...) J'ai toujours puisé à la lecture de SPIRIDON une énergie, un dynamisme, une foi nouvelle dans la vie, que seule cette revue est capable de m'apporter. La course est devenue peut-être pour moi une drogue, plus sûrement une raison essentielle de vivre. Je n'ai d'ailleurs pas besoin de la compétition, que je pratique toutefois encore.

Chaque séance est d'ailleurs une compétition avec moi-même, une manière de me sentir exister, de découvrir la nature.

Je crois que l'on peut puiser dans la pratique de la course un équilibre que peu d'autres activités humaines peuvent apporter. Elles est très souvent pour moi la thérapeutique à toutes sortes de maladies ou de faiblesse, de l'entorse à la grippe en passant par l'asphyxie au gaz de ville et l'excès pondéral.

Je suis l'entraîneur d'Eliane BEN MOHAMED. Je serais heureux que les lecteurs de SPIRIDON sachent qu'elle a repris l'entraînement 17 jours après une opération de l'appendicite. Et pourtant les choses n'avaient pas évolué très favorablement au début, puisqu'elle avait dû rester 2 jours supplémentaires en clinique.

J'ai connu, par ailleurs, dans la vie d'assez cruelles déceptions. La lecture d'un nouveau SPIRIDON — ou même d'un ancien que l'on reprend — les a toujours effacées. (...)

Sur une idée de Guy MORA, un autre spiridonien, nous allons peut-être organiser un championnat d'Aquitaine de marathon. Nous serions ainsi la première ligue régionale française à créer une telle compétition.

Il faut dire que notre ligue est souvent à l'avant-garde du fait notamment que plusieurs athlètes encore en activité font partie du Comité directeur ou de la CTSO. (...)

(Michel Guittard, Parc du Château, « Les Azalées », 33700 Mérignac, France - 17 avril.)

Pour serrer la main d'un colonel à l'arrivée ?

(...) J'ai lu le dernier SPIRIDON. J'ai spécialement apprécié la qualité des photos. Il y a juste une photo qui me choque, et avec laquelle je ne suis pas d'accord, c'est la course militaire. Cela m'a surpris de la voir dans SPIRIDON, et j'en suis un peu déçu. Car je ne partage pas cette façon de courir, avec un fusil et des habits militaires, et avec un sac sur le dos. C'est une course trop nationaliste : course pour la patrie, pour l'armée. Je préfère la course dans son plus simple élément, pas la course pour serrer la main d'un colonel à l'arrivée. (...)

(M. Amez-Droz, Standstr. 31, 3014 Berne, Suisse 29 décembre)

Le cas des courses militaires, passionnantes pour nombre de Suisses d'outre-Sarine, et quasiment ignorées par les Romands, mériterait plus qu'un article. Quoi qu'on puisse en penser (j'ai personnellement participé à trois courses militaires dans les années 1958-1960), le succès des courses militaires suisses est un fait qu'on ne peut nier. C'est la réalité du fait qu'exprimait la photo du numéro de décembre. Rien d'autre. Face à cette photo de centaines de gars s'élançant sac et fusil au dos pour 42 km, il n'y a que trois attitudes : l'indifférence, l'approbation, ou l'hostilité. Sans prendre parti, SPIRIDON, par cette page-là, ouvrirait tout simplement une fenêtre sur cette réalité des courses militaires. Au lecteur de la retenir aussitôt, si cette vue lui fait mal... - N.T.

Mon problème : la récupération

(...) Je suis un fervent adepte de la course à pied. J'y suis venu assez tard, à 34 ans, mais malgré mes médiocres résultats en compétition, j'aime courir, et je sens que ce sport est nécessaire à mon équilibre. Malheureusement, mes activités professionnelles fort nombreuses, et 3 jeunes enfants, ne me laissent pas suffisamment de temps pour m'entraîner. Et le peu de temps que je consacre à la course à pied, je suis obligé de le prendre sur mon sommeil (...).

Ce qui me manque le plus, étant donné le peu de temps dont je dispose pour courir, c'est le temps de récupération. Si je cours le matin, j'ai juste le temps de me doucher et de partir au travail (en moyenne 10 heures par jour au fauteuil). Je préfère dès lors m'entraîner le soir. Mais d'une part c'est assez difficile de courir dans le noir en hiver. Et d'autre part, après un effort physique prolongé le soir, j'ai beaucoup de

Retour aux sources :

... 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

* Ouvert à tous et à toutes !

6, rue de l'Isly, 75008 Paris, tél. 265 29 09

peine à dormir. C'est la raison pour laquelle je m'intéresse à votre nouveau produit, le FITOGÈNE. Quelle dose de FITOGÈNE dois-je prendre pour des séances de 10-20 km le soir ? Et faut-il le prendre avant ou après la course ? (...)

(A. Vieille, médecin-dentiste, 1920 Martigny, Suisse - 2 février.)

Votre problème est celui de la plupart des gens mariés qui exercent une profession astreignante. Mais, d'une manière ou d'une autre — il y va d'un certain équilibre, dites-vous fort justement — il vous est certainement possible de trouver le temps de deux séances d'une heure durant les jours ouvrables, et celui d'une séance d'une ou deux heures le week-end. Pour courir dans le noir sans risque de grave accident, munissez-vous d'une paire de bandes fluorescentes (SPIRIDON en vend) et d'une petite lampe manuelle (j'ai longtemps utilisé l'une de celles que MIGROS vend) : ainsi, vous verrez suffisamment, mais surtout les cyclistes et les automobilistes vous verront à coup sûr. Et d'une.

En ce qui concerne la difficulté à dormir, il est clair qu'un entraînement trop « poussé » ne convient pas du tout peu avant l'heure du sommeil ; gardez donc pour le week-end cette forme d'entraînement, où vous courez à une cadence proche de la cadence de compétition. Et de deux.

Quant au FITOGÈNE ou au BIOFIT, répétons qu'il s'agit bien davantage d'un additif alimentaire que d'une drogue-miracle. Il favorise essentiellement la récupération musculaire, et ses effets sont « spectaculaires » pour les athlètes sujets aux courbatures. La dose à prendre est proportionnelle à l'effort requis de tel entraînement, de telle compétition ; elle est aussi fonction de la transpiration. En principe, absorber 2-4 comprimés avec un peu de liquide 1-2 heures avant l'épreuve, et 2 comprimés 30 minutes après l'épreuve. - N.T.

Coureur de classe et vie sexuelle « normale » ?

(...) Auriez-vous l'amabilité de me renseigner, soit personnellement, soit par l'intermédiaire de votre journal, sur les deux problèmes suivants :

1. Il apparaît, à la lecture de plusieurs articles de SPIRIDON, que les courses de longue distance conviennent à des enfants en bas âge mieux que les distances courtes ou les sprints. Pensez-vous qu'un enfant de 8 à 10 ans, bien préparé physiquement, peut accomplir sans risque pour sa santé de longues distances en montagne et effectuer certaines courses, comme Sierre-Zinal, par exemple ?

2. Vous avez abordé dans les précédents numéros presque tous les problèmes posés à un coureur de fond sauf, semble-t-il, un : je veux parler des relations sexuelles. Un coureur de classe peut-il entretenir une vie sexuelle « normale », et notamment avoir des rapports les jours précédant une compétition importante ?

Me Luc Epiney, rue Centrale 6, 3960 Sierre, Suisse - 16 mai.)

Au sujet des enfants et de la course de fond, relisons un passage du numéro 3 de SPIRIDON (aujourd'hui épuisé). Le docteur van Aaken y écrivait notamment : « Aux Etats-Unis, il y a déjà quelques années que certaines écoles mettent sur pied des championnats de marathon pour écoliers. On a ainsi assisté à d'étonnantes performances : celle, par exemple, de ces garçons

de 14 ans qui courent le marathon en moins de 3 h. On cite aussi le cas de cette famille (père, mère, âgés de 48 ans, et deux gosses) qui s'est promenée durant 4 h 30' sur la distance du marathon. Or, les enfants — une fillette de 6 ans et un garçonnet de 8 ans — n'étaient pas du tout épuisés, contrairement à leurs parents. (...) L'enfant est un coureur de fond né, aimant jouer des heures et des heures en courant ». Ajoutons que, contrairement à l'adulte, l'enfant sait ne jamais dépasser la mesure.

Quant au second point, celui d'une vie sexuelle « normale », disons — sans éluder la question — que l'excès en tout nous paraît vraiment un défaut. Et qu'à trop vouloir faire l'ange, on fait à coup sûr la bête. C'est au couple — et non à tel coureur égocentrique — à trouver la solution qui lui convient. Le sujet n'est ici qu'effleuré : aux lectrices et aux lecteurs de nous aider à l'élucider, avec toute la discrétion souhaitable. - N.T.

Si les lecteurs de SPIRIDON

avaient des questions à me poser au sujet du sport en Afrique du Sud, c'est avec plaisir que j'y répondrais aussi objectivement que je le peux.

Ce mois de juin est plutôt tranquille, chacun se préparant pour la saison de cross qui culmine en septembre. Un mot pourtant sur cette gamine de Port Elisabeth, Chimene Gaibba, 11 ans, qui court le 1500 m en 5 min. juste. Chimene est l'aînée de trois fillettes qui toutes trois courent les longues distances. Nous avons aussi un espoir à Middelbury, il se nomme David Robuson, 12 ans, et court le 5000 m en 19'02", les 4 km en 15'10". Il y a aussi Edward Holmes, un garçon de 9 ans, qui réussit 21 min. sur 5 km, et puis aussi mon petit garçon — mais oui ! — qui a 6 ans, et qui court 5 km en 27 min. et 10 sec.

Il faut donc vous dire que nous sommes quatre en famille à partager la joie de la course à pied. Ma femme, il y a 6 mois, ne pouvait pas courir 500 m sans s'arrêter ; aujourd'hui, elle termine 4 ou 5 km sans problème. Ma fille Yolande semble avoir un bel avenir sur piste, mais elle n'a que 9 ans. A 6 ans, Adrian lutte avec ses petites jambes pour battre sa sœur. En ce qui me concerne, depuis l'âge de 20 ans j'avais définitivement abandonné la course pour le football. Tout cela vous donne une formidable atmosphère familiale ; tous les mardis et jeudis, nous sommes dans les steppes à courir une petite heure, et tous les samedis nous nous retrouvons en compétition, en cross ou sur route, avec les autres gars du club de Middelbury.

