

SPYRIDON

revue internationale de course à pied

no 5 — décembre 1972



LES
CLANDESTINES



Revue internationale
de course à pied
box 257 - 4005 Bâle
numéro 5 - décembre 1972

Rédacteur responsable:

Noël Tamini, box 257, 4005 Bâle, Suisse

Collaboratrices:

Micheline Clerc, Françoise de Greck, Fernande Schmid-Bochatay

Collaborateur principal:

Yves Jeannotat, 2532 Macolin, Suisse

Collaborateurs pour la Belgique:

Christian Liégeois, 9 A Warmifontaine, 6620-Neufchâteau, assisté par **Erik Gyselncck**, Brusselsestenweg 302, 1810 Wemmel

Collaborateurs pour la France:

Jean Ritzenthaler, 1, route du Vin, Kientzheim, 68240-Kaysersberg, assisté par **René Esplinet**, 63, rue de la Solidarité, 93-Montreuil

Collaborateur pour le Canada:

Joël Dada, 8045 rue Champagneur apt 1, Montréal 303 (tél. 514-2799556)

Traductions:

Micheline Clerc, Muttentz; Eva Hejda, Fribourg; **Michel Jossen**, Schlosswil; **Noël Tamini**, Bâle

Statistiques:

Antonin Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg; **Noël Tamini** (marathon)

Classements et calendrier:

N. Tamini

Graphisme:

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

Photographie:

Yves Jeannotat, Luc Gyselncck et Noël Tamini

Secrétariat, administration:

N. Tamini

Service de presse:

Y. Jeannotat

Comptabilité:

Jean-Daniel Dulex, Bedastrasse 10, 9202 Gossau

Correspondants:

En Allemagne, en Tchécoslovaquie, en Grande-Bretagne, au Japon, aux Etats-Unis, au Danemark, en Finlande, au Portugal, en Angola, au Kenya, en Italie, aux Pays-Bas, en Afrique du Sud et en Espagne

Impression et expédition:

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

Régie des annonces:

SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle

Chers amis,

Au printemps passé, nos amis Fischer, Holzer et Gehri étaient persuadés que des articles en allemand sauveraient SPIRIDON, en lui attirant des lecteurs de langue allemande. C'était oublier que dès le départ SPIRIDON se voulait résolument destiné à des francophones. Mais c'était nous rappeler que SPIRIDON pouvait être un trait d'union non seulement entre coureurs de différents pays, mais aussi entre coureurs de Suisse romande et de Suisse alémanique. Nous avons donc cédé aux instances de nos amis, dépensant au total plus de 5000 francs (augmentation du nombre de pages, du tirage, publicité dans la presse suisse alémanique) pour constater avec eux que nos camarades d'outre-Sarine et d'outre-Rhin ne s'intéressaient guère à SPIRIDON. Plus clairvoyants, une cinquantaine d'entre eux s'y sont abonnés, auxquels nous venons d'écrire personnellement afin de leur expliquer notre situation, leur proposer une solution satisfaisante, mais aussi pour leur adresser la suite des articles en allemand parus dans le N° 5. Ainsi s'achève ce qui, somme toute, ne fut jamais qu'un essai.

Grâce à une cinquantaine de supporters que nous avons sollicités, SPIRIDON va poursuivre son chemin, puisque, nous en sommes persuadé, ils nous prêteront de quoi effacer le déficit de la première année. D'avance, nous remercions cordialement tous ces supporters de la confiance qu'ils nous témoignent.

Néanmoins, les frais d'impression ont subi une première augmentation en septembre, et la prochaine est imminente. Nous sommes donc contraint de majorer le prix de l'abonnement, dès le 1er janvier. Mais le prix actuel reste en vigueur pour les lecteurs qui souscrivent un abonnement de 5 ans; de même, dorénavant les étudiants et les moins de vingt ans bénéficient d'une réduction de 30%. Forts de la confiance de nos supporters, nous comptons aussi sur la compréhension de tous les lecteurs.

Malgré une augmentation constante du nombre de ses abonnés, SPIRIDON n'est donc pas encore au bout de ses peines, tant s'en faut. Né de l'entraide entre coureurs à pied de différents pays, SPIRIDON demeure à la merci de ses lecteurs. «Il suffirait que chaque abonné obtienne un nouvel abonné...» nous écrit l'un d'entre eux, de Paris. En effet, cela suffirait.

Chères lectrices, chers lecteurs, nous vous souhaitons d'aborder 1973 sans jamais perdre cette joie qui naît du désir constant de donner le meilleur de soi-même. Avant, pendant et après l'épreuve.

Noël Tamini

rédacteur de SPIRIDON et coureur à pied

Illustration de la couverture: En avril 1972, pour la première fois des femmes sont admises officiellement au marathon de Boston. Pour l'Américaine Kathy Switzer (F6), même en pleine épreuve la marathonnienne sait céder devant la femme. (Montage de Matejovsky, d'après une photo parue dans le «Chicago Tribune»).

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

Prix de l'abonnement annuel*: **SUISSE**: 26 francs (CCP 40 - 24 313, Tamini-SPIRIDON, Bâle). **BELGIQUE**: 300 francs (CCP 153.78, Agence Caisse générale d'épargne et de retraite, Neufchâteau). **FRANCE**: 36 francs (CCP 1542-19 P., Ritzenthaler Strasbourg). **CSSR**: 45 kcs (K. Nedobity, nam. 1 Maje c. 7, C. Budejovice). **AUTRES PAYS D'EUROPE**: 28 francs suisses. **CANADA**: 9 dollars (Joël Dada, 8045 rue Champagneur apt 1, Montréal 303; tél. 514-2799556). **AUTRES PAYS D'OUTRE-MER**: 37 francs suisses.

Pour tout virement bancaire: compte 133 29 963 Union de Banques Suisses, Bâle.

* On peut s'abonner plus avantageusement pour 2 ans (48 fr.s., 550 fr.b., 68 fr.fr., 17 dollars can.), mais surtout pour 5 ans: 110 fr.s., 1300 fr.b., 150 fr.fr., 40 dollars can.). Attention! réduction de 30% pour étudiants et juniors!

La reproduction de tout ou partie des articles n'est autorisée qu'avec l'accord de la rédaction.

La vie, comme un marathon...

C'était l'été dernier ! Ils étaient bons amis depuis de longues années. Et pourtant, ils avaient vingt ans à peine : l'âge où les couchers de soleil n'ont plus les mêmes reflets sur le lac assoupi.

Lorsque, le soir venu, il quittait son bureau, il était sûr de la trouver devant la porte du petit magasin où elle vendait du tabac, des journaux et des cartes postales. De loin déjà, il lui faisait un geste de la main, puis il la taquinait doucement, un peu comme un grand enfant qui ne sait pas très bien le sens des mots : « Hello ! Marybelle ! as-tu sorti Médor ? » ou bien « femme, où sont ma pipe et mes pantoufles ? »

Mais déjà, du fond du magasin, une petite voix acide et mécontente montait, se faufilait difficilement entre « A tout cœur » et « Paris-Soir » : Marybelle !... Marybelle !... Le visage de Marybelle, bien à regret éteignait ses lumières. Lui, bondissant, se sauvait, brandissant son sac de sport dans lequel il avait serré ses habits d'entraînement. Sautant dans l'autobus en marche, il lui lançait encore, dans un éclat de rire : « T'en fais pas, Marybelle, bientôt on s'mariera ! », puis il ajouta, ce soir-là : « Demain je serai le roi du 100 m : si tu viens, tu pourras me donner le baiser réservé au vainqueur !... » Jusque tard dans la nuit, ces mots tintèrent à ses oreilles avec un bruit de grelots qu'on agite en cadence. Oui, bien sûr, elle irait !

Elle sentait que la minute qui se préparait était solennelle : lui, ordinairement si insouciant, d'apparence superficielle et d'allure équivoque, il allait se battre, se battre pour quelque chose dont elle ne comprenait pas très bien le sens, mais ce devait être très important, car, lorsqu'il l'avait aperçue, entre deux exercices d'un rite qu'elle ne connaissait pas, c'est à peine s'il lui avait souri. Il faisait déjà chaud. La sueur coulait sur ses tempes et, malgré cela, il s'était mis tant de laine sur le corps qu'elle se demanda s'il n'avait pas la fièvre.

Elle était appuyée contre la balustrade, tout près de la ligne d'arrivée. Ses pensées se brouillaient. Peut-être n'était-il pas content de la voir là ! L'air sentait bon et portait des relents de terre que réveille le printemps. Les arbres avaient repris verdure : « Comme il ferait bon rêver à deux, assis à l'ombre retrouvée ! »

Brusquement, des cris autour d'elle ! Craintive, elle crut un bref instant qu'on lui voulait du mal. Mais c'était autre chose : elle avait à peine levé les yeux que déjà le visage tendu, la bouche grimaçante, les cheveux en broussaille, il passait. Jamais elle n'aurait imaginé qu'on pût courir si vite !

Il avait gagné ! Il venait vers elle, lentement et rayonnant. Elle posa ses lèvres sur sa joue : elle avait un goût de sel. Très doucement elle murmura : « Nous serons heureux ! C'est merveilleux ! »

Lucide, le cerveau lavé par l'effort, il vit soudain le monde sous un autre visage : elle l'aimait. Il lui dit « Marybelle !... Bien sûr Marybelle ! Mais la vie, vois-tu, ce n'est pas dix secondes de lutte, ou à peine un peu plus, et on n'en parle plus ! La vie, c'est comme un marathon !... »

« Un marathon ? Qu'est-ce que c'est ? » demanda-t-elle.

« C'est... c'est difficile à expliquer : des centaines de cent mètres ajoutés bout à bout. Pour gagner, à ce jeu-là, il faut être très fort et il est moins besoin de talent que de courage : il n'y a aucune place pour l'improvisation. Ecoute, Marybelle, nous en reparlerons ! » Puis il s'élança sur la pelouse la laissant seule avec ce nouveau mot dans la tête : « La vie, comme un marathon !... »

Yves Jeannotat

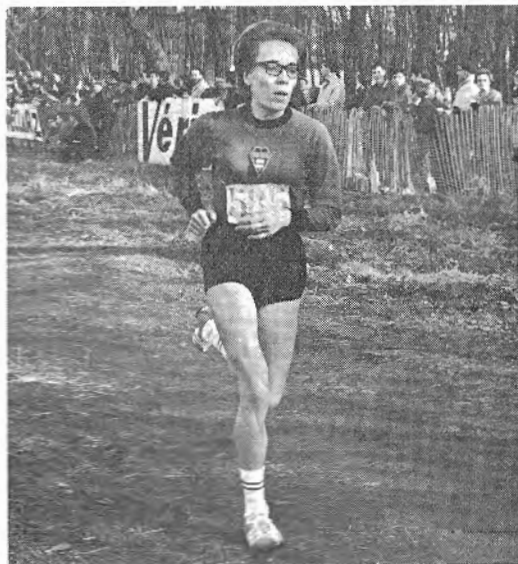
Elles étaient 822 à l'Eremitagelöbet (Copenhague), 37 à Fionnay-Panossière (Valais), 4 à Bechovice-Prague et 3 au marathon de Neuf-Brisach (France). Elles étaient venues là comme vous et moi, pour pratiquer en compétition le sport de leur choix. (D'autres préfèrent sauter en hauteur ou en longueur, ou lancer le javelot ou le poids. D'autres encore pratiquent l'alpinisme, le ski de fond ou la course d'orientation. Il n'est certainement pas interdit, n'est-ce pas, de nous adonner au sport qui nous plaît, nous qui aimons la course de fond ?)

Ben voyons !...

Pourtant, *Michèle Baudein* dut se faire clandestine à Sedan-Charleville. « Mon subconscient se refuse au travail fractionné intensif nous écrit-elle. Je préfère l'entraînement naturel (avec les garçons), et d'ailleurs ensuite je récupère beaucoup mieux. C'est ce qui m'a amenée peu à peu à me lancer dans la course de fond. J'ai donc demandé à faire Sedan-Charleville, en fournissant un certificat médical (très favorable) et en donnant la caution de mon club. Hélas, malgré ces précautions j'ai dû courir en clandestine, laissant environ 150 garçons derrière moi, dont 4 gars de mon club ». Et de conclure : « Je suis très heureuse de cette première expérience et compte bien ne pas en rester là : j'espère tenter l'expérience du marathon l'an prochain, ainsi que celle de Morat-Fribourg, cette course me tenant tout particulièrement à cœur ».

Kathy Switzer fut elle aussi clandestine à Morat-Fribourg, avant de s'attaquer à Sierre-

Michèle Baudein, la clandestine de Sedan-Charleville, a débuté en course à pied à 26 ans, après la naissance de sa fillette.



Montana (14 km de route pour 950 m. de dénivellation), invitée par des organisateurs d'avant-garde, mais isolée au milieu de près de 200 coureurs. *Kathy Switzer* courut ensuite le marathon de Neuf-Brisach en compagnie d'*Ingrid Schoving* (France) et d'*Elfriede Rapp* (Allemagne) la dernière d'entre elles terminant l'épreuve devant 39 hommes.

Pour beaucoup, *Kathy Switzer* est maintenant devenue « l'Américaine-qui-court-le-marathon ». LA marathonienne.

La Forteresse et ses défenseurs

Il y a quelques années, de candides précurseurs essayaient de leur plume d'égratigner cette terrible forteresse qu'est le Règlement. Une forteresse bâtie par des hommes et pour des hommes... mais d'ordinaire, farouchement gardée par d'atrabilaires pète-sec !

« Femme, tu es faible, proclame-t-on du haut du Règlement, et comme telle il t'est interdit de courir longtemps ».

— Chassez la femme des courses de fond ! hurlent les pète-sec, abrités derrière les remparts de la Forteresse.

A l'attaque d'une citadelle aussi bien gardée, *Kathy* paraît excellemment armée : un sourire inaltérable et charmant, une plume acérée, et l'expérience d'un pratiquant, mieux : celle d'un routinier ! Car la journaliste *Kathy Switzer* a maintenant derrière elle 16 marathons (et aucun abandon...). L'autre jour, à Neuf-Brisach, elle fit l'admiration de plus d'un chevronné. « Le plus frappant, s'émerveilla Jeannotat, c'est qu'elle court avec le sourire du début à la fin ! »

Extraordinaire, *Kathy Switzer* ?

Notre ami *Joe Henderson*, rédacteur de « *Runner's World* », nous a offert l'agréable occasion de nous entretenir à plusieurs reprises avec cette fille extraordinaire (mais au sens littéral du terme !). Cependant, pour mieux la présenter à nos lecteurs, et surtout à nos lectrices, nous avons demandé à quelques-unes d'entre elles d'interroger elles-mêmes *Kathy Switzer*, femme et coureur de fond.

— Il paraît que tu (entre coureurs le tutoiement est naturel) as débuté en course à pied à 18 ans, écrit *Denise Seigneuric*, de Querqueville (France). J'aimerais savoir si tu faisais déjà un peu de sport avant de pratiquer la course de fond. Car débiter à cet âge me paraît être aussi difficile, ou presque, que de commencer — c'est mon cas — après avoir eu son premier enfant.

— J'ai pratiqué tout d'abord des sports d'équipe : le hockey sur gazon, le basket, et surtout la « crosse », un jeu très rapide et tout chargé d'agressivité. J'avais alors 16 ans, et j'étudiais au Lynchburg College, en Virginie. Pour garder la condition physique, je me suis mise à courir, mais au trot. Et petit à petit, j'ai constaté que

je préférerais la course à pied à tout autre sport. Toutefois, à cette époque-là, en 1963, les féminines n'avaient pratiquement pas la moindre occasion de courir. J'ai alors continué à faire du « jogging », et par tous les temps.

— Sur quelles distances as-tu couru au début?, demande *Esther Fioramonti*, de Genève.

— Sur 1 mile (1609 m), mais ce fut par hasard. Un jour que je trottais comme d'habitude — j'avais 18 ans — le coach des coureurs est venu au stade, deux chronos en mains. Il a eu tout le temps de m'observer, car j'étais seule : les étudiants étaient tous en quête des indispensables signatures. Le coach me dit ce jour-là : « Il me manque un miler pour le relais de samedi. Viens. Si tu termines, tu fais marquer un point à l'équipe ». Après ça, j'ai commencé à aimer aussi la compétition.

J'ai ensuite commencé des études de journaliste à l'université de Syracuse (New York). C'est là que j'ai connu Arnie Briggs, celui qui allait devenir mon entraîneur.

Il avait 56 ans et il courait avec les étudiants,

... avec les coureurs de fond surtout. Avec lui et avec eux, je me suis habituée à courir chaque jour, découvrant que moi aussi, je n'aimais pas la compétition sur 800 yards ou sur 1 mile. On souffre trop sur ces distances. Et puis, je n'aime pas m'entraîner sur piste, ni en salle.

— Je voudrais savoir, écrit *Kathelyne de Corte-Baeten*, de Wetteren (Belgique), quel genre d'entraînement tu pratiques.

— Normalement, durant 4-5 mois par an, je cours environ 10 miles (16 km) par jour, en deux séances. Autrement, 10 km par jour. C'est en général du « jogging ». Et parfois, si le cœur m'en dit vraiment, je cours même 20-30 km d'affilée : je crois bien qu'à l'entraînement j'ai couru une soixantaine de marathons. Mais durant 3-4 mois de l'année, je pratique aussi deux fois par semaine une sorte d'interval-training.

— Plus précisément ?

— Je cours alors des 200, des 400 ou des 800 m. Par exemple, 15 × 200 m. en 32-33" à tel jour, 8 × 400 m. en 69-72" à tel autre, ou encore 5 × 800 m en 2'40".

— Normalement, combien d'heures travailles-tu chaque jour ? combien de jours par semaine ? Habites-tu en ville ou à la campagne ? Où fais-tu ton entraînement ? (*Esther Fioramonti*).

— Avant de redécouvrir l'Europe cet été (car je suis née en Allemagne, de parents américains mais de lointaine origine alsacienne), je travaillais comme tout le monde 8 heures par jour et 5 jours par semaine. J'habitais en ville, et je m'entraînais n'importe où, au bord des routes, ou même dans la rue, en ville même. Et de jour comme de nuit... ce qui m'a d'ailleurs valu d'être mordue trois fois par des chiens ! A vrai dire, je préfère la route aux chemins forestiers.

— Le marathon, ça a été sûrement dur au début. Est-ce que ça l'est encore ? car j' imagine que 42 km ça doit sembler interminable (*Denise Seignuric*).

— Au début... Au début, ce fut un défi... et



Kathy Switzer, ou cette joie si longtemps refusée.
(Photo SPIRIDON - Jeannotat)

un événement à la fois ! Un jour de décembre, je dis à Arnie Briggs :

« Je voudrais bien courir moi aussi le marathon »

« Impossible pour une femme ! » qu'il me répondit. Le défi était lancé.

Cinq mois plus tard, je me sentais prête pour le marathon de Boston. A l'entraînement, j'avais d'ailleurs couru à deux reprises 42 km. Il y avait alors un an que je courais régulièrement.

Je me présente au départ avec Arnie et mon boy-friend. Cette année-là, en 1967, il était tombé de la pluie et de la neige tôt le matin de la course. J'étais tellement emmitouflée que je pouvais assez facilement passer inaperçue. Je m'étais inscrite sous le nom de « K. Switzer », j'avais apporté un certificat médical délivré à l'université. A cette époque-là on n'avait pas encore fixé un temps limite. C'est ainsi qu'au milieu d'environ 1000 coureurs aucun officiel ne se doutait qu'il y avait une femme.

Mais en cours de route, un reporter en voiture découvre « la femme » ! Averti, un officiel se met à ma poursuite, essayant d'arracher mon dossard. Mon coach vient à mon secours, l'officiel insiste, mon boy-friend le repousse, le gars tombe... et le reporter photographie toute la scène. J'ai terminé l'épreuve en 4 h. 20, laissant derrière moi environ 300 coureurs. J'étais très très fatiguée,

... mais tellement heureuse !

Je devais revenir à l'Uni le lendemain pour un examen. Je me souviens qu'à trois heures du matin, à un arrêt de bus, en face de moi un homme s'est mis à lire la première édition d'un journal. Et qu'est-ce que je vois ? En première page,

toute la séquence de la « bagarre », telle qu'elle avait été photographiée par le reporter. C'est ainsi que je suis devenue « la-fille-du-marathon-de-Boston ».

Mais... l'A.A.U. (la Fédération nationale) guetait. Elle m'a suspendue, pour trois raisons :

1. pour supercherie, à cause de mon prénom abrégé,
2. pour avoir couru en compétition avec des hommes sur une distance non autorisée,
3. parce que, encore mineure... je n'avais pas de chaperon !

— Ensuite ?

— En 1967 et 1968, je ne m'entraîne plus guère. Mais en 1969, je reviens à la compétition, parce que j'ai peu à peu l'impression que je suis douée pour ce sport. Et je veux savoir ce qu'il en est exactement,

en avoir le cœur net.

— Maintenant, écrit *Catherine Mingard-Desse-montet*, de Chexbres (Suisse) qu'elle valeur accordes-tu au sport ? quel rôle joue-t-il dans ta vie ?

— C'est simple, la course à pied est pour moi une source de beaucoup de joies. J'ai beaucoup de plaisir à courir, et après avoir couru, beaucoup de joie. Et puis il y a toute cette amitié, toute cette fraternité humaine avant, pendant et après l'épreuve.

— Certains de ceux qui t'ont observée à Neuf-Brisach ont été surpris de te voir souriante du début à la fin. Car Ingrid Schoving était le plus

souvent devant toi, et Elfriede Rapp te suivait d'assez près.

— A Neuf-Brisach, où les conditions étaient pourtant idéales, je fus la première surprise de ce temps de 3 h. 19 ! Il faut dire que mon record personnel est de 3 h. 15, et qu'en voyage en Europe je n'ai pas assez surveillé ma ligne. J'étais venue **seulement** pour le plaisir de courir. Et je pensais faire le marathon en 3 h. 40 environ. Si j'avais su que j'allais réussir moins de 3 h. 20, j'aurais été crispée. C'est comme ça.

A vrai dire, à l'entraînement comme en compétition, je pense qu'il y a deux choses importantes :

ce qui se passe dans votre tête

et le plaisir que l'on a à courir. Si vous n'en retirez pas du plaisir, il n'y aura pas de satisfaction non plus, et l'entraînement ne servira à rien. Mais si vous courez avec plaisir, vous pourrez d'ailleurs le faire sur des distances de plus en plus longues.

— Beaucoup sont paralysés à l'idée de courir un marathon. Parfois longtemps à l'avance. Qu'en est-il pour toi ?

— J'ai eu le trac une seule fois. Terrible. J'ai pleuré beaucoup avant la course. Mais après, jamais plus je n'ai eu le trac. Parce qu'à chaque fois le plaisir de courir est plus fort que tout.

P. S. Kathy Switzer désirerait travailler en Europe, plus particulièrement à Genève, dans les « relations publiques ». Quoi qu'il en soit, nous la retrouverons régulièrement dans **SPIRIDON**, puisqu'elle a gentiment accepté de collaborer avec nous.

Panorama suisse 1972

par A. Hejda

800 m féminin

Meilleure performance mondiale 1972:	
Hildegard Falck (RFA)	1:58,6
Neuenschwander (STB)	2:05,4
Hess (LAC Rex)	2:09,0
Moser (STB)	2:10,6
Kern (LCZ)	2:11,2
Messmer (LS)	2:12,1
Fäsi (Aarau)	2:13,2
Vonlanten (LCZ)	2:14,6
Aerni (LAC Rex)	2:15,3
Nuffenegger (Aarau)	2:15,7
Gambarini (Cort)	2:16,4
Widmer (LS Schaff)	2:18,1
Sandrin (Bâle)	2:18,6
Ott (LCZ)	2:18,9
Zehnder (LCZ)	2:18,9
Kreuzer (LC Turicum)	2:20,4
Bach (CAG)	2:22,1
Seinn	2:22,1
Bonvin (Flanthey)	2:22,5
Etienne (Cort)	2:23,0
Vogler	2:23,4
Mingard (SL)	2:23,9
Scheiblen (Pratteln)	2:24,1
Olgianti (Chur)	2:24,2
Ballerini (LCZ)	2:24,6
Fries (LVL)	2:25,1
Scherer (Bruhl)	2:25,4
Graf (Bruhl)	2:25,5
Stocker (Cort)	2:26,8
Gränicher (Ch-Fonds)	2:27,5
1500 m féminin	
Meilleure performance mondiale 1972:	
Ludmilla Bragina (URSS)	4:01,4
Hess (LAC Rex)	4:13,8
Moser (STB)	4:13,9

Neuenschwander (STV)	4:32,0
Schiess (LAC Rex)	4:39,3
Zehnder (LCZ)	4:40,1
Aerni (LAC Rex)	4:42,5
Gambarini (Cort)	4:45,8
Ludin (LCS)	4:53,6
Pecka (STB)	4:54,2
Beier	4:57,3
Fioramonti (SG)	5:00,9
Gränicher (Ch-Fonds)	5:02,5
Forster (STL)	5:12,4
Devaud (CA B)	5:22,2

3000 m féminin

Meilleure performance mondiale 1972:	
Ludmilla Bragina (URSS)	8:53,0
Hess (LAC Rex)	9:43,0
Schiess (LAC Rex)	10:23,6
Pecka (STB)	10:42,0
Aerni (LAC Rex)	10:51,6
Beier (LAC Rex)	10:55,8
Mingard (SL)	11:24,6

Records nationaux améliorés à Munich

sur 800 m	
Bulgarie, 1:58,9 (S. Slateva, 20 ans)	
Canada, 2:00,2 (A. Hoffman, 25)	
Danemark, 2:01,8 (Dam-Olesen, 30)	
Formose, 2:11,8 (Chiu-hsia Lee, 22)	
G.-B., 2:00,2 (R. Stirling, 25)	
Hongrie, 2:02,4 (M. Kulcsar, 24)	
Malawi, 2:19,2 (E. Chizunga, 18)	
RDA, 1:59,2 (G. Hoffmeister, 28)	
Roumanie, 2:00,0 (I. Silai, 31)	
URSS, 1:58,7 (N. Sabaite, 22)	
Yougoslave, 1:59,6 (Nicolic, 24)	
sur 1500 m	
Australie, 4:08,1 (J. Orr, 19)	
Bulgarie, 4:09,1 (W. Amsina, 30)	
Canada, 4:06,7 (G. Reiser, 17)	

CSSR, 4:08,4 (J. Jehlickova, 30)
Eire, 4:16,4 (M. Tracey, 23)
Formose, 4:37,2 (Chiu-hsia Lee, 22)
G.-B., 4:04,8 (S. Carey, 26)
Italie, 4:02,9 (Cacchi-Pigni, 27)
Malawi, 4:41,5 (E. Chizunga, 18)
Norvège, 4:09,7 (W. Sörum, 21)
Pays-Bas, 4:05,1 (L. Keizer, 28)
RDA, 4:02,8 (G. Hoffmeister, 28)
RFA, 4:05,7 (E. Tittel, 24)
Suède, 4:11,3 (I. Knutsson, 17)
URSS, 4:01,4 (L. Bragina, 29)
sur 800 m masculin
Inde, 1:47,7 (S. Singh, 22 ans)
Iran, 1:50,5 (R. Entezari, 26)
Liban, 1:52,5 (K. Hamze, 22)
Soudan, 1:48,9 (N.H. Angelo Koko)
Togo, 1:52,1 (R. Kangni, 28)
Zambie, 1:53,4 (B. Mulomba, 23)
sur 1500 m masculin
Arabie Saoud., 4:14,5 (Alsafray, 24 ans)
Finlande, 3:36,3 (P. Vasala, 24)
Nlle-Zélande, 3:37,5 (R. Dixon, 22)
Ouganda, 3:45,2 (V. Ashaba, 29)
Panama, 3:41,7 (D. Arza, 26)
Somalie, 3:59,5 (M. Aboker, 26)
Tanzanie, 3:45,4 (F. Bayi, 19)
sur 5000 m
Algérie, 13:45, 0 (B. Rahoui, 24 ans)
Arabie S., 15:51,0 (A. Almbrouk, 19)
Chili, 13:43,6 (E. Warnke, 21)
Norvège, 13:34,4 (P. Halle, 22)
Tunisie, 13:27,4 (M. Gammoudi, 34)
Zambie, 14:37,4 (N. Musonda, 27)
sur 10 000 m
Belgique, 27:39,6 (Puttemans, 25 ans)
Espagne, 27:48,2 (M. Haro, 32)
Ethiopie, 27:41,0 (M. Yifter, 25)
Finlande, 27:38,4 (L. Viren, 23)
Etats-Unis, 27:51,4 (F. Shorter, 32)

MONTRÉAL, LE...

(Francis Vuistiner a quitté le Canada — après s'être marié — avec nos vœux et nos remerciements. C'est lui en effet qui sut planter les premiers SPIRIDON dans cette terre de francophones. Vuistiner s'est trouvé un successeur en la personne de Joël Dada, établi au Québec depuis plus de 4 ans, mais né en France en 1947, à Vierzon dans le Berry. Marcheur, sur 20 et 50 km notamment, Dada court de temps en temps 10 et 15 miles, et même le marathon. Vice-président du Club Mont-Royal-Francis-Amis (MRFA), Dada est très connu au Québec. Il nous donnera régulièrement des nouvelles de ce pays, si attrayant pour plus d'un francophone européen. Adresse de Joël Dada: 8045 r. Champagneur, apt. 1, Montréal 303, Tél. 514-2799556. Nous avons pris contact avec Joël Dada et lui avons posé quelques questions. Voici des extraits de sa réponse. N.T.)