Il y a aussi la grand-maman trotteuse, comme on l'appelle ici, et qui se prépare pour la traversée de l'Amérique. Et puis le cross national, qui sera ouvert à toutes les races (en septembre). J'ai beau faire le maximum pour intéresser les gens de couleur à la course, mais la plupart sont des fainéants ! Ils viennent une ou deux fois à l'entraînement, puis disparaissent à tout jamais, préférant boire, ce qui est leur gros défaut (avec leur estomac vide !). Vous vous souvenez du footballeur anglais Stanley Matthews ? Cela fait plus de 5 ans qu'il s'occupe des Noirs sur le plan du football. J'ai une grande estime pour lui, car il réussit des miracles avec ses gars.

En ce qui concerne le Comrades Marathon, je suis plutôt déçu du peu d'intérêt de la presse. Bien sûr, je n'oublie pas que nous sommes au pays du rugby ! (...)

(R. Thomasset, 24 juin)

Un classement modèle

(tiré de Salvan-Emaney)

Rang	No	Nom et prénom	Année	Club - Localité - Pays	Temps	Sen.	Jun.	Fém.	V.I.	V.II.
101	37	Guenat F.	1958	SC Chaux-de-Fonds	53'57''5		17			
102	125	Farquet P.-A.	1952	Saint-Maurice	54'00''1	76				
103	159	Desarzens C.	1929	Epalinges	54'03''0				6	
104	45	Tissières J.-M.	1961	SC Val Ferret	54'05''3		18			
105	166	Mettan G.	1931	Tour-de-Peilz	54'05''9				7	
106	201	Bracco I.	1939	Tour-de-Peilz	54'08''1				1	
132	188	Sarrasin H.	1917	SC Daviaz	56'31''8					3

Journal d'un itinéraire estival (Suite de la page 11)

De plus, Landerneau vaut largement le déplacement. Montrant l'exemple, les jeunes organisateurs songent d'ailleurs à déplacer la date de l'épreuve, et à la faire se dérouler en février ou en mars. Car contrairement aux régions où l'on craint encore la neige et le froid, la Bretagne à cette époque se prête particulièrement bien au marathon.

De la Bretagne au Pays basque, il n'y avait qu'une seule halte au programme : une journée en Vendée. A propos, saviez-vous que pour faire un long voyage en voiture sans risquer d'en être incommodé, il vous suffit de placer un bouquet de persil sur votre cœur ? C'est du moins le conseil que nous a donné Mme Penaud, à L'Aiguillon, près des Sables-d'Olonne. « Du persil frais, bien sûr... » a-t-elle précisé encore.

CAMBO, 13 juillet. — Ah qu'il est joli le Pays basque ! Sous le soleil couchant de Bayonne, puis de Cambo et d'Espelette, à notre arrivée la verdure des arbres et des prés prenait des reflets roux. Propres au point d'étonner un Helvète, les villages et les maisons ont cet air de bonne santé qui ne peut que refléter l'exubérance et la bonhomie de leurs habitants : les Basques.

Les Basques (il y en aurait 2 millions en Espagne et 200 000 en France), leur langue (nous étions logés à Ixassou, à l'hôtel « Au Soleil », sauf qu'en basque cela se dit « Iguskian »...), leur race très particulière, leur légende et leur histoire, bref, il intrigue un tantinet le mystère basque.

« L'histoire du peuple basque, note Louis Charpentier c'est sans doute la plus ancienne que l'on connaisse, puisqu'elle prend ses racines dans le paléolithique et se poursuit jusqu'à nos jours sans solution de continuité. (...) La question de l'origine des Basques a intrigué nombre de gens parmi lesquels il en était de fort savants... Qu'était donc ce peuple, habitant des montagnes pyrénéennes occidentales et de leurs prolongements cantabriques ? Ce peuple, que jamais Celtes, Latins, Wisigoths, Francs ni Maures n'avaient pu coloniser, qui avait aux jeux du corps une rare adresse, dansait des danses étonnantes et constituait ce que les archéologues nomment maintenant « l'îlot relictuel basque ». Les Basques sont très exactement ce que les Grecs appelaient des autochtones, « nés de la terre ». Ils ne se reconnaissent pas comme « venus d'ailleurs ». (...) Ils ne sont pas Français, pas Espagnols, ils sont Basques. Ils ne se sont jamais reconnus que comme tels : Basques, c'est-à-dire la plus vieille et la seule race pure d'Occident, et peut-être du monde, c'est-à-dire les détenteurs, dans leur chair, dans leur sang, de

ce qui fut sans doute la première civilisation du monde.

Si le mystère des origines du peuple basque subsiste néanmoins, celles du « Marathon du Pays basque » n'ont rien de mystérieux. « C'est que, coureur moi-même, écrivait Gaby Etxart en 1973, à la veille de la première édition, je connais la satisfaction physique et morale que procure la course à pied, et je souhaite que le maximum de jeunes de notre région en profite. Et pour cela, il est utile qu'ils puissent voir de près les athlètes qu'ils admirent à la télévision ».

Le parcours de 24 km (on sait que dans de nombreux pays on appelle marathon toute course sur route de plus d'une dizaine de km) est en tout cas aussi tourmenté que celui de Morat-Fribourg. Près de 200 coureurs, dont quelques jeunes filles, s'élançèrent à 18 h 30 du fronton du Cambo, pour, par Hasparren, Bonloc, Greçiette, et Mendionde, arriver au fronton de Macaye, où la foule était presque aussi dense qu'à Hasparren. Victoire aisée de Prianon, devant l'ex-champion de France Maroquin, et l'Espagnol Yerga. Quelques heures plus tôt, dans l'étouffante chaleur de midi, c'est une belle Espagnole — Begoña Zuñiga — qui avait remporté de manière impressionnante le mini-marathon (6 km 500) d'Espelette à Cambo.

La réussite d'Etart et de ses amis est exemplaire à maints égards. Car voilà un garçon qui, au prix de son seul dynamisme et avec le soutien des gars et des filles de son club et de clubs amis, réussit à n'exiger des coureurs aucune taxe d'inscription, puis à gratifier chacun de divers produits du pays ! On se prend alors à songer à des courses — les lecteurs en connaissent sans doute — où il est demandé au coureur 10 voire 15 F pour avoir le droit de courir, puis celui de recevoir en guise de prix quelque chose d'un goût douteux, sinon rien du tout (parce que les prix sont réservés aux meilleurs, c'est bien connu ! comme autrefois à l'école enfantine ?). Et pour apprendre par-dessus le marché que l'organisateur avait le soutien financier de telle municipalité, de telle firme...

Par une lettre postée à Thonon-les-Bains (France) le 20 mai dernier, un lecteur — qui a malheureusement omis de préciser son adresse sous sa signature illisible — m'écrit : « SPIRIDON me déçoit après m'avoir enthousiasmé. Où est la chaleur qui se dégageait des premiers numéros ? La course sans chaleur humaine n'est plus une course, ça ressemble trop au travail ». Et plus loin : « SPIRIDON est la meilleure revue, car elle prône l'effort qui procure la santé, mais son idée est pervertie par la compétition, la championnate ».

Vraiment ? Noël Tamini
 2 « Le mystère basque », Robert Laffont, 1975.

Le 19 octobre à 9 heures

6e Trophée du Crêt de la Neuve

7 km 500 en côte (déniv. 620 m)

Organis. : Ski-Club Marchissy

Inscriptions et renseignements :

J.-F. BERSETH, 1261 Marchissy
 (Suisse) - Tél. (022) 68 11 42

Le 28 septembre à 15 h

GP de Fourmies (21 km 300)

Epreuves de 2 km (pour minimes), de 3 km (pour cadets) et de 4 km (pour juniors)

Prix : pour un total de 2000 F

Renseignements : Jean JUGE, 51, rue St-Louis, 59610 Fourmies (France)

Tél. (20) 60 14 01

N. B. — Fourmies est à 120 km de Bruxelles, à 200 km de Paris, à 60 km de Charleville et à 120 km de Lille

La difficulté consiste à partir lentement

« Plus ils partent vite, plus que je suis content. »

Cette réflexion, Serge Cottereau, frais et ravi comme un travailleur qui vient de mettre à profit un repos dominical bien gagné pour faire la grasse matinée, devait la faire le 25 mai, peu après 11 heures. Sprintant sur la piste du stade municipal comme un quelconque coureur de 5000 m, il venait de remporter les 100 km de La Ferté-Bernard (Sarthe), épreuve organisée pour la seconde fois cette année, en 7 h 17'. Les spectateurs peu avertis des choses du grand fond qui, à l'issue d'une première boucle de 42 km ramenant les concurrents à leur point de départ, l'avaient vu passer en douzième position, ne donnaient alors pourtant pas cher de ses chances de réussite. Quoi ! c'était là le champion que la presse locale avait présenté à grand renfort d'épithètes, et il « trainait » à un quart d'heure de l'homme de tête (3 h 04'15" contre 2 h 49') !

En poussant des cris

Tout avait commencé à 4 heures du matin, le moment choisi pour le départ. Vers minuit, une fois donné le coup de sifflet final du dernier match de handball, le gymnase avait éteint ses lumières. Seule, une veilleuse était restée allumée, dans un vestiaire où un Marseillais en panne de lit avait trouvé refuge. Puis des voitures avaient déposé des vélos soigneusement transformés en garde-manger ambulants et, petit à petit, l'endroit s'était animé. Bientôt, les 137 participants furent rendus à pied d'œuvre. Dans un climat de chaude sympathie, on serrait des mains, on échangeait des tapes sur l'épaule, on examinait des chaussures et on évoquait des souvenirs communs. Après avoir observé une minute de silence à la mémoire du maire, décédé deux jours plus tôt, tout ce petit monde s'élança en poussant des cris dont on ne saurait dire s'ils étaient destinés à marquer la joie de la libération de l'attente ou à conjurer l'appréhension du futur immédiat.

La course étant ouverte à tous venants, le peloton se désagrègea immédiatement. Derrière, forts de la garantie offerte par un délai de dix-sept heures, les néophytes prenaient leur temps. Devant, ombres dont les pas résonnaient sur le bitume, des paquets de coureurs filaient dans la nuit plutôt froide. On traversa des villages engourdis, devant des vieux en mal de sommeil retenus sur le seuil des maisons. Au petit jour chantèrent les coqs, et les commerçants commencèrent à soulever leurs rideaux. Sur la route serpentant à travers une campagne admirablement verte, les silhouettes se détachaient sur le gros disque rouge du soleil. Il était temps de faire des calculs.