Vous aimeriez recevoir des classements, des feuilles de résultats. Eh bien, Monsieur, la plupart des organisateurs oublient ce qu'il en est: ils n'en fournissent pour ainsi dire jamais.

Ici, l'athlétisme est à peu près aussi connu que chez vous le base-ball ou le football américain. A l'école, du primaire au secondaire, il n'y a pas d'athlétisme. Pour la totalité des sports amateurs, le gouvernement n'alloue que 0,63 % du budget. Il n'en reste donc pas gros pour beurrer la tartine de l'athlétisme.

Ici, tout le monde travaille bénévolement. Un bénévolat qui frôle parfois le ridicule.

Chez nous, qui dit sport dit sport professionnel. Les gens ne connaissent que ça. Il y a tout d'abord le hockey sur glace, sport national, c'est normal. D'ailleurs, j'adore aller assister à des matches de hockey. Viennent ensuite le base-ball, le football américain, le golf, la boxe, le cyclisme, le catch.

Le Canada n'a pas en français une véritable revue sur l'athlétisme. Seul SPIRIDON parle du Canada: on reçoit bien le «Miroir de l'athlétisme», «Athlétisme Magazine», «L'Equipe», mais à quel prix! (par exemple 1,75 dollar pour «Athlétisme Magazine».)

Il y a un autre problème ici, c'est l'anglais. Vous me dites que la langue est belle au Québec. Eh bien, Monsieur, venez faire un tour ici, et vous comprendrez notre douleur. Car ici, si l'on parle le français, c'est en anglais que l'on travaille.

Au Québec, pays enclavé dans le monde anglophone, il y a environ 30 marathoniens ou coureurs de grand fond. Ce sont donc les Canadiens anglais qui fournissent, et de loin, le plus gros des coureurs de longues distances. Des gars qui méritent d'ailleurs un coup de chapeau, car ce sont des gentlemen dans toute l'acceptation du terme.

J'ai vu personnellement naître la Fédération d'athlétisme du Québec. Auparavant, on comptait 2 courses sur route et le championnat. Maintenant, le nombre des compétitions sur route a augmenté sensiblement, il y a chaque semaine — et parfois même deux fois la même semaine! — des courses sur piste. Et tout cela grâce à M. Jo Malléjac.

Quand je suis arrivé ici, il y a 4 ans, l'athlétisme québécois correspondait à celui de 1945-1950 en France. Maintenant, on se relève de beaucoup de lacunes. En 4 ans, on a certainement rattrapé 15 ans de retard. Merci, M. Malléjac, à vous et à tous ces bénévoles qui ont cru aux bienfaits de cette maladie qu'est la course à pied.

Maintenant, on organise même des stages communs pour coureurs de fond, marathoniens et marcheurs.

L'autre dimanche, le 1er octobre, j'ai participé à la course-relais Fernand Grenier, sur une distance de 43 milles (env. 70 km), fractionnée en 4 étapes: 1. La Guadeloupe-Lambton (12 milles). 2. Lambton - Stornoway (10,7 milles). 3. Stornoway - Nantes (9 milles). 4. Nantes - Lac Megantic (9 milles). Et pour finir: le «sprint de 2,3 milles» de Lac Megantic.

Comment cela se passe-t-il? Le départ a lieu à midi. A chaque étape, les 6 coureurs de chaque équipe accomplissent des relais d'une égale distance. A la fin de l'étape on attend le dernier relayeur de la dernière équipe, et puis l'on accorde 5 minutes de pause. Et l'on affronte l'étape suivante, et ainsi de suite. On est constamment accompagné tout au long du parcours. Des voitures suiveuses sont prêtes à prendre en charge le relayeur après avoir déposé le relayeur au poste de relais, emmenant les autres équipiers au prochain relais.

Le 1er octobre, la température était idéale, un peu fraîche toutefois en fin de parcours.



De g. à dr.: Fernand Grenier, créateur de l'épreuve; Mike Sudlow, du CA de Sherbrooke, capitaine de l'équipe victorieuse; M. Yvon Belanger, ministre adjoint du Haut Commissariat à la Jeunesse et au Sport du Québec.

Classement de l'épreuve:

1. Club athlétique de Sherbrooke (M. Sudlow, R. Lemay, R. Pelletier, J. Fitzgerald, S. Laliberté, A. Tchoukarine) 3:30:15
2. Mont-Royal Francis-Amis A (M. Rose, N. Coville, R. Michaud, R. «Pat» Landry, R. Mouette, G. Murphy) 3:37:39
3. St-Jean Olympique (G. Racine, M. Lavoie, G. Mc Aulay, P. Gosselin, S. Raymond, G. Hébert) 3:39:53
4. Restaurant Amphytrion. Il s'agissait d'une équipe spéciale formée d'athlètes de divers milieux et clubs et constituée pour les besoins d'un film tourné par l'Office national du film du Canada. (R. Boyer, R. Chouinard, J. Poirier, G. Duguay, etc.) 3:43:41
5. Champlain A 3:54:09
6. St-Georges Olympique 3:56:31
7. Alexis le Trottier, du nom du héros qui vécut dans la région du lac St-Jean, rendu légendaire par ses exploits dans cette région en 1925, et qui mourut tué par une locomotive. (L. Brunelle, R. Imbeault, etc.) 4:01:2
8. Olympia 4:02:35
9. A. S. H. St-Hyacinthe 4:05:50
10. Palestre nationale 4:08:06
11. M.R.F.A. B (T. Lalonde, une marcheuse!, A. Malouf, Y. Crouly, A. Bergeron, D. Mercier, J. Dada) 4:14:36
12. Champlain B 4:23:58
13. Université Laval du Québec (Francier Poirier, Y. Paradis et 2 autres) 4:31:20

Au total, 17 équipes classées.

Ne me remerciez surtout pas. Si je fais ce que je fais, c'est que j'aime ça, et que votre revue me passionne. Dommage qu'il n'existe pas de revue semblable en marche. Il y a toutefois des détails de votre revue qui m'ont été profitables dans mes compétitions de marche.

Joël Dada

30 milles (relais), Saint-Hyacinthe, Canada, 27 août

Équipes de deux coureurs se relayant tous les 2,5 milles (3,8 km). L'épreuve est organisée par Gérard Côté, deux fois vainqueur du marathon de Boston et sélectionné aux J.O. de Londres en 1948.

1. B. Armstrong et Bob Legge, Toronto Olympic Club 2:58:50
 2. B. Moore et D. Shaugnassy, Toronto Olympic Club 2:31:33
 3. P. Pearson et R. Pyne, Toronto Olympic Club 2:36:37
 7. P. Jones et P. Quance, Verdun Légion (Québec) 2:43:15
 10. R. Croteau et G. Murphy, Mont-Royal Francis-Amis (Québec) 2:51:11
 14. R. Chouinard et J. Poirier, Université Laval (Québec) 2:54:08
- 30 équipes classées.

En France, la course de fond a une âme, mais...

par Jean-Marie Wagnon*

La réunion de grand fond organisée par le Racing-Club de France au stade Yves du Manoir le 14 octobre dernier fut un grand succès.

Promesses et exploits

L'expérience chez les jeunes a été très concluante. Outre les deux courses seniors sur l'heure et 20 kilomètres, le programme comprenait en effet une course pour cadets (30 minutes) et une épreuve pour juniors (45 minutes).

Chez les cadets, très belle course de *Capy* (C.C. Taverny) longiligne et sympathique garçon, visiblement heureux de ses 8,892 km (meilleure performance française).

En 45 minutes, le junior *Bessières* du R.C. Chatillon, garçon promis au plus bel avenir, au style efficace, a couru 14,252 km (meilleure performance française également), laissant son suivant à 852 m. !

En course B pour seniors, victoire du toujours jeune *Alain Mimoun*, 18,040 km dans l'heure et 1 h. 6 min. 41 sec. pour 20 km, (meilleures performances mondiales des plus de 50 ans). Chapeau ! Alain aura 53 ans le 1^{er} janvier.

Le départ de la course A fut donné à 18 h. 45. Il faisait assez frais sur la pelouse du vieux stade de Colombes. Vent nul, stade éclairé comme pour les grands événements. Ce fut d'ailleurs une course historique : pour la première fois, un Français franchissait le cap des 20 km dans l'heure. 20,285 km s'il vous plaît !

Les premiers tours de la course furent menés par le merveilleux *Gilbert Gauthier*, qui allait perdre son record de France. Gilbert jouait le jeu — quelle grandeur d'âme ! — puis *Noël Tijou* et *Fernand Kolbeck* se relayèrent jusqu'au

Jean-Marie Wagnon, à g., en conversation avec le président de la section d'athlétisme du Racing-Club de France.



6^e km. Très à l'aise sur le tartan, Noël courut ensuite seul passant aux 10 km en 29'25", les 20 km en 59'12" et réalisant 20,285 km dans l'heure, améliorant nettement les anciens records de *Gilbert Gauthier*. Bravo Noël ! Visiblement, *Fernand Kolbeck*, qui avait surclassé 500 coureurs le dimanche précédent à Sedan-Charleville, n'avait pas encore tout à fait récupéré. Car Fernand vaut également 20 km dans l'heure ; il les réussira dès qu'il consentira à préparer spécialement cette course. Peut-être l'année prochaine ! *Marguerit*, quoique grippé, bat son record personnel et les records du Lyonnais : 1:02:53 aux 20 km et 19,058 km dans l'heure.

Coup d'œil vers la Belgique

La principale observation que suscite cette course, c'est que la course de fond bouge en France, qu'elle a une âme et que si on lui en donne les moyens, elle risque de progresser, de se propager, dans la mesure où l'on aura fait confiance aux « compétents » et aux « bonnes volontés ». Il faut une infrastructure, il faut organiser une vraie saison de fond, autoriser les courses sur route durant toute l'année (et non pas pour une période donnée et mal placée !).

Certes, « il y a toujours eu de grands coureurs en France »... encore faut-il les découvrir ! Où l'on pêche en ce moment, c'est surtout en matière de politique de contrôle des valeurs athlétiques. En Belgique, il y a beaucoup de courses sur routes et de semi-marathons. Cela n'empêche pas l'éclosion des Roelants, Puttemans, Lismont et consorts, bien meilleurs que les coureurs français. La course sur route est une sorte de retour aux sources, elle se libère des techniques inhérentes à la piste pour retrouver sa fraîcheur et sa spontanéité naturelles.

Je suis heureux d'avoir pu faire plaisir aux athlètes. C'est pour cela, et parce que je les aime comme j'aime la course à pied, que je recommencerais (peut-être) cette expérience.

* Jean-Marie Wagnon est né en 1940 à Tourcoing (France). Projeteur-calculateur de profession, il a porté à plusieurs reprises le maillot tricolore, tant en cross-country et en marathon, que sur 5000 et 10 000 m. Il participa notamment aux championnats d'Europe d'athlétisme à Athènes, en 1969. Au début de 1970, Wagnon détenait 4 records de France : l'heure (19,778 km), sur 20 km (1:00:39,3), sur 25 km (1:18:45) et sur 30 km (1:35:36).

Mais c'est le 9 février de cette année-là que la carrière sportive de Wagnon allait être brusquement stoppée. Il s'entraînait au petit matin au Bois de Vincennes lorsque, en plein passage clouté, il fut renversé par une voiture. Double fracture ouverte d'une jambe, trois opérations, plusieurs greffes, mais en décembre il pouvait de nouveau marcher. En 1971, il s'est classé 2^e de Sedan-Charleville. « Je m'entraîne toujours modérément, nous dit-il récemment, mais je ne cours plus en compétition, ma cheville étant restée bloquée à 90 pour cent. Néanmoins, comme je continue à aimer l'athlétisme, c'est en tant que dirigeant et entraîneur que je crois dorénavant le plus apporter à ce sport ».

Wagnon, qui fut l'un des tout premiers abonnés à SPIRIDON, illustre bien cette définition de l'amateur : un sportif qui donne plus qu'il ne reçoit. Merci, Wagnon, de nous prêter main-forte.

N. T.

Comment vous entraînerez-vous demain ?

par le docteur van Aaken

En 1968, le docteur van Aaken écrivit un texte fondamental intitulé «Das Training der Zukunft für Mittel- und Langstreckenläufer» (l'entraînement futur des coureurs de demi-fond et de fond), qui parut en allemand dans une petite publication d'où naquit la revue «Condition». Le «Miroir de l'athlétisme» publia ensuite, en février 1970 et sous le titre «Le coureur de demain», notre version française de cet article capital. Le docteur van Aaken vient de remanier le texte original, ajoutant notamment au titre ces mots «... aber auch für Jedermann» (mais aussi de chacun). C'est la traduction française de ce nouvel article, revu et amélioré, que nous proposons ci-après à nos lecteurs. Ne partageant pas toutes les idées de notre collaborateur et ami, nous ferons suivre ce texte d'un commentaire qui paraîtra dans le prochain numéro.

Noël Tamini

Coup d'œil en arrière

Dans les années vingt, les coureurs à pied se contentaient de parcourir, jusqu'à trois fois par semaine et montre en main, leur distance de compétition. C'est d'ailleurs ce que recommandait un Philipp Heinz dans un ouvrage («Langstreckenlauf») paru en 1922.

De 1923 à 1926, Nurmi et Peltzer ajoutent aux courses en forêt des courses-répétitions accomplies à cadence rapide (un exemple : 6 x 400 m en 60 secondes dans le cas de Nurmi) et sur des distances de 200 à 400 m. Ils vont améliorer ainsi considérablement de nombreux records.

Avec Zatopek, on passe à une ration journalière de 20-40 km courus lentement (85-95 secondes sur 400 m) et avec des changements de rythme, c'est-à-dire qu'un 400 m en 90 secondes est suivi d'un 200 m parcouru au trot.

Indépendamment les uns des autres, Cerutti en Australie, Lydiard en Nouvelle-Zélande, Jan Mulak en Pologne, et nous-même en Allemagne, nous en arrivons, de 1947 à 1960, à axer l'entraînement des spécialistes du demi-fond et du fond sur l'acquisition de l'endurance au prix de longues courses lentes accomplies en forêt et sur route (jusqu'à 30 miles, ou 48 km, dans le cas d'Elliot, spécialiste de 1500 m). De plus, nous estimons qu'il faut sensiblement réduire le nombre et l'intensité des «tempolaufs» (fractions de la distance de compétition courues au train de compétition), reconnaissant qu'ils sont même superflus dans bon nombre de cas.

La carrière fantastique d'un Ron Clarke (voir SPIRIDON, N° 4) qui, des années durant, s'en allait, de saison en saison, sans véritable pause, réaliser d'une course à l'autre des chronos invraisemblables, et qui à l'entraînement courait jusqu'à 40 km par jour en 3 séances quotidiennes¹, la carrière exceptionnelle de cet athlète illustre on ne peut mieux le bien-fondé de la méthode d'entraînement basée sur l'endurance. Clarke, ce coureur pourtant lourdement charpenté, dont le

record mondial sur 10 000 m² n'a été amélioré, et de justesse, que par un seul des meilleurs coureurs d'aujourd'hui.