La science du train

Après 20 km de course, Lemoine était passé en 1 h 16'45". C'était évidemment bien trop rapide. A supposer qu'il poursuive au même rythme, il serait arrivé en 6 h 24' alors que les meilleurs temps sur la distance sont rarement inférieurs à 7 h. Au 42e km, il était toujours en tête, mais son allure avait baissé, puisqu'elle ne permettait plus d'entrevoir qu'un temps final de 6 h 42'. Sans se soucier autrement des autres, Cottereau, pour sa part, allait son petit bonhomme de chemin. On reste confondu devant la science du train et la connaissance de ses possibilités que possède cet athlète de 37 ans, venu avec l'intention arrêtée de terminer en 7 h 20', qui en était à sa huitième course de 100 km (7 h 45' pour la première, à Bienne) et qui remporta à La Ferté-Bernard sa quatrième victoire. Son temps de passage au 42e km donne, en effet, après extrapolation, une performance de 7 h 18'. Celui pris au 74e km (5 h 19') donne 7 h 11'.

Une fois de plus, Cottereau, améliorant de 56 minutes le temps du vainqueur de l'année dernière (8 h 13'43" par Dauré), démontra que, dans ce genre d'épreuve, la difficulté consiste à partir lentement. Règle plus facile à énoncer qu'à suivre ! Comment brider sa foulée quand le corps semble docile et quand les muscles jouent merveilleusement bien ? Qui n'y parvient pas s'expose à des déconvenues. L'un après l'autre, les coureurs de tête, dont le jeune (20 ans) et gracile Vassogne, second à Millau en 1974, connurent des difficultés. Si bien que Jean Le Potier, militaire de carrière de 22 ans qui s'entraîne chaque soir après le service à raison de trois heures par séance, pouvait déclarer à l'arrivée : « Je suis passé de la 14e à la 2e place sans avoir dépassé quelqu'un qui courait. »

Le Potier avait retenu la leçon

Chronométré en 7 h 43'6", il venait d'améliorer considérablement son record personnel (10 h 55'), établi l'an dernier dans l'Aveyron à son coup d'essai, et faisait remarquer que le profil de sa course avait été inversé par rapport à cette première expérience. En voilà un qui avait retenu la leçon : cette fois-ci, il était parti lentement. Pour le reste, il n'était, à l'en croire, qu'un coureur anodin : quatre marathons, dont un en 2 h 44' ; 76,500 km parcourus sur une piste en six heures et un régime alimentaire semblable à celui du commun des mortels, bien que plus riche en fruits. N'avait-il pas mangé des frites la veille au soir ? Apparemment, cela ne lui avait pas trop mal réussi. En tout cas, les douleurs qui avaient un instant tordu l'estomac de Bernard

Mazette!

Voici la nouvelle qui, le 16 juillet, nous est arrivée en provenance de Sao Paulo (Brésil) :

« Le journal organisateur de la corrida du 31 décembre (« A Gazeta Esportiva ») offre le séjour gratuit à l'hôtel, repas compris, ainsi que trois dollars par jour, aux 100 coureurs (cent ! - NT) qui viendront avec SPIRIDON participer à la corrida de la Saint-Sylvestre ».

Et c'était signé : Kaminski (correspondant de SPIRIDON pour le Brésil, et bras droit de l'organisateur).

Le souffle presque coupé, au point d'oublier de remercier aussitôt et cordialement nos amis brésiliens, nous sommes pourtant déjà en mesure de vous annoncer, amies lectrices, amis lecteurs, que grâce à d'actives démarches entreprises sans retard, le prix du voyage par avion sera aussi bas que possible.

En effet, aux dernières nouvelles, pour fêter la prochaine Saint-Sylvestre dans l'ambiance indescriptible de la fameuse corrida brésilienne, pour vivre une semaine au Brésil, il n'en coûterait que 1750 à 1600 FS au départ de Genève et de Düsseldorf (et éventuellement aussi de Paris).

Tous les intéressés — car les accompagnant(e)s bénéficieraient vraisemblablement des mêmes avantages que les coureurs — sont priés d'écrire immédiatement et sans engagement à

Corrida de Sao Paulo
SPIRIDON
1922 Salvan (Suisse)

Dès que le prix et le programme du vol nous seront connus, nous reprendrons contact avec toutes les personnes qui nous auront écrit. Mais de grâce, ne tardez pas : il n'y a que 100 (cent) places disponibles, et SPIRIDON-Salvan c'est bien plus de 30 000 lecteurs !.

Une semaine au Brésil pour 1600 FS ?
Et à la Saint-Sylvestre ! Mazette...

Bordeaux l'épargnèrent. Buvant peu, mais régulièrement, il n'avait jamais cessé de courir.

Une potion magique ?

A propos d'alimentation, on ne manqua pas de s'étonner à La Ferté-Bernard de la désinvolture avec laquelle Cottereau grilla les neuf stands de ravitaillement. La rumeur eut tôt fait de se répandre que, sorte d'Astérix de la course à pied, il tenait sa forme remarquable d'un breuvage, aussi miraculeux que mystérieux, dont il était le seul à connaître la formule. Prié de « se mettre à table » sur ce point, l'intéressé révéla

qu'il avait absorbé toutes les vingt minutes un cinquième de litre d'eau contenant du glucose. Sa potion magique, c'était donc ça ! Rien d'autre, en fait, que l'aboutissement du régime à trois phases imprimé en toutes lettres dans les numéros 12 et 13 de SPIRIDON. Cottereau avait encore bénéficié de cette somme de menus détails qu'apporte l'expérience et qu'il a rassemblés dans un livre (1). Sa nouvelle victoire prouve assez avec quel profit les 58 concurrents qui abandonnèrent, victimes de crampes cruelles, de semelles trop peu épaisses, d'un ravitaillement anarchique ou d'une préparation inadéquate, pourront lire cet ouvrage.

Comme le fit remarquer plaisamment quelqu'un en apprenant avec admiration sa performance, « Cottereau avait bien lu son livre ». D'autres aussi, semble-t-il, puisque les quatre premiers firent mieux que le vainqueur en 1974 et qu'il y eut un pourcentage de 57 % d'arrivants, le dernier touchant au but avec 16 h 15' d'effort. Une nouvelle fois en tête du classement féminin, Mme Gisèle Huard améliora sensiblement son temps (14 h 46' contre 14 h 53'25"). Quant à Jean-Pierre Franchi, qui fit face à l'essentiel des tâches de l'organisation et s'était classé 13e en 10 h 40' l'an dernier, le même résultat lui aurait valu la 25e place cette fois-ci. Solide au poste, veillant sur tout sans ostentation, il ménagea si peu sa peine qu'il dut laisser partir le peloton sans lui. Ainsi les organisateurs paient-ils le plus souvent leur dévouement à la cause des courses sur route.

Ah les chaudes foules aveyronnaises...

Pour avoir suivi les 100 km de Millau en 1973, je puis affirmer, en accord avec l'opinion générale, que le parcours de La Ferté-Bernard, bien que vallonné, est assez nettement plus facile. Était-ce le temps, frais du matin au soir en dépit de l'apparition d'un soleil éclatant ? Ou bien la saturation d'un intérêt déjà sollicité depuis six ans, et récemment encore, par l'épreuve La Ferté-Bonnétale ? Toujours est-il que le public local se montra moins empressé que les chaudes foules aveyronnaises. Rares furent ceux, en dehors des enfants, qui acceptèrent de se détourner de leurs occupations habituelles, dont la préparation, la consommation et la digestion du repas dominical de midi, cher à nos provinces, ne sont pas les moindres. Faire arriver les premiers concurrents à l'heure où tout le monde glisse les pieds sous la table avec contentement revient à les faire progresser dans un désert.

Qu'importe, après tout ! L'essentiel n'est-il pas qu'un authentique champion comme Cottereau, dont chacun se plaît à louer les qualités athlétiques et humaines, n'enfle pas de la tête à mesure qu'il accumule les succès ? N'est-ce pas cette joie profonde que partagent tous les concurrents et qui abolit les distinctions arbitraires établies ordinairement sur les stades et hors des stades ?

Raymond POINTU

¹ Voir page 39.

LE GRAND FOND à style libre

Un livre qui répond aux questions que vous vous posez :

L'ALIMENTATION :

Les glucides — les protides — les lipides — sels minéraux et vitamines — les boissons — exemple de repas équilibrés — les aliments à proscrire; déconseillés; à ne consommer qu'exceptionnellement — période prémenstruelle.

HYGIENE DE VIE.

L'ENTRAÎNEMENT :

L'entraînement d'endurance — l'entraînement du débutant — l'entraînement du dilettante — l'entraînement du spécialiste — du demi-fond au grand fond — considérations générales sur l'entraînement — PLANS D'ENTRAÎNEMENT — L'entraînement les 15 jours précédant une compétition.

L'ÉQUIPEMENT :

Chaussures, maillot, short, chaussettes, etc...

LES BLESSURES :

Tendinites — voute plantaire — ampoules aux pieds — crampes — etc...

L'ALIMENTATION AVANT ET APRES LA COMPÉTITION :

LE ROLE CAPITAL DE L'ALIMENTATION AVANT, ET SURTOUT PENDANT LES EFFORTS DE LONGUE DURÉE.

LA COMPÉTITION :

Répartition de l'effort — aspect psychologique — etc...
La récupération après l'épreuve.

TABLEAU DES TEMPS DE PASSAGE ET DES DISTANCES PARCOURUES.

SUPPLÉMENT A LA PREMIERE ÉDITION :

Récents travaux de chercheurs Norvégiens sur «La nutrition dans les efforts de longue durée» — Une expérience pratique (totalement inédite) par l'auteur, d'alimentation pendant l'épreuve.

140 PAGES — 25F. —Port compris (Précisez «deuxième édition»)

Serge COTTEREAU — B.P. 55 - 12400 SAINT-AFFRIQUE — FRANCE.



A Bussigny-près-Lausanne

2e Cross de la Venoge (course populaire ouverte à tous et à toutes)

**le dimanche 9 novembre
dès 9 h 30**

Inscriptions :

Ski-Club de Renens
case postale, 1020 Renens (Suisse)
Tél. (021) 87 95 90

A Fully (Valais)

Dimanche 28 septembre, à 8 h 30

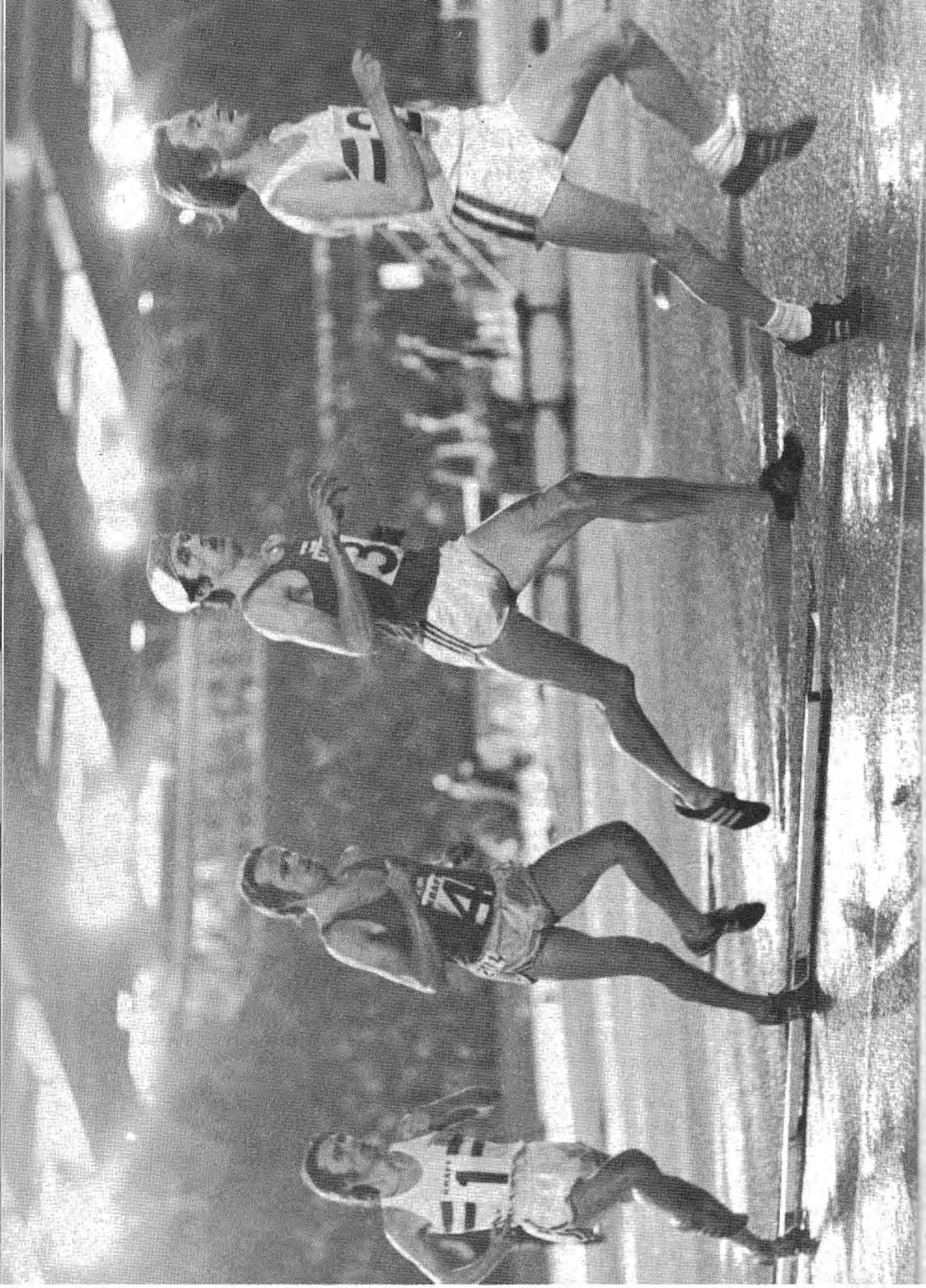
Fully - Sorniot

épreuve comptant pour la CIME (cat. C)
et organisée
par les sociétés sportives de Fully

Dénivellation : 1600 m

Longueur du parcours : 7 km 700

Renseignements : tél. (026) 5 34 07



A la course aux timbres-poste

Bien qu'il n'ait pas remporté le Cross des Nations de Rabat, et bien qu'il n'ait vraisemblablement jamais touché du doigt la moindre monoplace de formule 1, le Stewart que nous vous présentons ici est sans doute, de tous ses homonymes, celui qui sait intéresser le mieux nos lecteurs et nos lectrices.

Hors de son pays, et à part les Etats-Unis, l'Afrique, l'Australie ou le Japon, nombreux sont en effet ceux qui l'ont vu courir à Marseille, à Taradeau, à Chartres, à Lausanne, à Saint-Maurice, à Sierre-Montana, etc. Sans parler de la « Corrida internationale d'Octodure (Margigny, en Valais), où Stewart courra le 6 septembre.

Car Chris Stewart, gentleman comme il n'est presque plus permis de l'être, c'est ce philatéliste qui parcourt le monde à la chasse aux courses à pied. Mais lisons plutôt ce que nous en dit son compatriote Dave Cockledge dans un article publié par la revue « Athletics Weekly ». - N.T.

Quel est à votre avis l'athlète anglais qui voyage le plus ? Sans guère risquer de vous tromper, vous pouvez répondre : Chris Stewart. En janvier de cette année, par exemple, il a couru pas moins de cinq fois à l'étranger. Et durant les trois derniers mois de l'an dernier il a visité une partie des Etats-Unis, de l'Afrique, de l'Australie et du Japon. Regrettant amèrement de ne pouvoir participer, à la fin de cet hiver, aux championnats indoor, il prit un avion pour la Suisse, combinant un voyage d'affaires avec une compétition de cross puis un entraînement en altitude. Telle est la vie de ce célibataire de 28 ans, natif de Bournemouth, qui dirige une firme de philatélie et de numismatique. Et qui possède assez de cordes à son arc pour réussir aussi bien 4'00"5 sur le mile que 2h13'11"8 sur le marathon.

« Oui, convient-il, je trouve que le marathon est une bien bonne distance. Je pense d'ailleurs être bâti pour faire du marathon, car je suis élancé mais plutôt robuste : savez-vous qu'il m'est arrivé de peser plus de 90 kilos ! Il faut maintenant que je me consacre plus sérieusement à la course sur route. Car à dire vrai c'est la route que je préfère. Je trouve que c'est là qu'il y a le plus de camaraderie entre les coureurs. J'aimerais bien me qualifier pour le marathon des Jeux de 1976, et courir également le 10 000 m de Montréal. Il va falloir que je décide bientôt si je vais, ou non, essayer de participer aux deux disciplines. C'est une décision plutôt difficile, car je peux tout aussi bien me retrouver entre deux chaises ! »

C'est bien sûr le dernier marathon de Fukuoka qui a donné à Chris de sérieuses chances pour le marathon olympique. On se souvient qu'il termina à la 5e place, juste derrière le Finlandais Pekka Päivärinta, et à la surprise générale.

Photo ci-contre : C'était l'automne dernier en Finlande sur 5000 m ; Chris Stewart menait la course devant les Finlandais Päivärinta et Viren, et l'Anglais Simmons. (Photo Mike Street, obligeamment prêtée par « Athletics Weekly »).

« Les conditions étaient bonnes et, heureusement, au début c'était en ligne droite. Ordinairement, les coureurs japonais partent alors et disparaissent comme des pilotes de kamikaze, tentant de parcourir la première moitié de l'épreuve en moins d'une heure ! Au début, si le parcours est sinueux il n'est pas toujours facile d'apprécier la situation. Si vous êtes trop prudent, vous risquez de perdre le contact avec les meilleurs, surtout si certains ont démarré trop vite. A Fukuoka, nous étions un groupe de coureurs étrangers, avec tout en avant Lesse, Päivärinta et Frank Shorter, tous très à l'aise. La première moitié (65 min pour 21 km !) s'écoula comme en un rêve.

« Je tins bon encore un moment avec Lesse et Shorter, puis ils me laissèrent tomber. Päivärinta avait déjà été lâché auparavant. Je crois qu'au 40e km j'étais encore troisième. Mais dans les derniers milles les pieds avaient commencé à me faire souffrir sérieusement. Et quand vint le moment du sprint final, Terry Manners et Pekka Päivärinta me devancèrent sans que je puisse alors leur résister. Sur la ligne d'arrivée, trois petites secondes nous séparaient ; pour moi, j'étais tout simplement ravi du temps que je venais de réaliser : 2h13'11" ! Jusqu'à la mi-parcours, je pensais que je réaliserais au mieux 2h16. Au 40e km seulement, je compris que j'allais faire mieux encore.

Je savais que les Japonais sont des organisateurs hors pair. Mais quand il s'agit de marathon, cela dépasse tout ce que l'on peut imaginer : pour chaque chose ils vont jusque dans les plus petits détails ! Je compte bien courir encore une fois à Fukuoka. De toute manière, à mon prochain marathon j'expérimenterai le régime à charge glucidique (voir nos 12 et 13 de SPIRIDON. NT). Au Japon, je n'ai guère pu appliquer ce régime, mais surtout parce que j'aime assez apprécier les mets typiques des différents pays que je visite. En fait, la nourriture japonaise m'a tellement plu que je me suis gavé à chaque occasion... Peut-être que le régime spécial m'aidera surtout à récupérer plus rapidement, car une semaine plus tard, au cross Jean-Bouin à Marseille, j'ai couru on ne peut plus mal, à cause de la réaction naturelle de l'organisme à un effort aussi éprouvant que celui-là »

Avec un record personnel de 28'27" sur 10 000 m, pour les Jeux de Montréal, Chris a manifestement aussi une bonne chance de se qualifier sur cette distance, bien qu'il n'ait pas encore oublié l'erreur commise en 1972. « Aux championnats nationaux de cette année-là, je m'étais inscrit pour le 5000 m, alors que vu ma forme j'aurais certainement eu plus de chance sur 10 000 m. Dans la chaleur de ce jour-là, beaucoup de gars allaient littéralement s'écrou-

ler sur 10 000 m. Sur 5 000 m, le pauvre Black courut en 13'28" sans pour autant se qualifier pour les Jeux de Munich ! Ces deux jours-là ont dû faire beaucoup pour le physique et le moral de Bedford : à 24 heures d'intervalle, il réussit en effet 13'17"2 et 27'52"4. Sûrement qu'il regrette encore que les Jeux n'aient pas eu lieu six semaines plus tôt. L'an prochain, si je fais partie de l'équipe olympique pour le 10 000 m et le marathon, il me faudra de nouveau réfléchir sérieusement : est-ce que je suis vraiment capable de maîtriser les deux distances ? »

Reprenons l'histoire de Chris Stewart au niveau des starting-blocks. En 1964, aux championnats scolaires, sur un mile (en 4'23") il surprit tout d'abord les meilleurs juniors britanniques en améliorant de 9 secondes son meilleur temps, et en reléguant à la 2e place Mike Tagg (son continu rival depuis lors). L'année suivante, il allait progresser plus fort encore : tenant tête à Tagg au cours d'un duel sensationnel, il remporta le mile des championnats scolaires en 4'08"7. Ce fut une réelle performance. De même, le titre qu'il obtint sur 5000 m en 1970 demeure pour Chris l'une des plus belles satisfactions. *« Je m'étais beaucoup entraîné pour cette course, j'ai eu ensuite un immense plaisir à la remporter. Mais à ce moment-là je ne me doutais pas de tout le travail que j'avais encore à faire pour avoir l'honneur de porter un jour les couleurs de mon pays ».*