L'alpha et l'oméga de l'entraînement

Au cours des 25 années qui se sont écoulées depuis que nous avons publié (il s'agissait de l'article «Laufstil und Höchstleistung», paru en 1947) les bases de notre méthode axée sur l'acquisition de l'endurance, on a de plus en plus remarqué que les coureurs familiers des longues distances parcourues presque chaque jour à cadence moyenne, amélioraient considérablement leurs records personnels. Et qu'ils avaient en outre réussi à fortifier leur finish, surtout en cas de longue accélération durant la seconde moitié ou le dernier tiers de la distance de compétition. Nous avons alors considéré la capacité optimale d'absorber de l'oxygène et le fait de la développer sans le moindre risque comme l'alpha et l'oméga de tout entraînement de la course, mais aussi comme la base des courses-sprints. Cependant, paradoxalement, ce sont surtout des médecins sportifs allemands qui n'arrivaient pas à se libérer de l'idée qu'il faudrait principalement exercer la dette d'oxygène, étant donné qu'on la contracte aussi en course.

Horaire d'un étudiant-coureur

Le coureur de demain — prenons pour exemple celui qui s'appliquera à réaliser aussi bien 3'20" sur 1500 m que 12'45" sur 5000 m — y parviendra aux conditions suivantes : courir 40 km par jour, mais le faire «comme en s'amusant», durant quelque 4 heures, à raison de 5 séances d'entraînement au mieux, réparties sur 18 heures. Naturellement, l'horaire quotidien est une affaire individuelle, il dépend de la profession de chacun. Mais en admettant que notre coureur est un «étudiant» et que, comme tel, il a 5 cours à suivre chaque jour, et qu'il consacre en outre 2 heures et demie à 5 heures à ses études, ou 2-3 heures à d'autres activités, on obtient en moyenne le tableau schématique suivant. Disons encore qu'il ne s'agit là que d'une illustration de ce à quoi aboutirait un étudiant désireux de concilier pareil entraînement et ses études.

5 h. 45

Lever, trotter «en s'amusant» durant 10 km en forêt ou sur chemins de campagne.

7 h.

Douche ou bain, petit déjeuner léger.

8 h. - 13 h.

Cours.

13 h. - 13 h. 30

Trotter 5 km, avec légères accélérations puis déjeuner très peu copieux, et 15 minutes de sieste.

14 h. 15 - 15 h. 30

Cours.

15 h. 30 - 16 h.

Trotter 5 km, puis courir 2 x 500 m à la cadence de compétition sur 1500 m.

16 h. - 17 h. 15

Cours.

17 h. 15 - 18 h.

Activités diverses, lecture.

18 h. - 19 h. 30

10 km de course sur route, en forêt ou sur piste, puis 1000 m à 70 % de ses possibilités, ensuite douche ou bain, et dîner, jusqu'à 20 heures.

¹ Voir à ce sujet, en p. 21, les intéressantes «corrections» de Clarke lui-même. — N.T.

² Etabli avant l'ère des pistes synthétiques! — N.T.

20 h. - 22 h. Etude ou divertissement (concert, etc.).
 22 h. 30 - 23 h. 15 Trotter en décontraction durant 7-8 km sur chemin de campagne, puis lecture jusqu'à 24 heures.

Il va sans dire qu'un horaire aussi concentré peut subir beaucoup de modifications ; par exemple, on s'accommodera peut-être mieux de deux ou trois séances d'entraînement quotidien.

La longue séance du week-end

Le samedi ou le dimanche, notre coureur parcourra 40, 50 ou 60 km, d'une seule traite ou en intercalant des pauses à la marche, en forêt ou sur route. Pour agrémenter la séance, ces pauses comprendront aussi des exercices de gymnastique ; ne pas dédaigner non plus quelques légers sprints, mais en descente au flanc d'une colline. En montée, ne courir qu'en équilibre respiratoire (steady-state), évitant alors autant que possible de s'asphyxier et de contracter une dette d'oxygène. Prévoir aussi, tous les 10 km, une légère accélération sur 500 m. Les pauses à la marche (1-2 km) peuvent fort bien être accomplies en adoptant l'allure caractéristique des marcheurs de compétition. A mi-chemin, prévoir d'autre part une pause de 10 minutes, toujours bienvenue au cours d'une longue séance d'entraînement. L'important c'est de doser son effort de telle sorte que l'on soit toujours en mesure de converser avec d'éventuels compagnons de route.

Nous recommandons également d'entrecouper cette longue course de 3-4 sprints-accélération de 60 m. A la fin de la séance, on aura donc travaillé toutes les formes de course.

14 jours du coureur de demain

Eté comme hiver, et considéré pour une période de 14 jours, l'entraînement du coureur de demain se présentera ainsi. (Nous avons pris soin d'indiquer chaque fois deux temps : le premier concerne un coureur ayant pour objectif 12'45" sur 5000 m, le second un coureur beaucoup plus modeste, valant quelque 20 minutes sur 5000 m. *Condition pour le premier : avoir derrière lui 5 années d'entraînement en course de fond.*)

Lundi : lever à 6 heures, toilette, douche ou bain, 10 minutes de gym (variant selon les besoins de chacun), 8-10 km de trot, c'est-à-dire à une allure un peu plus rapide que celle d'un bon marcheur dominical ; l'après-midi ou le soir, 10-15 km de course en forêt ou sur route, éventuellement entrecoupée de pauses marchées, accomplis à 60 % des possibilités (soit 10 km resp. en 32 et 48 minutes). Ensuite, sur piste et par n'importe quel temps d'été ou d'hiver, 6 accélérations sur 60 m (sans se crispier). Terminer par 7 x 700 m, à une cadence un peu inférieure au rythme de compétition sur 5000 m, avec des pauses de 100 m à la marche. Naturellement, les temps de ces tempolaufs varieront selon les conditions atmosphériques, l'état de la piste, le vent, la forme du moment ; de même, ils ne seront pas identiques à l'approche d'une compétition ou en plein entraînement hivernal. Temps indicatifs de ces tempolaufs sur 700 m : 1'48" - 2'10" pour le champion de demain, et 2'52" - 3'20" pour celui réalisant 20 minutes sur 5000 m. Après ces tempolaufs,

trotter durant 2000 m, en toute décontraction. Total journalier : env. 25-30 km.

Mardi : même entraînement matinal pour chaque jour, mais trotter de temps à autre sur 20 km ; l'après-midi (14-16 heures), 10 km à une cadence un peu soutenue (33 et 47 minutes). Le soir, à 18-19 heures, 10 x 800 m au trot, avec des pauses de 100 m à la marche ; puis 25 x 400 m en resp. 1'10" et 2'00". Total journalier : jusqu'à 40 km.

Mercredi : le matin, 8 km au trot ; le soir, 25 km en tous terrains, en terminant par 10 accélérations de 60 m. Total journalier : env. 35 km.

Judi : le matin, 15 km de trot ; le soir, sur piste : 8 km de trot, 5 accélérations sur 60 m, 5-10 km à 70 % des capacités (resp. 14'30" et 22'30").

Vendredi : le matin, 8 km de trot ; l'après-midi, 10 km de trot ; le soir, 5 km d'échauffement, puis 4 accélérations sur 60 m, 2000 m à cadence assez rapide (resp. 5'05" et 8'15"), 2 km en décontraction.

Samedi : 40-60 km en tous terrains (voir plus haut).

Dimanche : 10 km de trot, 30 minutes de gym individuelle, promenade de 20-30 km ; en été, natation durant une heure ou 60-80 km de bicyclette.

Lundi : le matin, 20 km de trot ; le soir, 8 km d'échauffement ; puis, sur piste ou en forêt, mais sur tronçons bien mesurés : 10 x 1000 m en resp. 2'45" et 4'15" ; 5 km de trot en décontraction. Total journalier : jusqu'à 42 km.

Mardi : le matin, 8 km de trot ; le soir, 8 km de mise en train, puis tempolaufs sur 3000 m, 1500 m, 800 m, 500 m et 200 m, à 70 % des possibilités, soit 8'20" - 4'05" - 1'57" - 1'12" - 23"6 (pour le non-spécialiste : 12'30" - 5'00" - 2'32" - 1'32" - 28"), 3 km en décontraction.

Mercredi : le matin, 20 km au trot ; le soir, 25 x 700 m à 70 % des possibilités, à 2'00" ou 3'20"), 3 km de trot en décontraction.

Judi : le matin, 15 km au trot ; l'après-midi, 5 km d'échauffement, puis, sur un parcours exactement délimité, 5000 m en resp. 14'20" et 20'40" ; le soir, 30 km en tous terrains, course analogue aux 60 km du samedi. Total journalier : jusqu'à 55 km.

Vendredi : le matin, 8 km au trot ; le soir, 10 x 400 m en 68" (96"), 1 minute de pause, puis 10 x 200 m en 30" (35"), avec 2 minutes à la marche ; puis, 10 km en décontraction.

Samedi : 60-80 km dans la campagne, entrecoupés de pauses à la marche, de sprints, d'accélération, le tout réparti sur 8-9 heures.

Pour féminines et « populaires »

Autre exemple à présenter, celui d'une spécialiste de 1500 m, en l'occurrence une cadette qui peut réussir environ 4'40" sur 1500 m.

(Les temps des parcours d'entraînement sont à faire varier selon les capacités de l'athlète, homme ou femme.)

Dimanche : 13 km en forêt, en steady-state, c'est-à-dire qu'il y a équilibre entre les besoins d'oxygène et la consommation d'oxygène. Puis, 6-8 accélérations sur 60 m.

Lundi : 10 x 400 m au trot, avec des pauses de

50 m à la marche, puis 4 accélérations sur 50 m, et 5000 m en 22'30". 1200 m au trot, 600 m en 1'55", 1200 m de trot en décontraction.

Mardi : 10 x 400 m au trot, pauses à la marche, 10 000 m en 47', puis 1200 m au trot, 200 m en 34".

Mercredi : 10 x 400 m au trot, pauses à la marche, 3000 m en 12'20", 5 x 700 m en 2'30" - 2'25, 1200 m au trot, 400 m en 68", 2 km de trot en décontraction.

Jeudi : 10 x 400 m au trot, pauses à la marche, 5000 m en 23', 1200 m au trot, 4 accélérations de 60 m, 2000 m en 7'10", 800 m au trot, 600 m en 1'50", 2 km de trot en décontraction.

Vendredi : 10 km en tous terrains ou sur route, en 50', 6 accélérations de 60 m, 1200 m au trot, 400 m en 66"5, 800 m au trot, 200 m en 30", 2 km en décontraction.

Samedi : repos.

Voilà donc ce que l'on *peut* — mais non pas forcément ce que l'on *doit* — faire, chaque féminine désirant d'ailleurs être conseillée individuellement, selon sa constitution, sa forme, selon le but qu'elle s'est assigné, et l'entraînement foncier existant.

Autre exemple, valable pour un « populaire » de 18 à 80 ans, et régulièrement au départ de compétitions de 10 km environ :

4 fois par semaine : 4-15 km au trot, éventuellement pauses à la marche tous les 1000 m ; trotter à une cadence qui permette toujours de converser. Terminer par 1 x 1000 m couru sur un parcours bien mesuré, à la cadence de compétition sur 10 km, c'est-à-dire qu'un octogénaire capable de courir encore le 10 000 m en 46' accomplira ce 1000 m en 4'30" environ.

(A suivre)

Traduit par Noël Tamini

Van Aaken ne courra jamais plus !

Peu après être rentré du Japon, où il avait fait une série de conférences à l'invitation du journal «Asahishimbun», le docteur van Aaken, 62 ans, s'entraînait, lorsqu'il fut happé violemment par une voiture. Transporté à l'hôpital avec de graves fractures des deux jambes, il a été amputé des deux jambes. Amis lecteurs — et vous tout particulièrement qui êtes devenus les adeptes de sa méthode d'entraînement — faites-vous les supporters de l'illustre médecin atrocement éprouvé. Une référence à SPIRIDON, quelques mots de sympathie suffisent. Adresse: Dr van Aaken, Richard-Wagner-Platz, 4056 Waldniel, Allemagne.

La course à pied au Kenya

par Bruce Tulloh

De nouveau, des coureurs kényans ont participé à des finales des Jeux olympiques, remportant des médailles dans quatre disciplines. Sans avoir eu le même succès qu'à Mexico dans les courses de fond, ils ont réussi à conserver, à égalité avec les Ethiopiens, leur place au sommet de la hiérarchie des coureurs africains. Leurs succès à Mexico avaient eu un grand retentissement, et la plupart des spécialistes de la course à pied s'intéressèrent à leur système d'entraînement inspiré des traditions britanniques, avec une saison de cross-country de décembre à mars, suivie d'une saison bien structurée sur piste, d'avril à août avec des compétitions de très haut niveau. Que peut-on demander de plus ?

Le paradis

Tout d'abord il y a le pays en lui-même. Pour un coureur, c'est le paradis sur terre. Tant d'espace, des centaines et des centaines de kilomètres à disposition... Aujourd'hui encore, à part les rues des villes importantes, seules une dizaine de routes principales sont goudronnées. Le reste du pays est parcouru par un réseau de chemins et de pistes serpentant à travers un paysage d'une variété infinie. Du haut des Ngong Hills, collines situées à l'ouest de Nairobi, on peut contempler la Rift Valley sur 60 kilomètres sans apercevoir la moindre maison, route ou voiture... Rien qu'une large plaine, avec peut-être çà et là, trottant inlassablement, quelques bergers de la tribu des Masai. Collines et forêts s'étendent à perte de vue, pour la plupart encore inexplorées par l'homme blanc, et donc très captivantes.

Et puis, il y a le climat, sec pendant dix mois, plus ensoleillé que la Californie, mais sans que la chaleur y soit jamais insupportable. Sur les hauts plateaux, où vit la majeure partie de la population, la température oscille d'ordinaire entre 20 et 30 °C pendant le jour ; sur les collines, elle peut descendre à 10 °C pendant la nuit. Il n'y a pratiquement aucune période de l'année qui vous oblige à vous entraîner en survêtement.

Compétiteurs de naissance

Il y a aussi les gens. C'est une nation de compétiteurs-nés. S'il vous arrive le soir de passer en courant devant un groupe d'ouvriers d'une plantation de café, vous en verrez sûrement l'un ou l'autre se mettre à courir avec vous — et à courir vite, et non pas à trotter ! — puis il augmentera l'allure, courant même devant vous, avant de s'arrêter dans un grand éclat de rire. Ils se montrent moins acharnés dans les sports d'équipe. Mais s'il s'agit d'une course ou d'une confrontation d'homme à homme, alors le Kényan jettera toutes ses forces dans la bataille, avec une confiance totale bien que parfois injustifiée.