Entre 1966 et 1970, Chris fut l'un de ces grands espoirs qui collectionnent les bonnes places dans les grandes courses, mais qui ne réussissent pas vraiment à sortir du lot. Il faut convenir, bien sûr, que cette tête un peu lourde, en perpétuel mouvement, ces mains qui fouettent l'air, ne doivent rien à un style très pur. Pourtant, son fameux sursaut final — qui lui a valu le surnom de « maître d'hôtel » — a souvent fort belle allure. Ses 13'20"8 de 1967 sur 3 miles laissèrent entendre qu'il avait des capacités pour des distances supérieures au 1500 et au mile, bien qu'il ait gardé une prédilection pour cette dernière distance : *« On m'assure qu'il y a 8 ans déjà que j'aurais dû réussir moins de 4 minutes, mais... j'essaie toujours ! On me taquine parfois à ce sujet ; pourtant, un jour, j'y arriverai bien ! »*

Un grave accident de voiture survenu en 1967 va le handicaper pendant des mois ; pourtant, l'été suivant il courait de nouveau. C'était quand j'ai commencé à faire sérieusement de la musculation pour renforcer ma résistance ; c'est en 1968 et en 1969 que je me suis fortifié ainsi. C'est aussi l'époque où j'ai découvert les longues distances. Depuis lors, j'ai toujours cru aux bienfaits des exercices de musculation et d'étirement. D'ailleurs, j'emporte toujours des haltères avec moi, même quand je suis à l'étranger, ce qui m'arrive assez fréquemment. Quand je suis chez moi, j'aime bien m'entraîner trois fois par jour aux poids et faire des exercices d'assouplissement. La souplesse est importante pour les coureurs, car elle permet de mieux amplifier les

Répondant par SPIRIDON à l'appel des organisateurs, les coureurs UHLEMANN (RFA), C. STEWART, WIGLEY et JOHNSTON (GB), GRAZZINI (Italie), MOSER, HURST — et nous attendons la réponse définitive d'autres grands coureurs suisses, ainsi que de LIARDET, de GOMEZ et de TIJOU (France) — ont accepté de venir jouer le jeu de la course à pied

le samedi 6 septembre à Martigny (Valais) à la 1^{re} Corrida internationale d'Octodure (10 km)

disputée dans les rues de la cité rhodanienne en 5 boucles d'un tracé très plat, avec départ, passages et arrivées, au stade inauguré ce jour-là.

Catégories :

écolières, écoliers et cadettes (2 km) ; cadets B et féminines (4 km) ; cadets A et juniors (6 km) ; populaires, vétérans I et vétérans II (8 km) ; élite (10 km)

Départs :

de 13 h 15 (écolières) à 16 h 30 (élite)

Coupes :

aux vainqueurs des catégories

Prix :

aux 3 premiers « populaires », et si possible à chacun des concurrents des catégories féminines, vétérans et élite

Médaille spéciale (1^{re} d'une série) : à chaque arrivant(e)

Le soir : grande fête champêtre

Logement du samedi soir : possible en dortoir militaire (pour 5 FS)

Inscriptions (jusqu'au 25 août !) :

Claude Franc, rue Marc-Morand 16

1920 Martigny (Suisse)

Tél. (026) 2 24 69 ou 2 28 85

Droit d'inscription : 10 FS (8 FS pour juniors et féminines, 6 et 4 FS pour les autres catégories) à verser au CCP 19-3680 SFG Octoduria

mouvements, et par conséquent de développer votre foulée, et en définitive votre rythme de course. Sans cesser d'améliorer ma souplesse, maintenant je travaille davantage ma résistance.»

Chris STEWART

est né à Bournemouth le 4 septembre 1946
Il mesure 173 cm pour 57 kg.

Philatéliste de profession, il est conseillé, en matière de course à pied, par Martin Hyman.

Meilleures performances : 1'52"0 pour 800 y, 4'00"5 pour le mille, 7'57"8 sur 3000 m, 13'38"4 sur 5000 m, 28'27"0 sur 10 000 m, et 2h13'11"8 pour le marathon. Voici d'ailleurs quelle a été sa progression :

âge	5000 m	10 000 m
18	14'54"4 *	—
19	14'39"2 *	30'26"0
20	—	—
21	13'48"8 *	—
22	14'04"6	29'06"0
23	13'57"4	—
24	13'49"6	—
25	13'52"2	—
26	13'44"2	—
27	13'44"6	28'27"0
28	13'38"4	28'54"0

* d'après le temps obtenu sur 3 miles

C'est en 1969 que Chris Stewart passa le cap des 14 min sur 5 000 m. L'année suivante, au prix d'un finish époustouffant, il allait réduire à zéro les espoirs d'Alan Blinston pour le titre national sur cette distance ; il ne fut pas pour autant sélectionné pour les Jeux du Commonwealth. Vinrent plusieurs sélections en équipe nationale, mais c'est en 1972 seulement que son chrono sur 5 000 m s'améliora sensiblement. L'année suivante, malgré 28'27"0 sur 10 000 m, il ne réussit pas à faire partie de l'équipe anglaise pour les Jeux du Commonwealth. Il faut dire qu'avec un temps de 28'10" Ford resta lui aussi sur la touche.

L'été dernier, au 5 000 m du championnat national, Chris fut classé deuxième Anglais, en 13'38"4, recevant du même coup son billet pour les Championnats d'Europe. Mais Rome fut une grosse déception pour lui. « A cause de l'humidité, à cause de la nourriture, ou peut-être même à cause des deux. Certainement que je ne me serais pas préparé de la même manière si j'avais été là-bas de ma propre initiative, et non comme membre d'une équipe. On se fatiguait beaucoup pour aller à l'entraînement et pour en revenir. La nourriture était peu appétissante, et même lourde. Si j'avais pu me préparer à ma guise, je me serais arrêté en Suisse, où j'ai des amis, et la veille de la course, j'aurais pris l'avion pour Rome. Mais quand vous faites partie de l'équipe britannique, vous n'avez pas tellement le choix : vous devez faire ce que l'on vous

dit et vous préparer avec les moyens du bord. Mon estomac commença à me gêner juste avant la course, peut-être à cause des nerfs. Je ne cherche pas des excuses, mais plusieurs d'entre nous — Smedley, Clement et Black surtout — coururent moins bien à Rome qu'auparavant. Je suis certain que c'est en partie parce que nous avons dû aller trop tôt là-bas. Et puis, à mon avis les problèmes de la direction de l'équipe auraient dû être abordés autrement. C'est facile de critiquer après coup, avec du recul, et de montrer du doigt ce qui n'allait pas, ce qui était à critiquer. Maintenant, ça n'avance à rien. Rome fut pour moi du temps perdu, et je n'y ai rien appris. Sauf que je sais maintenant comment j'agirai la prochaine fois, et c'est l'essentiel. »

« Là-dessus, quand mon enthousiasme revint, je me sentais de mieux en mieux à chaque nouvelle course. Contre les Finlandais sur 5000 m je réussis 13'53", juste derrière Viren, alors que je ne me sentais pas vraiment motivé pour cette course. Puis je redevins globe-trotter, m'améliorant à chaque occasion : une course de côte en Suisse, un demi-marathon en Floride, un 5 000 m en Australie et un cross-country en Tunisie. »

Si l'on pense qu'une vie régulière est essentielle pour gagner des courses, comment concilier l'entraînement avec cette épuisante série de voyages ? « Bien sûr, ce n'est pas toujours facile quand vous voyagez beaucoup, mais maintenant je commence à savoir comment m'y prendre. Je peux être équipé de mon survêtement, par exemple, et utiliser pour m'entraîner les dix minutes normalement nécessaires pour l'inscription à l'hôtel : c'est le genre de choses que vous apprenez avec les années. Vous pouvez cependant vous heurter de temps à autre à des problèmes insolites. Par exemple, une fois que je courais dans un parc à Hong-Kong, je faillis être décapité par des adeptes du Kung-fu, qui exerçaient leurs sauts, leurs coups, et bien d'autres choses encore !

« Je m'entraîne comme je me sens, selon ce que mon corps me dicte, mais je veille à travailler chaque semaine la résistance, à faire des courses en collines, de longues courses sur route, ou de la vitesse au cours de jeux de course (fartlek). J'aime bien faire trois compétitions par semaine et les intégrer à mon entraînement, ce qui paraît impossible à beaucoup. Il y a parfois aussi des « extras » : une fois que je me trouvais à Moscou, on me prit mon passeport, en m'interdisant de quitter l'aéroport. Tout ce qui me restait à faire c'était de trotter autour du bâtiment. Ce que je fis. Ils ont certainement dû prendre pour un fou typique cet Anglais qui courait ainsi, en survêtement, autour du hall de l'aéroport ! »

Quels projets pour cette année ? « Je voudrais courir davantage de 3 000 m, distance qui me convient assez bien. Et je voudrais encore améliorer mon endurance sans perdre trop de vitesse.

De toute manière, aussi longtemps que je pourrai m'améliorer je serai content. »

(propos recueillis par David Cocksedge et adaptés de l'anglais par Blandine et Noël Tamini)

Spiridon-Club de France

Cotisation : 20 F + abonnement à SIPRIDON pour y adhérer : **Guy JOUVENELLE**
45, ch. des Joncherolles, bât. D 1
93380 Pierrefitte

Deux nouveaux correspondants

A la liste des douze correspondants régionaux, publiée dans SIPRIDON No 20 en page 36, il faut ajouter : **Franche-Comté** : Dominique NALLARD, 18, rue de l'Etang prolongée, 25200 Montbéliard.
Pyrénées : Bernard ANDRIVON, 4, place Armand-Bernard, 31000 Toulouse.

Nous ne saurions trop insister auprès de ces correspondants sur la nécessité de constituer autour d'eux des équipes et de les animer. En regroupant les adhésions, ils obtiendront *notamment* une remise de 50% qui leur donnera une certaine autonomie financière et leur permettra de prendre des initiatives. Les «Spiridoniens» que les responsabilités ne rebutent pas peuvent entrer directement en contact avec eux. Certains sont, en effet, bien isolés. Or, c'est uniquement dans la mesure où, à l'image du Spiridon-Club régional du Languedoc, particulièrement actif, les Spiridon-Clubs régionaux fonctionneront convenablement que le SIPRIDON-CLUB DE FRANCE aura une vie véritable. Comment implanter notre mouvement sans l'appui de ces antennes régionales dont l'œuvre de propagande, lors des épreuves qu'elles organisent, est irremplaçable ?