Il va sans dire que les Kényans — comme tous les enfants africains — passent une grande partie de leur temps à pied, mais ils bénéficient d'un niveau de vie qui va en s'améliorant, et d'une excellente production agricole. A l'âge où le jeune Kényan entre à l'école, vers 10 ou 11 ans peut-être, il aura été habitué à parcourir entre 15 ou 20 kilomètres par jour. L'après-midi, à la sortie de l'école, une nuée de têtes rondes et noires et d'uniformes brillants montent et descendent sur

la route poussiéreuse : ce sont les gosses qui rentrent chez eux au pas de course.

Cinq cents pratiquants

Au Kenya, le problème ce n'est pas de trouver des coureurs, mais bien de les garder, de les entraîner, de les persuader de prendre la course au sérieux. Les vedettes actuelles, les Keino, Jipcho et autre Sang, ne constituent qu'une petite fraction des talents existants. Grâce à leur motivation un petit peu plus grande, ceux-ci ont réussi à tirer parti de leurs aptitudes dans un pays qui lutte pour devenir une nation moderne, et où le sport est considéré comme un luxe. Même la course à pied, le sport le meilleur marché qui soit, n'est pratiquée régulièrement que dans un petit nombre d'écoles, en particulier celles tenues par des religieux irlandais, ou animées par un enthousiasme américain ou britannique. C'est de ces écoles que proviennent les champions scolaires, des garçons qui avec peu d'entraînement sont capables de courir le 400 m en moins de 48 secondes, le 800 m en 1 minute 50 ou le 1500 m en 4 minutes. Ils n'ont en outre aucun complexe en matière de compétition : il n'est pas rare en effet de voir des garçons courir le 1500, le 5000 et le 10 000 m ou le steeple en un seul après-midi !

La plupart de ces « phénomènes » en resteront là. Seuls ceux qui s'engagent dans l'armée, dans la police ou dans le service pénitentiaire, ainsi que les rares éléments à entrer au collège auront de nouvelles occasions de concourir, car au Kenya il n'y a pas de clubs ou de compétitions ouvertes à tous. Dans ce pays, le nombre des adultes pratiquant l'athlétisme est inférieur à 500 (cinq cents). Et c'est d'eux que sont issus tous les médaillés de Mexico et de Munich ! Malgré ces succès, il n'y a pas de coach national, les victoires des athlètes reposant principalement sur la condition physique de base et sur l'esprit de compétition.

Les vacances de Boit

C'est le cas par exemple de Mike Boit, un étudiant de mon collège. Pendant l'« hiver », qui commence après Noël, il a couru environ 6 kilomètres par jour à travers champs, 3 à 4 fois par semaine. A la mi-avril, il partit en vacances durant 4 semaines, c'est-à-dire qu'il alla travailler à la ferme paternelle. A son retour en mai, il fut battu dans un 800 m couru en 1'54". Je lui demandai alors quel avait été son entraînement :

— Ben, le matin une course de 2 à 3 kilomètres.

— Et l'après-midi ?

— Je devais aller surveiller le bétail à la ferme de mon père, ce qui faisait environ 25 kilomètres au total.

Après deux semaines d'entraînement spécial, il en était à 3:41,5 sur 1500 et à 1:48,8 sur 800 m. Une autre semaine passa, et il courut 3:37,4 et 1:47,0 en l'espace de deux heures ! Et pourtant il y en a beaucoup d'aussi doués que Boit, et même qui le sont davantage, qui ont dû arrêter la compétition.

Un potentiel inouï

On peut affirmer que les Kényans ne réussissent pas encore à prendre au sérieux la course à pied ; pour eux, elle reste encore un jeu. Ils aiment pourtant le sport. S'il était possible d'en persuader quelques-uns de s'entraîner sérieusement pour le 10 000 m et le marathon, ce que seul Temu a fait sommairement, on obtiendrait alors sans nul doute des résultats à faire pâlir d'envie les Ethiopiens eux-mêmes. A l'heure actuelle, l'organisation du sport est entre les mains de très peu de personnes. Mais avec l'accroissement des loisirs et la multiplication des compétitions et des entraînements, on va pouvoir toucher une plus grande partie de la population.

A l'heure actuelle, rares sont les membres de la tribu des Massaï qui se livrent à des activités hors de la tribu. Il peut arriver que l'un d'entre eux concende à courir en compétition. Le dernier à l'avoir fait s'appelait Daniel Rudisha ; à sa troisième course, il fut sélectionné dans l'équipe nationale du Kenya, obtint une quatrième place aux Jeux du Commonwealth à sa sixième course, et remporta une médaille d'argent à Mexico au relais 4 x 400 m. L'année suivante, il fut mis en prison pour avoir résisté à la police avec son arc et ses flèches. Depuis, il n'a plus participé à des compétitions. Ce n'est qu'un exemple de l'énergie qui sera libérée lorsque l'Afrique jettera dans la compétition tout son potentiel de talents. (A suivre)

(D'après une traduction de Michel Jossen)

Nous manquons de propagandistes pour le Cross du Figaro (plus de 10 000 participants !)

Pour que le 17 décembre, chacun — coureur, supporter, dirigeant ou spectateur — s'en retourne chez soi en sachant que la revue SPIRIDON existe, nous avons spécialement fait imprimer des affichettes et des papillons en suffisance. Nous manquons par contre de « distributeurs ». De même, nous prévoyons d'installer (et d'« alimenter » !) un stand SPIRIDON, avec le précieux concours de « bonnes volontés ». Lectrices et lecteurs de SPIRIDON, aidez-nous à faire connaître votre revue lors de cette journée unique du Cross du Figaro. Rendez-vous disponibles, adressez-vous immédiatement (le temps presse...) à René Espinet, 63, rue de la Solidarité, 93100 Montreuil. Merci... pour tous ceux qui grâce à vous vont découvrir SPIRIDON.

Quatre nouveaux collaborateurs bienvenus

Harry Janssen pour les Néerlandais, les frères Erik (rédacteur professionnel) et Luc (photographe professionnel !) Gysellinc, pour les Flamands ; et Juan Puig Llistuella, pour les Espagnols. Présentation dans le numéro de février. Merci d'avoir compris notre appel, et d'y avoir répondu.

Elle peut changer la vie d'un homme, même à soixante-dix ans...

A chaque âge correspond une image populaire. A force de copies et de reproductions, cette image finit par devenir si familière qu'on ne saurait plus se représenter, par exemple, un « gavroche » sans un doigt dans le nez, ni un « pépé » sans pipe et sans canne !

Heureusement, tous n'acceptent pas de porter une étiquette, conventionnelle certes, mais arbitraire. Ces jeunes de plus de 40 ans et de moins de 120 ans qui s'y refusent, amusent d'abord leur entourage, puis ils étonnent et finissent par émouvoir. Poncet, Flückiger, Paul Martin, Alain Mimoun, Arthur Lambert, Larry Lewis et tant d'autres, sont devenus des symboles de ce « savoir-vieillir » : on connaît leurs habitudes, on envie leur sérénité, on admire leur sagesse.

A 42 ans, Philippe Etter, le longiligne et fin coureur du Stade-Lausanne bat tous ses records ; à 52 ans, Alain Mimoun court 18 km 040 dans l'heure ; à 105 ans, l'Américain Larry Lewis se lève tous les matins à 4 h. 30 et court quelques kilomètres dans le Golden Gate Park de San Francisco !

Et combien d'autres, dans leur ombre, passent, dont on ne parle pas et qui, eux aussi pourtant, s'appliquent à maintenir jusqu'au bout du chemin le potentiel de leurs forces vitales. Je me souviens, entre autres, de ce Lausannois retraité, René Aviolat, né en 1900, et qui découvrit la course à pied quelque 68 ans plus tard. « Lorsque j'étais jeune, explique-t-il d'une voix douce, teintée de nostalgie, on ne connaissait rien du sport dans

la campagne que j'habitais. Ceux qui se hasardaient à taper dans quelque chose qui ressemblait un peu à un ballon de football d'aujourd'hui, on les regardait plutôt comme les mauvais garçons du coin ! » Sa vie, sans histoire et un peu monotone, avait donc suivi son cours jusqu'à l'enrouillement total. A l'âge de 62 ans la nature, violente parfois, l'avait cloué sur un lit de souffrance : ses membres s'étaient raidis. Ses médecins le reconfortaient en lui promettant qu'il pourrait marcher à nouveau... avec des béquilles. Cinq ans plus tard, il essayait ses premiers pas, sans grande conviction, d'abord, puis avec de plus en plus d'ardeur. Mais ses formes s'étaient alourdies : il était mal dans sa peau !

Au mois d'octobre, il se trouvait par hasard à Fribourg. Toute la ville était en effervescence. C'était le jour de la « grande course ». Des centaines de coureurs arrivaient, luttant contre le temps, contre l'adversaire et contre eux-mêmes. Il en fut bouleversé. Il les regarda passer, tous, du plus jeune au plus âgé : dans l'effort, leurs visages avaient quelque chose de mystérieux et d'attirant qu'il essayait, en vain, de s'expliquer. « Toute ma jeunesse manquée ! » pensait-il en lui-même.

Un beau jour, il n'y tint plus : il voulait s'essayer, lui aussi, sur ce parcours qui lui avait dévoilé un nouvel aspect de la vie. L'automne était déjà en cheveux blancs. Clandestinement, il prit le premier train du matin pour Morat. Le jour était loin d'être là. La nuit le protégerait des regards indiscrets. Sans plus tarder, il s'élança maladroitement sur la route sinueuse. Il lui semblait qu'il n'avait



« Des centaines de coureurs arrivaient... » Et notamment Paul Martin (N° 842), un athlète prestigieux aujourd'hui lui aussi septuagénaire.
(Photo SPIRIDON - Tamini)

çaït presque pas. Tout lui faisait mal ! Et pourtant il tint bon ! Trois heures plus tard, il touchait de ses mains reconnaissantes l'écorce humide et rugueuse du vieux tilleul, lui, le quasi-paralytique ! Il avait fait « Morat-Fribourg » !

Il marchait, il avait réappris à courir. Il était ivre de saine fatigue. Il entendait sa respiration. Il était heureux !

A soixante-dix ans, René Aviolat avait comme l'impression de découvrir une jeunesse impossible !

Yves Jeannotat

Dans le prochain numéro :

Les vétérans de la compétition !

Championnat mondial des vétérans,

14-16 septembre, Bensberg, RFA

5000 m (40-49 ans), 12 classés

1. L. O'Hara (GB) 40	14:43,8
2. Kilmartin (GB) 41	15:13,6
3. E. Warren (Aus) 41	15:46,4
8. H. Simons (B) 41	16:17,4
10. De Hoff (B) 42	16:31,2

5000 m (50-59 ans), 26 classés

1. F. Leitner (Aut) 52	16:32,4
2. J. Pennington (Aus) 50	16:36,2
3. H. Josefsson (S) 54	16:49,4
18. D.L. Collot (F) 52	18:37,4
19. A. Greff (F) 52	19:30,4

5000 m (60-69 ans), 12 classés

1. W. Andberg (USA) 61	18:05,2
2. E. Weber (RFA) 62	18:47,8
3. G. Stolzenberg (RFA) 65	19:19,2

5000 m (70 ans et plus), 3 classés

1. F. Bachmann (RFA) 70	22:55,6
2. E. Haussner (RFA) 70	23:13,4
3. F. Schreiber (S) 78	23:33,2

10 000 m (40-49 ans), 13 classés

1. W. Stoppard (GB) 41	30:02,4
2. D. Power (Aus) 44	31:40,0
3. W. Allen (Aus) 40	31:53,2
6. A. Niederkorn (Lux) 43	32:47,4

10 000 m (50-59 ans), 7 classés

1. J. Gilmour (Aus) 53	33:20,6
2. K. Hall (GB) 50	33:32,0
3. G. Johansson (S) 53	36:02,4

10 000 m (60-69 ans), 9 classés

1. E. Kruzicky (RFA) 61	35:57,4
2. T. Jensen (S) 65	36:04,6
3. W. Andberg (USA) 61	38:44,2
6. F. Hässig (CH) 61	41:58,2

10 000 m (70 ans et plus), 2 classés

1. J. Shoere (S) 70	43:51,2
2. K.A. Grünwald (RFA) 71	44:21,4

Marathon (40-49 ans), 259 classés

1. A. Walsham (GB)	2:24:59
2. H. Müller (RFA) 40	2:25:07
3. W. Irmen (RFA) 40	2:28:10
4. E. Demeyere (B) 43	2:28:24
5. R. Young (Aus) 41	2:29:58
6. W. Koschorke (RFA) 41	2:32:09
7. R. Monseur (B) 41	2:32:50
8. N. Duff (Aus) 41	2:34:53
9. M. Hynes (Eire) 42	2:34:54
10. W. Russel (GB) 42	2:34:56
11. C. Jansson (S) 41	2:35:22

12. H. Hinderks (RFA) 45	2:35:35
13. K.H. Bründt (RFA) 42	2:35:48
14. R. Franklin (GB) 44	2:36:27
15. V. Yenet (USA) 43	2:36:31
16. B. Jernhester (S) 42	2:37:04
17. K. Pfanner (CH) 44	2:37:40
18. E. Nyberg (S) 47	2:37:47
19. K. Wodak (Aut) 42	2:38:09
20. H. Gorman (Eire) 43	2:38:34
21. D. Coveney (Can) 41	2:38:50
22. A. Hughes (GB) 42	2:39:11
23. Y. Sato (Japon) 41	2:39:12
24. S. Heimerl (RFA) 40	2:39:19
25. R. Anspath (USA) 46	2:39:28
32. F. Kail (Lux) 43	2:42:46
34. S. Michaud (F) 42	2:43:07
48. A. Liot (F) 43	2:48:35
52. J. Curty (F) 45	2:49:46
67. P. Hourdeaux (F) 46	2:54:46
75. A. Reiter (Lux) 41	2:57:40
81. J. Donnet (F) 42	2:58:55
88. G. Duchaufour (F) 42	3:00:24
89. R. Villeneuve (F) 45	3:00:24
90. J. Jug (F) 44	3:00:25
91. D. Chambaudet (F) 44	3:00:35
93. G. Marie (F) 45	3:00:45
95. V. Estival (F) 47	3:01:25
97. J. Miraben (F) 42	3:01:52
98. F. Käppeli (CH) 49	3:01:58
103. A. Vaillard (F) 46	3:02:37
113. R. Klee (F) 40	3:04:41
114. A. Daumain (F) 48	3:04:46
119. J. Martinez (F) 41	3:06:03
124. E. Cabeke (F) 44	3:07:20
131. A. Vaillant (F) 43	3:09:52
135. K. Vögeli (CH) 45	3:10:35
150. J. Vesely (CSSR) 42	3:16:02
153. P. Ranvier (F) 43	3:16:58
154. L. Smets (B) 43	3:17:11
167. R. Manguin (F) 47	3:21:34
172. R. Deboves (F) 45	3:23:07
185. H. Laroche (F) 41	3:27:36
186. K. Tacha (CSSR) 40	3:27:52
189. R. Kurz (F et CH) 44	3:29:27
190. J. Couturier (F) 48	3:29:32
197. G. Hurbain (F) 46	3:30:27
210. R. Bernard (F) 44	3:38:53
212. E. Schärer (CH) 42	3:39:38
214. P. Jouannin (F) 46	3:40:36
218. P. Daël (B) 40	3:42:25
226. A. Belkacem (F) 43	3:49:24

Marathon (50-59 ans), 111 classés

1. E. Oestbye (S) 51	2:25:19
2. T. Nordin (S) 50	2:29:30
3. T. Buckingham (GB) 54	2:43:59
4. N. Ashcroft (GB) 57	2:46:05
5. L. Nordström (S) 51	2:46:10
6. C. Junner (Aus) 50	2:50:45
7. J. Lafferty (USA) 54	2:50:46
8. F. MacCaffrey (Aus) 53	2:55:32
9. S. Gustafsson (S) 50	2:56:50
10. J. Gracia (USA) 54	2:57:22
11. J.M. Overhof (NL) 51	2:58:20
12. H. Jürgensohn (RFA) 51	3:03:37
16. J. de Borger (B) 52	3:05:20
29. L. Duquesnoy (F) 53	3:11:40
50. P. Gaillard (F) 56	3:32:33

58. K. Schuler (CH) 56	3:35:29
69. L. Clemenson (F) 51	3:43:30
76. M. Bars (F) 54	3:49:42
79. W. Tschiedel (CH) 58	3:51:34
83. H. Michon (F) 59	3:58:55
87. F. Cauvin (F) 57	3:59:53
88. R. Larroque (F) 51	4:00:13

Marathon (60-69 ans), 25 classés

1. S. Yamada (Japon) 63	3:56:03
2. F. Wrightson (Aus) 67	3:56:15
3. N. Bright (USA) 62	3:57:55
4. W. Lachner (RFA) 63	3:58:20
5. L. Zechser (F) 63	4:00:38
6. M. Sieper (RFA) 65	4:01:20

Marathon (70 ans et plus), 7 classés

1. F. Tempel (RFA) 71	3:19:25
2. G.B. Vang (Nor) 70	4:01:10
3. B. Karlsson (S) 70	4:02:02
4. Nüchel (RFA) 73	4:03:40

Classement par nations

1. RFA. 7:25:26	2. GB	3. Suède	4. USA	5. Eire	6. Belgique	7. Australie	8. France	10. CH.
-----------------	-------	----------	--------	---------	-------------	--------------	-----------	---------

A l'occasion de cette cinquième rencontre mondiale, beaucoup ont terminé leur premier marathon. Quant aux «récidivistes», ils ont pour la plupart amélioré leur record personnel. Tels des débutants, certains piaffaient même d'impatience, ce qui a permis d'assister à un... faux départ ! Avant 42,195 km, faut l'faire !

Un absent de marque, et pas inaperçu : le beau temps. Courus sous une pluie froide, cette dure épreuve a été pénible également pour les... supporters. Les mordus — dont j'étais — n'ont pas manqué de vous encourager et d'applaudir, ne serait-ce que pour se réchauffer!...

6 coureurs en moins de 2:30 et surtout 27 en moins de 2:40. A rendre jaloux beaucoup de seniors.

Et que dire du Britannique qui a littéralement survolé sa série du 5000 m, et surtout la finale, en 14:43,8!

On peut toutefois regretter l'absence de tant de vétérans célèbres, qui préfèrent courir encore avec les seniors.

Excellente organisation malgré le mauvais temps.

Personnellement, après d'aussi belles journées d'amitié sportive, je ne regrette qu'une chose : que ma petite forme du moment ne m'ait pas permis d'être parmi vous.

Mais vive la prochaine rencontre mondiale (cette fois-ci sur 25 km) le 20 mai 1973, à l'île de Man.

Michel Bourquin

« Comme il est beau ce vieil arbre... »

... s'est exclamé Paul Vialar. Quel sportif il a dû être à travers les hivers et les tempêtes pour être devenu ce qu'il est. »

A 76 ans, Henri de Montherlant, qui sentait en lui le « vieil arbre » s'élaguer considérablement (il craignait de perdre tout à fait la vue), a préféré le trancher d'un coup de serpe. « On se suicide par respect pour la vie, quand la vie a cessé d'être digne de vous » avait-il d'ailleurs écrit lui-même naguère. « Ce suicide, note Edelstein dans l'« Equipe », s'inscrit dans la logique d'une existence tout entière tournée vers un stoïcisme à la romaine, et par conséquent vers une certaine discipline du corps. Henri de Montherlant fut l'un des premiers écrivains de ce siècle à considérer le sport comme l'obligatoire exutoire offert au « trop-plein » de forces de la jeunesse ».

Jadis coureur à pied, l'auteur des « Olympiques » (paru en 1924) avait écrit sur le sport des pensées remarquables dont voici quelques-unes :

— C'est cette passion commune qui fait que l'intellectuel et le manœuvre, l'homme de trente ans et l'enfant de quatorze ans peuvent pendant des heures vivre ensemble, causer ensemble, sans jamais ce « que se dire ? » qui est le mot (du moins le mot le plus doux) de l'incompatibilité sociale.

— Un des rôles du sport est de guérir en quelque sorte le travailleur de son travail.

— Au même titre que tout homme moderne, le sportif souffre d'un excès de théories.

— J'aime dans le sport un bonheur qui n'est pas un relâchement, mais une activité et une tension. J'aime dans le sport ce trop-plein de forces qui déborde : tant d'être n'en ont même pas assez.

— Sans style, il n'y a pas dans le sport de joie pleine et parfaite. La « performance » satisfait l'esprit ; le style fait du bien dans tout l'être, dans son tissu, dans ses canaux, dans ses racines. (...) Le style est la caresse du sport.

— La course, le plus antique des jeux !

— L'apport nouveau de l'athlétisme féminin n'est pas technique. Il est esthétique et moral.

— J'ai vu des garçons et des jeunes filles comprendre la victoire de leur corps comme un moyen de se redonner confiance, de balancer quelque impuissance ou quelque échec de leur vie quotidienne : timidité, déboires, humiliation sociale.

— Il n'est aucune sorte de jeunesse vers laquelle un homme mûr, ou sur son déclin, puisse se retourner avec autant d'approbation heureuse que celle qu'il passa dans les stades.

— Je ne peux rien contre ce sentiment indomptable qu'il y a quelque chose d'amointrissant dans la déchéance la plus légère du corps.

— Il y a tant de gloire dans le corps que le visage de l'homme n'est jamais si sublime que lorsque son âme l'a quitté.

Comme un coureur qui s'ôte toute raison d'achever l'épreuve, Henri de Montherlant a donc abandonné. Dans le « Nouvel Observateur », Jean-Daniel s'en est étonné à juste titre : « Lui qui a écrit : « La jeunesse a besoin d'héroïsme », souffre d'être ignoré, sinon méprisé, de tous les jeunes. Pourquoi, en se suicidant, paraît-il les avoir rejoints ? »

« Comme il est beau ce vieil arbre, quel sportif il a dû être... »

N. T.

Brièvement

Les 200 meilleurs marathoniens de 1972. Cette liste, qui englobe des marathoniens du monde entier, est tenue à jour par le rédacteur de SPIRIDON. Close le 31 décembre 1972, elle peut être commandée dès maintenant à SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle. Prix : 2 fr.s., 2,50 FF, 25 FB (en timbres-poste seulement !).

Souliers EB. Nous enregistrons certes les commandes (passées à SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle), mais hélas sans pouvoir encore préciser le délai de livraison. 4 modèles recommandés : « Arthur-Lydiard », pour longues distances spécialt. (80 fr.s., 108 FF, 1000 FB) ; UNIVERSAL, avec semelle antidérapante (82 fr.s., 110 FF, 1020 FB) ; « Long Jog », pour l'entraînement (72 fr.s., 97 FF, 920 FB) ; « Marathon » (75 fr.s., 100 FF, 950 FB). Frais d'expédition : 6 FF (France) et 60 FB (Belgique).

Les dix meilleures performances de 1972, par discipline (800, 1500 et 3000 m féminin + 800, 1500, 5000, 10 000 m et marathon) et pour plus de 40 (quarante) pays, est établie par Antonin Hejda, Micheline Clerc et Françoise de Greck.

Publication : en avril 1973 (5 fr.s., 6 FF, 60 FB). Commandes enregistrées dès maintenant (paiement à SPIRIDON, par virement bancaire ou par CCP) à cette adresse : A. Hejda, rue de Gruyère 33, 1700 Fribourg.

Maillots SPIRIDON. Une première (petite) livraison sera faite au début de décembre, une autre suivant vers la fin janvier. Très attendus, ces maillots auront certainement un grand succès au printemps prochain. Particulièrement attrayants (photo dans le prochain SPIRIDON), ils se présentent ainsi : sur la poitrine, motif « petit garçon » des autocollants, surmonté de « Spiridon » en arc de cercle ; au dos, les mots « courez tous avec nous ». Impression en noir sur fond orange. Tailles : enfants, jeunes gens, dames et messieurs. Prospectus sur demande, à l'adresse : Jean-Daniel DULEX, Bedastrasse 10, 9202 Gossau, Suisse.

Vacances. Le rédacteur de SPIRIDON en prendra (peut-être) 15 jours, à l'étranger, en janvier ou février. Votre courrier risque donc de rester quelque temps « en souffrance » à Bâle à cette époque. Merci de votre compréhension.

LE CROSS-COUNTRY

par Yves Jeannotat

La course à travers champs, plus communément connue sous le nom de « cross-country », est à l'ordre du jour ! La plupart des nations sportives ont compris l'utilité qu'elles pouvaient retirer de cette pratique, aussi bien en ce qui concerne l'éducation de la jeunesse en âge de scolarité, la santé publique — grâce aux participations massives — que la découverte de jeunes talents. Elles ne discutent même plus, en général, de l'opportunité de l'introduire dans le programme de préparation hivernale des athlètes d'élite !

Le cross-country est ainsi devenu un élément important des structures générales de l'athlétisme dont il compose, en quelque sorte, l'« intersaison » (novembre à mars). L'entraînement dans la nature est étudié sous ses aspects les plus divers et, comme la compétition est un stimulant nécessaire à tous les âges, des journées nationales sont créées, réservées tour à tour aux écoliers, aux universitaires et aux populaires, alors que l'élite suit, elle, les indications détaillées d'un calendrier mis au point tout exprès pour elle.

Il est difficile aujourd'hui (impossible même !) d'affirmer un intérêt « gros comme ça » pour l'athlétisme, si l'on se désintéresse du cross-country ! La course à travers champs reporte le coureur au cœur de la nature, et c'est là qu'il puise l'essentiel de ses forces vitales et qu'il les renouvelle sans cesse pour leur donner plus d'efficacité ; c'est là qu'il retrouve l'instinct sainement agressif de ses premières années, émoussé, souvent, par les commodités de la civilisation ; c'est en elle qu'il trempe sa volonté, développe sa force et son équilibre : toutes qualités qui lui permettront de maîtriser les subtilités techniques des épreuves estivales !

Il n'est pas nécessaire de nous attarder longtemps sur ce qui se passe en Belgique où l'on est presque tombé dans l'excès opposé, tant les épreuves y sont nombreuses. Il est important, dans ce cas, que le coureur s'impose une discipline et qu'il choisisse avec discernement les courses qu'il va disputer. A de rares exceptions près, le calendrier hivernal de presque tous les champions belges est très chargé : une fois par semaine, quand ce n'est pas deux, on les trouve au départ d'un cross ! De là à prétendre que c'est pour cela qu'ils battent des records du monde sur piste, il n'y a qu'un pas. Quoi qu'il en soit, celui du moins, auquel on avait laissé entendre qu'il « courait » à la catastrophe parce qu'il était trop friand de courses à travers champs, Lismont, a su démontrer qu'on s'était trompé, lui qui termina deuxième du marathon des Jeux olympiques de Munich, dans le temps de 2 h. 14'31"8 !

Quant au cross français, il semble avoir perdu une bonne partie de sa vitalité. C'est peut-être pour cela que le fond et le demi-fond tricolores — il faut faire malgré tout quelques exceptions et, en particulier, pour Noël Tijou qui a couvert, cet automne 20 km 285 dans l'heure — se sont, eux aussi, bien affaiblis !

Alain Mimoun, toujours à l'avant-garde malgré ses... 52 ans (18 km. 040 dans l'heure) s'exclamait, dernièrement, par la plume d'un confrère: « D'abord, on devrait apprendre à courir dans la nature, comme on apprend à lire. Ce qui est en jeu, c'est la santé de notre jeunesse !... » Après un moment de répit, il poursuit: « Nos responsables font, semble-t-il, tout ce qu'il faut pour « enterrer » le cross-country ! Or, je prétends, moi, que nous pourrions retrouver, dans un délai assez proche, des champions susceptibles d'attirer l'attention des nouvelles générations si une action d'envergure était entreprise en sa faveur ! »

En Suisse, les choses s'améliorent quelque peu ! Je ne crois pas que l'on ait compris partout, encore, les véritables données du problème : le principal responsable de la piste se refuse à toute collaboration, celui du marathon reste distant ! Toutefois, il faut reconnaître que la Fédération a fini par faire un pas en avant, en désignant, officiellement, une commission responsable de la spécialité !

Y. J.

Les courses de Suisse romande

3 décembre	Cross international du CHP Genève
9 décembre	Cross de Chêne-Bougeries
10 décembre	Cross Broyard - 2e manche
16 décembre	Coupe de Noël - Sion
17 décembre	Cross du Nord vaudois 2e manche - USY
13 janvier	Cross de UGS - Genève
14 janvier	Cross du Nord vaudois 3e manche - USY
21 janvier	Cross national - CA Payerne
27 janvier	Cross de Vidy - Stade-Lausanne
3 février	Championnats vaudois Championnats genevois Championnats neuchâtelois
11 février	Cross SATUS - Genève
18 février	Cross du Sporting Bulle (Challenge Minder)
24 février	Cross Broyard - 3e manche
25 février	Cross de Belfaux (Challenge Minder) Championnats valaisans Martigny
4 mars	Championnats suisses - Le Mouret
10 mars	Cross du CA Fribourg (Challenge Minder)
17 mars	Cross Broyard - 4e manche Cross région de l'Est - CARE Vevey
18 mars	Championnats fribourgeois
8 avril	Cross du Mouret

La doyenne des courses à pied :

BECHOVICE - PRAHA

— Demain, avant de retourner en Suisse, venez chez nous avec vos amis. Vous nous feriez bien plaisir à ma femme et à moi-même...