Rappelons qu'on peut se procurer les maillots du SIPRIDON-CLUB DE FRANCE, symbole de notre unité, auprès de Guy Jouvanelle (voir adresse ci-dessus), au prix unitaire de 30 F.

Une aubaine pour tout organisateur

A la suite de notre premier appel, nous avons déjà reçu de nombreux résultats. Cependant, certains font encore défaut. Les retardataires sont donc priés de penser à l'important travail que doit accomplir notre statisticien, *Alain Lunzenfichter, 1, allée des Myosotis, 93200 Saint-Denis*. Quant aux autres, qu'ils ne l'oublient pas dès la fin de leur épreuve.

Par ailleurs, les organisateurs sont priés de nous faire connaître : **l'adresse du responsable de la course ; la date à laquelle ils ont organisé ou organiseront cette année ; leur projet de date pour l'an prochain**. La personne désignée recevra en retour un questionnaire concernant sa course. Ainsi pourrions-nous établir un calendrier cohérent pour l'an prochain, conseiller une date aux nouveaux candidats organisateurs et fournir le maximum de renseignements à ceux qui projettent de participer à une épreuve. En principe, ce calendrier, que nous souhaitons aussi complet que possible, devrait être disponible à la fin de l'année 1975. Il constituera une sorte de programme pour toute l'année à venir et... une *bonne publicité (gratuite) pour les organisateurs*. Avis aux amateurs !

Halte à la hausse des prix !

Vive la chaleur de l'accueil !

Il s'agit d'une constatation générale et non d'un procès intenté à tel ou tel organisateur particulier : la hausse des prix sévit également dans le domaine de la course sur route, cependant que les prestations fournies aux coureurs diminuent. Différents témoignages soulignent cette tendance et le SIPRIDON-CLUB DE FRANCE a reçu des protestations à ce sujet. Il se devait de s'en faire l'écho tout en rappelant certains principes de base.

Alors que, à l'origine, les frais d'inscription représentaient des sommes modestes de 2 F ou de 5 F., il est aujourd'hui courant qu'ils s'élèvent à 10 F ou 15 F, voire 20 F ou 25 F. Ajoutées aux frais de déplacement, qui sont à la charge des concurrents, ces dépenses sont parfois lourdes à supporter quand on dispose d'un maigre budget. Parallèlement, les participants sont moins bien accueillis et les arrivants, quand ils ne figurent pas parmi les premiers, traités par-dessus la jambe.

Au cours de sa réunion du vendredi 6 juin, le bureau du SIPRIDON-CLUB DE FRANCE s'est vivement ému de cette évolution. Afin que les courses sur route ne deviennent pas une activité de luxe, il engage vivement les organisateurs à rechercher des soutiens financiers

extérieurs : subvention municipale, dons des commerçants, publicité... Introduire une discrimination par l'argent représenterait, en effet, un très grand danger d'appauvrissement de notre mouvement. **Il faut le répéter avec force : les épreuves doivent rester accessibles aux coureurs les plus humbles financièrement.**

Sans doute n'est-il pas inutile de recommander, dans cette optique, une certaine modestie aux organisateurs. *Ce qui fait la valeur d'une épreuve, c'est la chaleur de l'accueil réservé aux concurrents, le soin apporté à l'organisation, pas l'importance des prix distribués. Ce qui importe, c'est l'esprit qui préside à nos réunions sur route, pas la grosseur des médailles ou le luxe des diplômes remis. Entre une solution coûteuse et un moyen économique de faire face aux dépenses obligatoires, on doit toujours choisir le deuxième terme de l'alternative.*

Coureurs, ouvrez l'œil !

Organisateurs, ne rançonnez pas les «pauvres» !

En aucun cas les participants aux courses pédestres ne doivent servir à renflouer les caisses des clubs ou à indemniser certaines vedettes. Imposer de lourdes taxes à l'ensemble des participants pour faire venir quelques champions d'Angleterre ou de Belgique revient, n'ayons pas peur des mots, à les rançonner. Ainsi, chez nous comme ailleurs, les pauvres paieraient pour les riches, les anonymes pour les vedettes. Ceci est contraire à notre éthique. De même qu'est contraire au sens moral le plus élémentaire le fait que l'argent ramassé ici serve à combler des trous là. Après l'organisation d'un marathon, un organisateur aurait récemment retiré un coquet bénéfice de 3000 F et s'en serait fait gloire ! Est-il vraiment excessif de demander que l'argent provenant des coureurs sur route aille aux coureurs sur route ?

Afin de limiter les abus, nous demandons aux lecteurs qui auraient des témoignages à nous apporter sur cette question très importante de le faire sans tarder. Qu'ils soient persuadés que nous serons toujours à leurs côtés et que nous combattons avec une vigueur constante ces abus. Quant aux organisateurs, qu'ils n'oublient pas qu'à **trop tirer sur une ficelle, on finit par la casser**. Les épreuves sont à présent assez nombreuses pour que les concurrents les sélectionnent et retiennent celles qui répondent véritablement à leur intérêt profond.

Dunkerque et la pollution

Instruit par l'expérience de l'an dernier et désireux d'épargner de mauvaises surprises à ses membres, le SIPRIDON-CLUB DE FRANCE avait décidé d'envoyer une délégation à Dunkerque le 20 juin. C'est là qu'aura lieu le 21 septembre le Championnat national de marathon. Composée de Wagnon, Villeneuve et Pointu, cette délégation avait pour mission de répondre à deux inquiétudes essentielles : le vent et la pollution du complexe voisin d'Usinor.

Très bien accueillie par le secrétaire du club local, elle put se rendre compte, en arrivant dans la ville, que l'air marin, très vivifiant, serait un précieux atout pour les coureurs. Quant au vent, sa force serait imprévisible. On sait seulement qu'il soufflera de face ou de dos. Mais nul ne peut prévoir s'il sera nul ou violent au moment de l'équinoxe d'automne, moment où la mer est généralement agitée, puisqu'il paraît que, lors de la grande marée du siècle, les flots étaient parfaitement calmes.

Sur le papier, le projet d'organisation paraissait séduisant. De fait, effectuant le parcours en voiture, la délégation put constater qu'il était rigoureusement plat (une seule montée, en légère déclivité, pour franchir une passerelle de chemin de fer), ne présentait aucun angle aigu qui obligerait les concurrents à «relancer la machine», et que le sol était une surface lisse de bitume sur l'ensemble des 42,195 km, lesquels avaient bien été mesurés avec une roue de géomètre.

Néanmoins, à partir du 17e km, les poumons des visiteurs avaient été très désagréablement surpris par une odeur de soufre et de chlore. Sur une distance évaluée à 2,5 km en bordure du complexe sidérurgique, l'air était proprement irrespirable. De plus ; l'endroit était singulièrement triste et ne bénéficiait d'aucune protection contre le vent. Pire : après avoir tourné au village de Mardyck, il faudrait, sur le chemin du retour, traverser ce nuage roussâtre. La délégation fit part de ses objections à son hôte. Celui-ci ne refusa pas l'éventualité de la suppression de ce tronçon.

De retour à Paris, la délégation envoyait une lettre au responsable de l'organisation, qu'elle venait de quitter,

Nouvelle épreuve ouverte à tous :
le 7 septembre, à 7 heures

9 Heures de Dourdan (Essonne)

par équipes de deux (relais et
allure libres)

Engagement : 5 FF
Héroult (COM Etampes)
Résid. du Parc les Bouleaux
91410 Dourdan (France)
Tél. 492 74 46

Les 31 octobre et 1er novembre
sur le circuit Bugatti (4 km 442)

24 heures pédestres du Mans

Cat : seniors, vét. 1 et 11, féminines

3 courses : 24 h (dès 16 h),
12 h dès (04 h), 6 h (dès 10 h)
Participation individuelle ou par
équipe (pour les 12 h et les 6 h)

Engagements :
(jusqu'au 1er octobre) :
Duquesnoy, C.E.S.,
72160 Connerré (France)

afin de renouveler ses remarques par écrit, lettre dont elle faisait parvenir un double à la FFA. Certes, la visite avait eu lieu en semaine, alors que le marathon se déroulerait un dimanche. Mais on sait que les hauts fourneaux fonctionnent en permanence. D'autre part, le plafond des nuages était particulièrement élevé le 20 juin, ce qui ne serait pas nécessairement le cas le 21 septembre.

Au cours de l'entrevue qu'elle a accordée, le 8 juillet, aux délégués du bureau (Wagon, Villeneuve, Lunzenfichter et Pointu), la FFA, représentée par MM. Balu, responsable de la commission technique, et Dubreuilh, directeur national, a fort bien admis nos remarques. A tel point qu'elle a décidé de faire parvenir à son tour une lettre à Dunkerque, qui recommandera la suppression du tronçon incriminé. Les kilomètres ainsi perdus pourraient être remplacés par des boucles effectuées plusieurs fois peu après le départ, ou (et) vers la mi-parcours, à l'intérieur de l'agglomération nouvelle de Grand-Synthe, là où vivent les employés d'Usinor. Naturellement, la décision finale appartient au comité d'organisation.

Pour le reste, tout semble avoir été prévu dans le détail et la volonté de bien faire est évidente. C'est ainsi que les concurrents arriveront tout près de la piscine et pourront utiliser ses douches et ses vestiaires. Autre point : la liste des hôtels de Dunkerque sera envoyée aux participants, avec un plan de la ville, ce qui leur permettra de choisir en fonction du parcours. Des conditions économiques de logement sont prévues dans une maison de jeunes.

Deuxième entrevue avec la FFA

Au cours de notre deuxième entrevue avec la FFA, le 8 juillet, nous avons également appris qu'un contrôle anti-dopage aurait lieu à Dunkerque. La mesure avait été prise mais elle répondait à un souhait que nous désirions formuler. Les modalités pratiques n'ont pas encore été adoptées. Cependant, il apparaît que les trois premiers devraient être contrôlés, ainsi que trois ou quatre autres concurrents tirés au sort.