C'était l'an dernier, au terme des 25 km de Hluboka, organisés précisément par M. Nedobity et son épouse. Le lendemain, au cours de notre entretien dans le vaste salon-bibliothèque, je demandai à notre hôte :

— Il existe en Tchécoslovaquie une course de 10 km, la Bechovice-Praha, que l'on dit la plus ancienne au monde avec le marathon de Boston. J'y ai participé en 1970, et j'aimerais recueillir des renseignements et des photos à son sujet. Pourriez-vous m'indiquer une ou des personnes susceptibles de me fournir ces informations ?

M. Nedobity eut un large et bon sourire.

— Vous ne pouviez mieux tomber, me dit-il. J'ai en effet accumulé la matière d'un livre sur cette course, que j'ai moi-même remportée trois fois. J'aurais voulu faire paraître ce livre cette année pour bien marquer le 75e anniversaire de l'épreuve. Mais les circonstances ne me l'ont pas permis. Venez, je m'en vais vous montrer le manuscrit et les photos... Et voilà pourquoi je tiens à remercier tout particulièrement M. Nedobity d'avoir bien voulu m'aider à présenter cette course et me prêter les documents qui servent à illustrer cet article.

N. Tamini

La course

par Karel Nedobity

Bechovice est un petit village situé à 10 km de Zizkov, un faubourg de Prague. Le nom de ce village fut tout d'abord associé à la révolution de 1848. C'est là en effet que les gardes nationaux, venus de Vienne au secours de Prague assiégée, périrent massacrés par les dragons de Latour. Ce même Latour, dont un descendant, le baron Baillet-Latour, allait devenir 100 ans plus tard président du comité olympique...

Cinquante ans plus tard, le 27 mai 1897, jour de l'Ascension, la course Bechovice-Prague prenait son essor, devant la gare, lieu du massacre de 1848. Il s'agissait alors du championnat de Bohême sur 10 km, et c'était la première course organisée par la Fédération tchèque d'athlétisme amateur.

C'est surtout grâce au dévouement du starter Rudolf Richter, à la tête de l'organisation durant 40 ans, que cette course, jamais interrompue durant les deux guerres mondiales, est devenue ce qu'elle est. A partir de 1911, le départ fut donné devant la borne kilométrique 13, avec arrivée au faubourg de Zizkov, devant la borne 3.

Au cours des dix premières années, le nombre des coureurs au départ ne dépassa jamais la dizaine. Championnat des pays de la couronne de Bohême, Bechovice-Prague est devenue dès 1923 le championnat de la République tchécoslovaque.

Le parcours lui-même est relativement plat, avec un neuvième kilomètre en montée. Des 8 participants de 1897, on a passé à 37 en 1920, 80 en 1925, 102 en 1944, 293 en 1961, 354 en 1962, 453 en 1965, 633 en 1966, 694 en 1970 et 1581 en

1972. Cette augmentation progressive est surtout le fait de la catégorie « omnisports » (cyclistes, skieurs, rameurs, boxeurs, etc.). A Bechovice, les coureurs partent en plusieurs groupes : tout d'abord les vétérans, 30 minutes plus tard les « omnisports », etc.

« Des 8 participants de 1897... »

Český Klub Sportovní v Praze.

Program

*velkého silničního závodu o mistrovství Čech
v běhu na 10 km. vypsáno Č. K. S. v Praze,
dne 27. května 1897 v 3. hodině odpo.*

Start: Bechovice. cíl: Ohrada - Žizkov.

Soudcovský sbor:
Vrchol rozhodčí: pan Karel Reiser. Soudcové: pp. Ant. Čurda, (Z. Z. Trojhlátek), Augustin Jirout (Č. K. V. Žizkov), Josef Hlavsa, (Č. K. S. Praha), Otokar Malček, (A. K. Sparta), Otokar Krajčák, (A. K. Praha), Ant. Posselt, (Č. K. S. Praha) a Václav Rudl, (Č. A. A. Unie.)

Startér: Jan Hrazdira. *Dzvěřní dráhy:* pp. Touzimský, Chaloupka, Hrubý a Kreus. *Zapískatel:* p. Jaroslav Dvořák. *Měřící čísla:* pp. Karel Hrubý a Jan Hrazdira.

Závodní výbor:
pp. Josef Hlavsa, předseda, Jarosl. Dvořák, jednatel a Jan Hrazdira, pokladník.

Startující:

1. **Ferenz Hron**, Č. K. V. Jilennice.
2. **Jakub Wolf**, A. C. Sparta.
3. **Jan Hnyk**, A. C. Sparta.
4. **Václav Horák**, A. C. Sparta.
5. **Karel Krížek**, A. C. Žizkov.
6. **Jar. Snopek**, A. C. Žizkov.
7. **Ant. Koudelka**, Č. K. Sport Praha.
8. **Josef Rychlík**, Č. K. Sport Praha.

*Večer přátelský večer s rozdělením cen
v restauraci p. Brejský v 8. hod. večer.*

Au nombre des victoires, Nejedly et Tomas, le recordman de l'épreuve, sont en tête, avec 4 chacun. J'ai remporté moi-même l'épreuve à trois reprises entre 1924 et 1929 ; je demeure aussi le plus jeune vainqueur de l'épreuve, car en 1924 je n'avais pas encore 19 ans.

Très rares sont les coureurs étrangers qui ont participé à Bechovice-Prague. La première fois, c'était en 1901, lorsque deux coureurs seulement terminèrent l'épreuve, par une chaleur terrible : Petzold, et le journaliste viennois Mauricio Diego Albala, qui arriva 9 minutes plus tard... En 1907, Hermann Müller, de Berlin, plus connu comme champion du monde à la marche, termina lui aussi deuxième. L'année 1908 est celle de l'unique victoire d'un étranger, Paul Nettelbeck, de Berlin, qui devint ensuite cycliste professionnel derrière derny. Autres étrangers, Elzrt, 4e en 1911, et le Hongrois Satary, 3e en 1916. Ensuite, il fallut attendre 54 ans pour retrouver des étrangers au départ de cette épreuve spécifiquement tchécoslovaque ; il s'agissait de l'Autrichien Gruber et des Suisses Tamini et Cavillier, du GHP Genève, qui tous trois ne coururent d'ailleurs pas en catégorie élite.

Il est curieux de constater que Zatopek ne figure pas parmi les vainqueurs de Bechovice-Prague. C'est qu'il était trop sollicité par les épreuves internationales sur piste. Une seule fois pourtant, mais il avait alors 45 ans, il prit part à cette course, se classant 3e en catégorie vétérans.



Le starter Rudolf Richter, durant 40 ans à la tête de l'organisation.

En 1905. Tout à g., le starter Richter, puis les 4 participants : Nejedly, du Slavia Praha, quadruple vainqueur ; Gruss, dit Sumavsky (le bohémien), qui fut longtemps à la tête du Comité olympique tchécoslovaque ; Spicka, du Sparta, vainqueur en 1900 ; et Bechynsky, de Brno.





En 1929, Nedobity, 3^e depuis la gauche, va remporter sa troisième victoire.

Les 76 éditions de Bechovice-Prague en font un peu l'homologue de Oxford-Cambridge en aviron.

(Propos recueillis avec la collaboration d'Eva Hejdova)

Entretien avec Karel Nedobity

— **Monsieur Nedobity, vous n'aviez pas 19 ans lors de votre première victoire à Bechovice-Prague. Me permettez-vous de faire la connaissance de ce curieux petit coureur (155 cm environ) qu'était le Nedobity des années 20 ?**

— *Je suis né en 1905, et j'ai commencé à faire du sport à Pribam. Bien entendu, sans disposer de la moindre piste. Pas étonnant d'ailleurs que seuls les coureurs de fond nous servaient de modèles. A Pribam, il y avait par exemple le marathonien Kalous, qui courut le marathon des Jeux olympiques de 1924 à Paris, avec notamment le Belge Marcel Alavoine. J'ai participé moi-même aux Jeux de Paris, de même qu'aux Jeux d'Amsterdam en 1928. C'est qu'en 1924 j'avais amélioré le record national du 10 000 m (33:26,5), et en 1928 celui du 5000 m (15:37,4). Dans les Sokols j'avais acquis une bonne formation physique. Malgré ma petite taille, je ne faisais pas piètre figure en gymnastique. Et puis, il y avait régulièrement des cross de 3-5 km. Il y a maintenant plus de 50 ans — c'était le 20 août 1921 — que j'ai disputé ma première compétition. J'avais 16 ans, et il s'agissait d'une course sur route de 10 km (Horovice-Komarov et retour). A mi-parcours, j'étais encore*

en tête, devant les meilleurs coureurs du pays ; j'ai terminé à la 3^e place, recevant alors mon premier diplôme. Il faut dire que j'avais perdu une chaussure en chemin, et que j'ai terminé l'épreuve à pieds nus. Plus tard, je me suis mis à m'entraîner sérieusement : à l'époque, cela signifiait 3 séances hebdomadaires de 3-5 km, avec une pause de 3 mois en hiver.

Standa Hoffman, vainqueur en 1970

(Photo SPIRIDON - Tamini)





Au terme des 25 km de Hluboka, en 1971 : autant de joie pour le coureur (N. Tamini) que pour l'organisateur (K. Nedobity) de cette course magnifique.

— A votre avis, qu'est-ce qui fait que Bechovice-Prague soit devenu si populaire ?

— Il y a plusieurs raisons. Tout d'abord, c'est la première course officielle organisée par notre

Fédération nationale d'athlétisme amateur. Et puis, Bechovice-Prague est une classique qui a derrière elle une longue tradition. Depuis 1923, c'est en outre le championnat national sur 10 km route. Tout athlète désire avoir couru, ne serait-ce qu'une seule fois, de Bechovice à Prague. Et remporter cette course, c'est certainement le souhait le plus cher au cœur de tout coureur de fond tchécoslovaque.

— Permettez-moi, maintenant, de vous poser une question qui n'a apparemment aucune relation avec Bechovice-Prague. Vous avez plus de 65 ans et vous êtes l'un des sportifs les plus connus de Tchécoslovaquie : que pensez-vous de la pratique de la course de fond par les jeunes filles et les femmes, tel que cela se passe déjà aux Etats-Unis par exemple ?

— Une fois de plus, vous tombez à pic. En effet, le Nedobity que vous avez devant vous est aussi l'auteur du premier manuel d'athlétisme féminin publié dans le monde. Il s'agit de «Zenska atletika», qui parut en 1944. J'y exposais entre autres choses toutes mes expériences sur la course de fond pour les jeunes filles et les femmes. Ce que j'écrivais allait à l'encontre de l'opinion publique (et des médecins!), mais le temps m'a donné raison. Et les progrès de l'émancipation féminine font que personne ne saurait plus s'étonner aujourd'hui que certaines femmes trouvent une véritable satisfaction à courir elles aussi le marathon. Quant au 800 m et au 1500 m, il faut convenir que les performances de plusieurs femmes sont déjà nettement supérieures à ce que nous réalisons de notre temps...

(Propos recueillis par N. Tamini)

Evolution du record de l'épreuve

39:03,0	J. Wolf (1897)
38:54,0	J. Wolf (1899)
38:39,6	A. Nejedly (1904)
36:28,0	A. Nejedly (1906)
35:43,6	V. Penc (1912)
34:25,2	A. Kejha (1914)
34:20,0	V. Vohralik (1920)
33:46,8	J. Nemecky (1927)
33:26,3	J. Nemecky (1928)
33:03,4	J. Koscak (1934)
32:32,8	J. Hron (1935)
31:44,2	J. Husek (1937)
31:07,2	I. Ullsperger (1955)
31:05,0	M. Tomis (1958)
30:46,6	P. Kantorek (1961)
29:50,0	J. Tomas (1962)
29:43,4	J. Tomas (1963)

10 km, Bechovice-Prague, 22.10.1972

Faisant fi des idées reçues, des clichés et autres tabous d'une époque révolue, les Tchécoslovaques avaient admis pour la première fois la participation officielle des féminines.

Féminines, 4 classées

1. Nerudova 39:34,0

Plus de 60 ans, 26 classés

1. Cesla 40:48,0

De 50 à 59 ans, 63 classés

1. Zeman 36:38,0
2. Strupp 37:57,0

De 40 à 49 ans, 89 classés

1. Chudomel 34:37,0
2. Ciboch 34:58,0

De 30 à 39 ans, 247 classés

1. Sladek 34:49,0
2. Dvorak 34:49,4

De 25 à 29 ans, 343 classés

1. Kozik 33:47,0
2. Stefl 33:51,0

De 20 à 24 ans, 712 classés

1. Sedlak 33:39,0
2. Traxler 34:03,0

Elite, 97 classés

1. Zvoncek, 21 ans* 31:13,4
2. Srot 31:14,2
3. Vitkovic 31:19,2
6. Henych** 32:35,6

* champion d'Europe junior en 1970 sur 2000 m steeple.

** 9^e à Sapporo sur 30 km.

Panorama suisse 72

Listes établies par **A. Hejda**
et **N. Tamini** (marathon)

Les listes du 800 m, du 1500 m et du 3000 m féminin figurent à la p. 4. D'autre part, les performances concernant la Belgique et la France seront publiées dans le numéro prochain.

800 m

<i>Meilleure performance mondiale 1972:</i>	
Dave Wottle (USA)	1:44,3
Gysin (SCL)	1:47,5
Winiger (TVU)	1:49,8
Kaufmann (STV L)	1:50,4
Meier W. (Aarau)	1:50,8
Montalbetti (VIR L)	1:50,9
Grünig (TVL)	1:51,1
Rueggsegger (STB)	1:51,1
Kälin (TVU)	1:51,7
Mumenthaler (TVL)	1:51,8
Wyss (Küsnacht)	1:52,0
Nass (LCZ)	1:52,0
Lang (TVU)	1:52,2
Müller H. (STB)	1:52,4
Delapierre (WINT)	1:52,5
Feller (LS)	1:52,5
Dieboldswyler (STB)*	1:52,7
Von Arx (TV Olten)	1:52,8
Bühler (STL)*	1:53,1
Gschwind (Aarau)*	1:53,4
Stöckli (Hüttwil)	1:53,5
Weber (Aarau)	1:53,7
Meier S. (SCH)	1:53,8
Schöllly (LCZ)	1:53,9
Vifian (BTV L)◇	1:54,0
Egger (STB)	1:54,0
Minnig (CAF)	1:54,1
Trottmann (LVL)	1:54,1
Aubry W. (OL.G.H.F.)	1:54,1
Kern (TVU)	1:54,3
Tagliavini (SCL)	1:54,3
Tailent (CAG)	1:54,4
Zbinden (LCZ)	1:54,4
Gloor (LAC REX)	1:54,4
* junior	
◇ cadet A.	