Samedi 27 septembre 1975
à 15 heures

3e semi-marathon (21 km)

Charenton - Saint-Maurice

Départ : à la Mairie de Saint-Maurice

Parcours : en ville sur macadam et en bordure du Bois de Vincennes
(une petite boucle et 3 grandes)

Arrivée et vestiaires : place Aristide-Briand,
Charenton

Classements séparés pour féminines, seniors, vétérans I, II et III

Médailles et diplômes : à tous les classés

Prix : nombreux - droit d'inscription : 5 FF
(gratuit pour étrangers)

Engagements :

René Villeneuve
32, av. Léon Maurice Nordmann
F-94360 Bry-sur-Marne, tél. 871.26.42

CUBA

sport en révolution

par **Raymond Pointu** *
et **Roger Fidani**

« En 1960, à Rome, Cuba n'avait que 12 représentants aux Jeux olympiques, et le meilleur résultat y fut mis au compte de Figuerola, 4e du 100 m des épreuves athlétiques. La première médaille fut obtenue en 1964, à Tokyo. Ce nombre passait à 4 en 1968 et à 8 en 1972, à Munich, ce qui plaçait ce petit pays de quelque 9 millions d'habitants au 14e rang des nations engagées.

» Pour en savoir plus sur les succès du sport à Cuba, sur le sens profond qui lui est attribué et dont Castro dit qu'il est l'« instrument de l'éducation, de la culture, de la santé et du bonheur des peuples », on consultera le livre de Raymond Pointu, un livre tout imprégné de la méticuleuse précision, de la passion et de la foi qui animent un des plus brillants journalistes sportifs de langue française de notre époque. »

Yves JEANNOTAT, « Tribune-Le Matin », Lausanne

Les Editeurs français réunis,

21, rue de Richelieu
75001 Paris (France)

* Au cas où vous ne trouveriez pas ce livre en librairie, vous pouvez vous le procurer (pour la somme de 33 FF, frais d'envoi compris) en écrivant directement à

Raymond POINTU, 18, av. de Paris, F-94000 Vincennes.

En ce qui concerne la possibilité de qualifier des équipes de trois, et non plus seulement des individus, dans la perspective du classement par équipe, le projet devrait être étudié l'an prochain. Il semble, en effet, de nature à encourager les clubs à favoriser le développement du marathon en leur sein. Pour cette année, repêcher un troisième équipier alors qu'un individu possédant des performances de meilleur niveau ne serait pas qualifié risquerait de paraître arbitraire. Les choses resteront donc en l'état.

Enfin, toujours à propos du marathon, il est probable qu'une épreuve de sélection sera organisée l'an prochain sur la distance entière dès le 1er mai. Cette épreuve servirait de critère pour former l'équipe participant au traditionnel match Tchécoslovaquie-France-Italie-RFA, lequel pourrait avoir lieu le 16 juin. Le ou les meilleurs Français de ce match seraient sélectionnés pour les J.O. de Montréal. Le match quadrangulaire aura lieu en Tchécoslovaquie. Les organisateurs ont proposé la date du 16 juin. Les Italiens et les Allemands sont déjà d'accord. Ne manque plus que l'agrément de la France.

Au sujet des vétérans, nous avons pris connaissance du rapport de la dernière réunion du comité directeur de la FFA. Selon ce rapport, un comité chargé des problèmes des vétérans sera constitué sur le modèle du comité de la marche. C'est-à-dire qu'il jouira d'une certaine autonomie, tout en dépendant de la FFA. Une licence vétéran devrait être créée, les dirigeants fédéraux ayant pris conscience de l'importance du phénomène tant à l'étranger qu'en France. En attendant, un groupe de travail sera rapidement constitué. Selon le rapport, les noms de Michel Bernard et de Raymond Pointu ont été avancés pour en faire partie. Notre camarade Raymond Pointu n'a pas encore été saisi officiellement de cette proposition. Cependant, dans une situation professionnelle incertaine (il est en chômage depuis plus de dix mois), il se propose de réserver sa réponse.

A Enghien (Val d'Oise)

Samedi 11 octobre, à 15 h

ouvert à tous et à toutes :
1er semi-marathon populaire

Enghien-Montmorency-Deuil

Prix à chaque arrivant(e). — Nombreuses coupes et médailles.

Engagements : 10 FF

Claude Caire, 23, Jean-Mermoz, app. 12,
95360 Montmagny (France)

Au cœur de la Sologne
le 5 octobre prochain, à 14 h

Romorantin - Lanthenay (19 km 500)

épreuve ouverte à tous et à toutes ; à allure libre ; 6 catégories ; diplôme et médaille à tout classé en moins de 2 h 30

Engagements

(jusqu'au 15 septembre) :

J. GALLARD,

29 c, rue de la Gaucherie
41 200 Romorantin (France)

Calendrier

15.8	F :	Censeau, 25 km (Charles Vauchez, 39250 Censeau)			
16.8	CH :	St-Léonard (520 m)-Crêts-du-Midi (2332 m) Soc. de développement, 3958 St-Léonard			
16-17.8	CH :	Reppaz-Moay (S.C. Grand-St-Bernard, Raphaël Moulin, 1937 Orsières)			
21.8	F :	Hyères, 4,5 + 10 km (Bardon, L'Anacapri, av. A. Thomas prol., 83400 Hyères)			
22-24.8	GR :	Athènes, Champ. d'Europe Juniors			
23.8	CH :	CIME cat. C : Cressier-Chaumont v. p. 2			
24.8	F :	Vergèze, 50 km (R. Armand, 30420 Calvisson)			
24.8	F :	Trièves, 53 km (Comité des Fêtes, 38390 Clelles)			
24.8	B :	Lillois, 20 km (Loye, 9, rue du Moulin, 1428 Lillois)			
24.8	F :	Mende, 7 km (Moulin, Café de la Paix, 48000 Mende)			
24.8	I :	Miglianico, 18 km			
24.8	I :	Lenola, 11 km internat. (Athletica Golfo-Formia, Latina)			
24.8	CH :	Chindonne (Monthey) Cross des Sives (J. B. Voisin, SC Choëx, 1870 Monthey)			
30.8	NL :	Enschede, marathon			
30-31.8	CH :	Oiten, champ. nationaux sur piste			
31.8	CH :	CIME cat. C : Trophée des Martinaux , v. p. 2			
31.8	CH :	Bioley-Magnoux, cross (F. Hutzli, 1049 Bioley-Magnoux)			
31.8	F :	CIME cat. C : Ascain , voir p. 2			
31.8	F :	Cassel, 21 km 175 (Michel Weeaster, 1, rue Bollaert, 59670 Cassel)			
6.9	CH :	Martigny, de 2 à 10 km, corrida internat. avec particip. de SPIRIDON voir p. 42			
6.9	CH :	Vissoie, 16 km 400 sous le patronage de SPIRIDON (dès 1976, la corrida de Martigny aura lieu à fin septembre) : A. Genoud, ch. du Village 10, 1012 Lausanne (021) 28 64 46.			
6.9	GB :	Cime, cat. B : Ben Nevis , voir p. 2			
6-7.9	RFA :	Unna, 100 km			
7.9	CH :	Cime, cat. C : Vérossaz-Champéry-Vérossaz , voir p. 2			
7.9	CH :	Concise-Grandson, 15 km , voir p. 6			
7.9	F :	St-Pierre d'Allevard, 18 + 30 km (A.F.R., 43 rés. Clémenceau, 38380 St-Pierre d'A.)			
7.9	F :	Ay-Champagne, semi-marathon (Vinot, 11, rue du Cdt-Pottier, 51200 Eprenay)			
7.9	F :	Auffargis, semi-marathon			
7.9	F :	Dourdan, 9 heures par équipes v. annonce p. 45			
13.9	CSSR :	Brno, 25 km sen. + 3 cat. vét. (J. Vanek, Helfertova 23, 60200 Brno)			
13.9	I :	Milano-Proserpio, marathon (Revue VAI, via Spalato 5, 20124 Milano)			
14.9	CH :	Le Brassus, 16 km 400 , v. annonce p. 6			
14.9	F :	CIME cat. B : Mont-Ventoux v. p. 2			
14.9	CH :	Le Levron, 10 km , voir annonce p. 6			
14.9	F :	Mitry-Mory, semi-marathon			
20.9	CH :	Epalinges, 14 km cross (Forestier, Anc.-Poste, 1066 Epalinges)			
20.9	F :	Tour d'Argenteuil			
20.9	CH + F :	CIME cat. C : Genève (Champel)-Le Salève (Haute-Savoie), v. annonce p. 14			
21.9	I :	Firenze, 25 km (GS Castelquarto Firenze)			
21.9	F :	Dunkerque, marathon national, v. p. 44			
21.9	F :	Poissey (Yvelines) cross , voir p. 20			
27.9	F :	Millau, 100 km (24 h.) B. Soulié, 4 I.L.N., 12100 Millau			
27.9	F :	Charenton-Saint-Maurice , voir p. 45			
28.9	F :	Fourmies, 21 km 300 , voir p. 36			
28.9	CH :	CIME cat. C : Fully-Sorniot , voir p. 39			
28.9	LUX :	Lorentzweiler, 15 km + 7 km 870 , v. p. 12			
28.9	F :	Jebsheim, 10 km 300 (Ritzenthaler, 3 route du Vin, Kientzheim, 68240 Kayersberg)			
4.10	B :	Nivelles, marathon , voir p. 19 ultra-rapide			
4-5.10	I :	Tour du Lac de Garde, 150 km (avec particip. du « phénoménal » Siegfried Bauer, voir TRIBUNE) v. annonce page 2			
5.10	CH :	Morat-Fribourg, 16 km 400			
5.10	CSSR :	Kosice, marathon			
5.10	F :	Préval, 15 km (Franchi, 72400 Préval)			
5.10	F :	Tour de l'Etang de l'Olivier, 14 km (Pasquet, Stade Donnadieu, 13800 Istres)			
5.10	F :	Romorantin - Lanthenay, 19 km 500 v. p. 46			
11-12.10	RFA :	Donaueschingen, marathon populaire (+ champ. national féminin)			
11.10	F :	Enghien - Deuil, semi-marathon , voir p. 46			
12.10	F :	marathon FSGT			
12.10	I :	Salerno, marathon international			
12.10	F :	Halluin, Foulées halluinoises			
12.10	CH :	CIME cat. A : Sierre-Montana, 14 km route voir annonce page 49			
12.10	CH :	Pregny - Chambésy			
12.10	CH :	Saint-Imier - Mont-Soleil , course de côte, v. p. 12			
18.10	GR :	Marathon - Athènes , marathon populaire, voir voyages annoncés aux pages 12 et 35			
18.10	I :	Imola, 15 km 400 , voir p. 2			
19.10	CH :	Onex, 9 km , voir annonce en page 2			
19.10	CH :	Cormondes, marathon			
19.10	CH :	Marchissy, 7 km 500 en côte, voir p. 36			
19.10	F :	CIME cat. B : Mont-Revard , voir p. 2			
19.10	F :	Bordeaux (Mérignac), marathon ultra-rapide , voir annonce en p. 3			
19.10	F :	Ascension Ballon d'Alsace			
19.10	F :	Saint-Pol de Léon - Morlaix, 23 km , voir annonce p. 19			
19.10	F :	Camon, heure sur piste (USC : r. Sémard, 80450 Camon)			
25.10	CH :	Houilles, 9 km en ville , voir p. 6			
26.10	F :	Courtelay, cross			
26.10	F :	Fliers - Cerisy, 11 km			
26.10	CH :	Romont, Tour des Remparts			
26.10	F :	Suresnes, de 4 à 8 km			
26.10	F :	à 10 h à Neuf-Brisach, marathon ultra-rapide aller-retour , et rassemblement des Spiridoniens, avec attribution des 5 coupes de la CIME (voir prospectus encarté dans ce numéro, ou écrire à Ritzenthaler, 3, route du Vin, Kientzheim, 68240 Kayersberg)			
31.10-1.11	F :	Le Mans, 24, 12 ou 6 h en circuit , v. p. 45			
8.11	F :	Saint-Denis, 6 h piste (Seigneuric)			
9.11	CH :	Bussigny, cross , voir annonce p. 39			
9.11	CH :	Troisrorts, cross international			
9.11	F :	Le Havre, marathon (le dernier de la saison)			
11.11	F :	Neuf-Brisach, cross (Ritzenthaler)			

SPIRIDON est actuellement lu par plus de 30 000 personnes.

Prix d'une annonce (dès le no d'octobre)

	1/8	1/4	1/2	1
	de page	de page	page	page
en FS	95.—	175.—	295.—	495.—
en FF	150.—	260.—	425.—	750.—
en FB	1400.—	2500.—	4200.—	7000.—

**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 d'octobre :
15 septembre*

Le prochain numéro devrait paraître vers le 10 octobre.
Délai de réception des annonces : 15 SEPTEMBRE.

SPIRIDON, revue internationale de course à pied,
1922 Salvan (Suisse), tél. (026) 8 22 12

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 Kayersberg.

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

Yves et Denise Seignuric, 24, av. du Bois, 77230 Moussy-le Neuf (maillots SPIRIDON et chaussures EB)

J.-Claude et Lily Reffray, Les Charmilles bât. C, 61 Traversée 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 Uilyot, 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 Canada, aux Etats-Unis, au Danemark, en Finlande, au Portugal, en Italie, en Afrique du Sud, en Espagne, en Algérie, au Sénégal, en Bulgarie, en Colombie, en URSS, en Roumanie, en Suède, en Yougoslavie et au Brésil, en Equateur, en Argentine, en Australie et Nouvelle-Calédonie.

Impression, expédition :

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

Changement d'adresse et administration :

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

Sommaire du numéro 21

Page

La voiture de T'Charly (Jeannotat)	1
Le premier marathon (Steffny)	3
Les services de RIVELLA (Tamini)	7
Journal d'un itinéraire estival (Tamini)	8
Spiridon-Club de Suisse	13
SACHEZ	13
L'avis du médecin pratiquant (Dr Sander)	14
Classements	17
Pages centrales (photos) :	
Liquori, champion américain sur 5000 m (Doug Schwab)	23
Mini-marathon féminin à Central Park (Steve Sutton)	24
Gilbert Granger à Salvan-Emaney (Gérard Joris)	25
Helmut Urbach à l'arrivée des 100 km de Firenze-Faenza	26
Tribune	30
La difficulté consiste à partir lentement (Pointu)	37
A la course au timbres-poste, interview de Chris Stewart (Cocksedge)	41
Spiridon-Club de France	44
Calendrier	47

Tirage : 7000 exemplaires.

(Le présent numéro est remis gratuitement aux participants à Sierre-Zinal).

A l'abonnemètre

Les chiffres ci-dessous se rapportent strictement aux abonnés « en règle », déduction faite de ceux qui (83 dans le cas du No 21), après un rappel puis un avis d'interruption, n'ont pas renouvelé leur abonnement.

	2.4	25.5	25.7
France	1172	1292	1368
Suisse	820	845	855
Bénélux	204	203	201
Italie	51	41	49
Canada	50	53	60
Autres pays	80	69	67
TOTAL	2377	2503	2600

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 765780-3 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 et des photos n'est autorisée qu'avec l'accord de la rédaction.

Illustrations des 4 pages de couverture

Page 1 : Olimpio Paolinelli, 39 ans, au terme de l'Ascension du Monte Faudo (Imperia), l'un des plus beaux éperons de la CIME. — Voir aussi, page 8, notre reportage « Journal d'un itinéraire estival ».

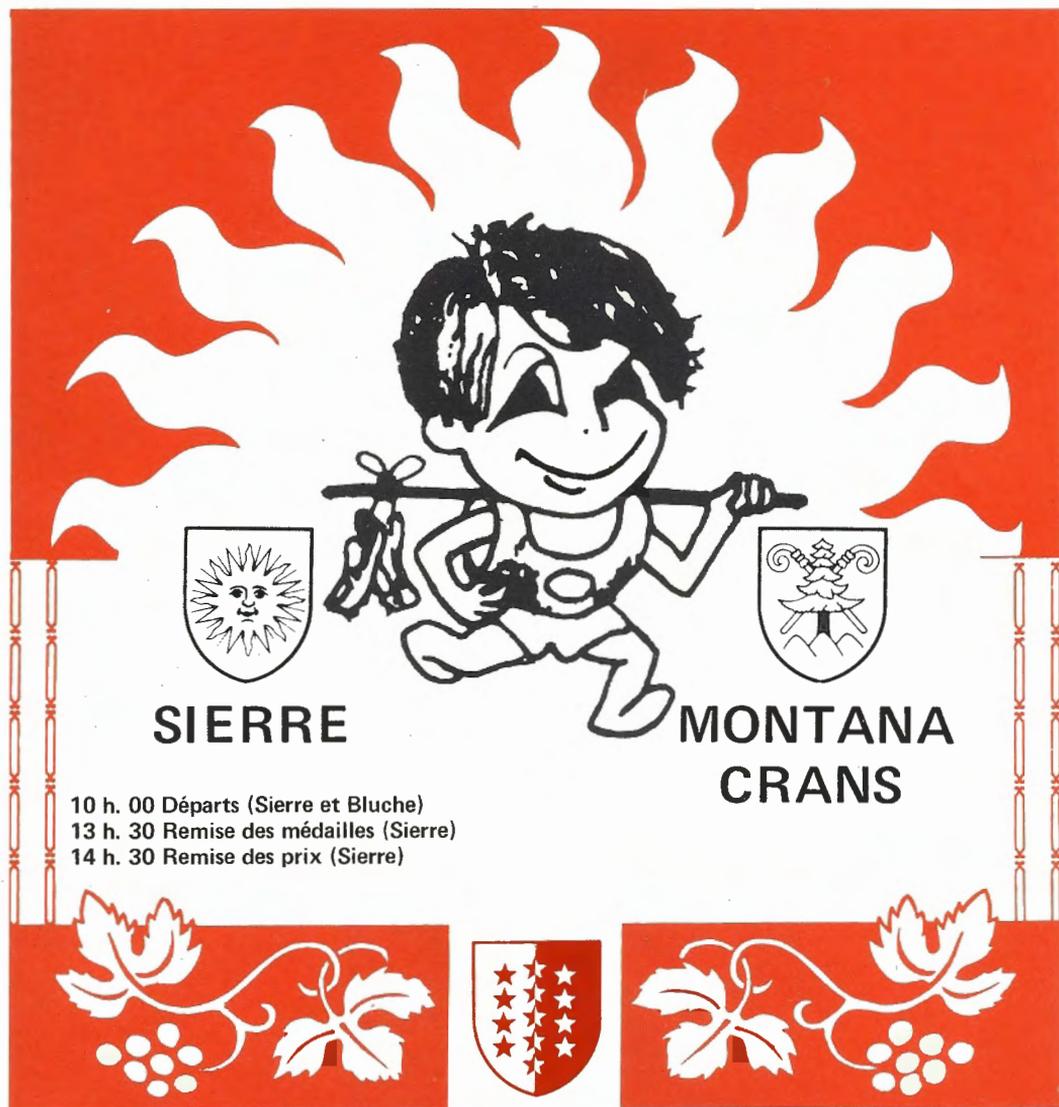
Page 2 : En plein effort, à la mi-parcours de Salvan-Emaney, l'un des trois premiers collaborateurs de SPIRIDON : le Belge Christian Liégeois, « le plus valaisan des coureurs étrangers » (c'est d'ailleurs l'expression qui

figure sur la lithographie que lui ont remise les organisateurs de Sierre-Zinal 1975) — (Photo Gérard Joris) — Voir aussi, page 8, « Journal d'un itinéraire estival ».

Page 3 (ci-contre) : Entre la dernière rosée et la première neige, Sierre-Montana, l'un des ultimes rendez-vous de l'automne au pays du soleil.

Page 4 : Athènes va recevoir beaucoup de juniors à l'occasion des Championnats d'Europe. La Danoise Lis-Møller Nielsen saura-t-elle aller aussi à Olympie ou à Delphes ? — (Photo Per Kjaerbye-Larsen).

7^e COURSE INTERNATIONALE



SIERRE

MONTANA
CRANS

10 h. 00 Départs (Sierre et Bluche)
13 h. 30 Remise des médailles (Sierre)
14 h. 30 Remise des prix (Sierre)

DIMANCHE 12 OCTOBRE 1975

ÉPREUVE COMPTANT POUR LA CIME, CATÉGORIE A

Parcours : de Sierre (550 m), la route — sinueuse et asphaltée — s'élève régulièrement jusqu'à Montana (1500 m).
Record : Werner Doessegger, 52'34"2 (1974).

Catégories : élite, vétérans I et II, « populaires », féminines A ; juniors et féminines B (4,5 km).

Classement internationaux : addition des temps des trois meilleurs représentants de chaque pays.

Médaille originale : (château de Muzot où vécut Rainer Maria Rilke) à tous les athlètes classés.

Magnifiques prix : aux 30 premiers, prix spéciaux aux trois premiers de chaque catégorie, diplômes.

Inscription : en versant une taxe de FS 15.— (juniors et féminines FS 12.—) au CCP 19 - 106 65 : course Sierre-Montana, Sierre, en précisant lisiblement le nom, l'adresse, la date de naissance et la catégorie.

Renseignements : Course à pied internationale Sierre-Montana-Crans, Case postale 70, 3960 Sierre (Suisse).

Responsable : Roger Epiney, 7, chemin Bonne-Eau, 3960 Sierre (Suisse), tél. (027) 5 44 37.

«AMIS COUREURS, venez « faire » Sierre-Montana, venez courir dans ce décor de rêve ! »

Ch. Liégeois, Belgique