1500 m

<i>Meilleure performance mondiale 1972:</i>	
Pekka Vasala, Finlande	3:36,3
Rüeggsegger (STB)	3:42,7
Meier W. (BTV Aarau)	3:43,2
Grütter (LC Sch)	3:44,0
Feller H.P. (LS)	3:44,2
Gloor (LAC REX)	3:44,8
Lang (TVU)	3:46,5
Feldmann (TVL)	3:47,7
Jossen (LAC B)	3:47,8
Fähndrich J. (BTV L)	3:48,0
Vifian (BTV L)◇	3:48,7
Weber (Aarau)	3:51,0
Kaiser (Brühl)	3:51,3
Gysin (SCL)	3:51,9
Sommer (STB)	3:51,9
Grossmann (LCZ)	3:51,9
Wehrli (TVU)	3:52,0
Mumenthaler (TVL)	3:52,1
Minnig (CAF)	3:52,3
Schöllly (LCZ)	3:53,2
Zbinden (LCZ)	3:53,2
Schneider (TVU)	3:53,4
Stauffacher (TVU)*	3:53,6
Corbaz (SL)	3:53,6
Dieboldswyler (STB)*	3:53,7
Marthaler (STB)	3:53,7
Müller (STB)	3:53,7
Bühler (STV L)*	3:53,7
Saladin (SCL)*	3:53,8

Capaul (LCZ)	3:53,9
Egger K. (STB)	3:54,0

5000 m

<i>Meilleure performance mondiale 1972:</i>	
Emiel Puttemans, Belgique	13:13,0
Rüeggsegger (STB)	13:46,6
Feldmann (TVL)	13:48,2
Meier W. (Aarau)	13:51,6
Grütter (LCS)	13:54,0
Moser (STB)	13:55,0
Lang (TVU)	13:55,8
Dössegger (Aarau)	13:57,6
Zimmermann (GGB)	14:02,5
Menet (TVU)	14:05,0
Corbaz (SL)	14:19,6
Minnig (CAF)	14:21,0
Berset (CA B)	14:21,2
Fähndrich J. (BTV L)	14:31,2
Huber (LC B)	14:32,2
Jossen (LAC B)	14:32,4
Kaiser (Brühl)	14:33,0
Schneider (TVU)	14:36,2
Hürst (TVL)	14:38,4
Walti (Aarau)	14:39,4
Weber (BTV A)	14:41,0
Balmer (TV O)	14:43,0
Umberg (STB)	14:43,4
Fähndrich W. (CAG)	14:44,8
Wehrli (TVU)	14:46,8
Sidler (BTV L)	14:48,2
Kunisch (STB)	14:48,8
Zahnd (LAC B)	14:48,8
Speich (TVU)	14:48,8
Schöllly (LCZ)	14:48,8
Stauffacher (TVU)*	14:49,4
Reiser (TVU)	14:49,4
Schüll (GGB)	14:50,0
Carroll (SG)	14:52,6
Blum (Fricktal)	14:53,2
Vidal (Olympic)	14:56,0
Theus (SG Chur)	14:56,2
Feller (LS)	14:56,6
Weber (BTV A)	14:56,6
Grossmann (LCZ)	14:56,6
Spirgi (CAG)	14:56,8

10 000 m

<i>Meilleure performance mondiale 1972:</i>	
Lasse Viren, Finlande	27:38,4
Dössegger (BTV A)	28:36,4
Moser (STB)	28:46,0
Rüeggsegger (STB)	28:49,4
Zimmermann (GGB)	29:42,2
Sidler (BTV L)	29:44,6
Wirth (Hutwil)	29:53,8
Fähndrich J. (BTV L)	30:15,0
Corbaz (SL)	30:17,0
Walti (Aarau)	30:18,6
Balmer (Olten)	30:19,6
Zahnd (LAC B)	30:23,0
Mangold (SC)	30:25,6
Boos (STB)	30:25,6
Dähler (ATV F)	30:44,8
Pahud (LS)	30:57,8
Umberg (STB)	31:07,4
Carroll (STG)	31:20,6
Schneider (TVU)	31:21,8
Bosshard (LCZ)	31:22,0
Schüpbach (WSG Bâle)	31:23,0
Schäfer (LCZ)	31:25,4
Funk (GGB)	31:26,0
Reiser (TVU)	31:27,6
Gmünder (GUIN)	31:28,0
Dietiker (SUHR)	31:39,0
Panos (CHP)	31:39,4
Vidal (OL Ch-Fonds)	31:43,0
Minnig (CA F)	31:46,6
Bleuel (WSG Bâle)	31:47,2
Gisler (Lac REX)	31:53,8
Gwerder A. (Ibach)	32:05,0
Baudet (Chêne)	32:05,8
Pittelou (Sion)	32:18,4

Rüdisühli (TVP SG)	32:34,2
Straub (Olten)	32:46,0
Pedroni (LOC)	32:53,6
Vuilleumier (SL)*	32:59,0
Fehlmann (SL)*	32:59,0

Marathon

<i>Meilleure performance mondiale 72*:</i>	
Frank Shorter (USA)	2:12:20
A. Sidler, STV Luzern	2:20:55
H. Kunisch, ST Berne	2:22:48
K. Balmer, TV Olten	2:25:33
A. Funk, GG Berne	2:26:10
R. Boos, ST Berne	2:27:14
F. Schneider, TVU Zurich	2:27:51
E. Friedli, GG Berne	2:27:53
H. Hasler, LV Langenthal	2:28:21
J.P. Spengler, CHP Genève	2:29:28
U. Schüpbach, WSG Basel	2:34:14

R. Salzmann, ST Berne	2:34:27
R. Gisler, LAC Rex Zurich	2:35:49
K. Pfanner, 44, Richwil	2:37:40
A. Gwerder, KTV Ibach	2:37:46
T. Schöll, ASV Zurich	2:37:55
R. Corbaz, Footing C Laus.	2:37:57
A. Portmann, CA Fribourg	2:38:53
R. Pittelou, Sion Olympic	2:39:52
K. Hugentobler, Romanshorn	2:39:53
C. Georget, Stade-Genève	2:40:25

G. Reymond, Lausanne-Sport	2:40:39
B. Longden, Stade-Genève	2:40:49
H. Acker, TV Wallisellen	2:41:17
J.L. Baudet, SFG Chêne-Bourg	2:42:12
R. Piller, TV Didingen	2:43:30
L. Hunger, TV Dielsdorf	2:44:01
R. Roche, Fricktal	2:45:24
M. Jäggi, KTV Fides Freiburg	2:47:16
H. Künzi, LWV Berne	2:48:18
H. Meyer, Satus Berne	2:48:25

R. Jud, Romanshorn	2:48:52
C. Gobelet, Lausanne Sport	2:49:10
W. Eichelberger, BTV Luzern	2:49:34
F. Gloor, TV Neumünster	2:49:36
M. Jossen, LAC Bienne	2:50:18
B. Schürch, Ostermündigen	2:50:19
M. Bucher, TVU Zurich	2:50:48
F. Schneider, TV Stadtpol. ZH	2:51:09
H. Borer, Basel	2:51:47
J.F. Doret, SFG Chêne-Bourg	2:53:03

B. Marti, ST Bern	2:54:05
O. Dachauer, Bussigny	2:54:07
U. Jaggi, UOV Burgdorf	2:54:28
P. Schweizer, TVU Zurich	2:55:39
N. Tamini, CHP Genève	2:55:52
E. Schaeppi, US Yverdon	2:56:36
J.D. Dulex, CHP Genève	2:56:48
L. Dönz, WSG Chur	2:56:51
J.-L. Baumgartner, S-Genève	2:57:01
M. Perret, Lausanne	2:57:55

C. Köhl, Chur	2:58:00
G. Cina, Basel	2:58:39
T. Frischknecht, Stade-Genève	2:58:40
N.B. : nombre de Romands parmi les 53 premiers: 6 en 1971, 17 en 1972.	
* Sous réserve des résultats du marathon de Fukuoka (3.12).	

Performances réalisées à Laufenburg sur 41,7 km

G. Reymond, Lausanne-Sport	2:35:00
W. Kaufmann, Basel	2:39:09
R. Brauchli, Zurich	2:40:50
M. Bircher, Zurich	2:44:25
H. Lachat, La Heutte	2:46:00
W. Eichelberger, Luzern	2:46:05
F. Gloor, Zurich	2:47:10
W. Zitterli (1920), Biel	2:47:58
H. Baumann, Mosnang	2:51:10
A. Eichmann, Zurich	2:51:13
H. Fahrion, Fricktal	2:54:50
P. Frank (1922), Kloten	2:58:48

Des revues "comme ça"

Road Runners Club NEWSLETTER

Paraît 4 fois l'an, 46 p.; prix d'abonnement: se renseigner auprès de John Jewell, 296 Barkham Road, Wokingham, Berks (GB).

Coup d'œil sur le numéro de février:

- The Biel 100 kilometres (avec récit de L. Hughes)
- The International Veterans 25 km Road Race
- The Pennine Way Run (D. Locke)
- The European Championship Marathon
- The Enschede Marathon (H. Shepton)
- The London to Brighton Race (B. Brown)
- One Hour Track Race in Paris
- The Vltava Marathon Prague (J. Newsome)
- The 100 miles Track Race (D. Turner)
- et la rubrique Road Running the World Over

Numéro d'avril:

- The Fukuoka Marathon
- The 47th Sao Silvestre at Sao Paulo (B. Willis)
- The Puerto Rico Half Marathon (J. Alder)
- Road Running the World Over
- Hypothermia of Exercise - The III Effects of Heat in Long-distance Running
- Altitude Training
- A Hacker and the London to Brighton 53 Mile Run
- Statistiques 1971 (les 105 marathoniens britanniques à moins de 2 h 30' en 1971, tous les records mondiaux (+ 10 meilleurs performances) sur 10 miles, une heure, 20 km, 15 miles, 25 km, 30 km, 20 miles, 2 heures, 25 miles, 30 miles, 40 miles, 50 miles, 100 miles, et 24 h).
- Revue illustrée et excellentement documentée, «Newsletter» est donc surtout consacrée à la course à pied de fond et de grand fond. «Newsletter» et SPIRIDON collaborent.

Runner's World

Paraît 12 fois l'an, 56 p.; prix d'abonnement: 13 dollars par ans, 25 dollars pour deux ans (y compris la taxe pour envoi par avion); *Runner's World*, P.O. Box 366, Mountain View, Calif. 94040 (USA).

Cette revue américaine est bien — on peut le dire sans exagérer — LA revue des coureurs à pied de langue anglaise. Mis à part la rubrique réservée à la marche, elle est, peu ou prou, l'homologue de SPIRIDON. Le rédacteur de «Runner's World» est Joe Henderson, 28 ans, lui-même marathonnier.

Au sommaire de juillet:

- Runner's World Interview: Winzenried and Luzins (by Sturak and Henderson)
- Event where time stands still
- Marty Liguori's fateful year
- Here's how to run the relays (Barry Anderson)
- Puttemans has a plan (Tom Sturak)
- California training ground (Joe Henderson)
- Laris and Clark
- The Graduates
- The College Marathon Center (Jon Sutherland)
- How women runner's measure up (Janet Newman)
- Fastest vet yet (Ed Park)
- New beginning at age forty (Walt Brehm)
- Unlikely heir to Ryan's record (Hugh Sweeney)
- «The collapse of coaching?» (Brian Mitchell)
- Running and technology (G. Sheehan, M.D.): air pollution; blood doping
- Great Britain's greatest race (Wilf Richards)
- News and Views (rubrique de Joe Henderson)
- Medical Advice (rubrique du docteur George Sheehan)
- Running through literature (Gerry Haslam)
- Bringing it all together (Barbara van Sittert)
- Reader's comments

Au sommaire de septembre:

- Runner's World Interview: Dave Wottle (J. Newman)
- Olympic Games 1972 Preview
- Trials and Tribulations (J. Henderson), au sujet des sélections américaines en vue des J.O.
- Five minutes in Frederick (F.F. Johnson)
- It runs in Larriou's Family (J. Henderson)
- Passing the time in Britain (M. Hamlin)
- Overracing and its results (G. Sheehan)
- The Other (over-40) Olympics (T. Sturak)

- Is Britain really so bad? (W. Richards)
- Behind the african victories (W. Boehm)
- Finland: Nurmi to Väätäinen
- Relays, relays everywhere
- 24-hour relay
- More support for sore feet: Trouble spots (Dr G. Sheehan), Achilles aid (Dr J. Pagliano), Quick relief (J. Balasco)
- Race Walking report (M. Rudow)
- Women's Wandering (P. Tarnawsky)
- News and views (Running is child's plays; Promoting women's running?)
- Medical Advice (Dr G. Sheehan)
- Reader's Comments

Ni trop techniques, ni trop «journalistiques», tous ces articles se lisent aisément et avec plaisir. Une excellente occasion, pour les coureurs à pied, de «travailler» leur anglais... «Runner's World» est abondamment illustrée de photos signées Shearman, Lacey, Don Chadez, Pantovic, etc. (les connaisseurs apprécieront). «Runner's World» et SPIRIDON collaborent.

CONDITION, internationales Fachorgan für Ausdauersport

Paraît 4 fois l'an, env. 40 p., grand format, de temps à autre articles en anglais, voire en français; prix d'abonnement annuel: 24 DM (G. Scharf, D 563 Renscheid-Lüttringhaussen, Dachsweg 8, BRD).

«Condition» est l'organe de l'«Association des coureurs de fond vétérans». A la tête de «Condition», notre ami Meinrad Nägele, le fameux coureur vétéran, assisté notamment par un autre ami, le docteur van Aaken, et par d'excellents coureurs de fond tels MacGregor et Steffy.

Au sommaire du numéro de mai 1972:

- Körperliche Aktivität und Alter
- Fühlen Sie sich abgeschlafft? (Joe Henderson)
- Mit wie wenig Schlaf könnte man auskommen? (Dr van Aaken)
- Einige Überlegungen über den Lauf (D. MacGregor)
- Weltübersicht 1971 — Ausdauerleistungen über 40-Jähriger (E. Döpper): 20 p. de classements de 1971, par distance et par catégories d'âge
- Some notes about running (MacGregor)
- Aphorismen: Sportverbote als Hemmnisse für die Gesundheit (Dr van Aaken)
- Sumbwegam - Altersläufer aus Burma (R. Von der Laage)
- Aphorismen: Ansichten und Wandlungen (Dr van Aaken)
- Neuseeland wird Marathongrossmacht (M. Steffy)
- Was heisst «sportliche Einstellung»? (H. Brecht)

Au sommaire du numéro de juillet 1972 (29 p.):

- Zur Herzinfarktbedrohung unserer Zeit (Prof. Dr Karl Kötschau)
- Arterienverkalkung und ihre mögliche Verhütung (Dr E. van Aaken)
- Die letzte Ursache der Arteriosklerose (Dr E. van Aaken)
- Die 96-jährige Karriere des jetzt 105-jährigen Larry Lewis (F. Grace, W. Stack, Joe Henderson, M. Nägele)
- Porträt des typischen amerikanischen Läufers der Veteranklasse (Joe Henderson)
- Die Zeit - der grosse Dieb (Joe Henderson)
- Förderung des Leistungsniveaus durch hochkonzentrierte Eiweisszufuhr (Prof. Dr K. Stucke, Dr v. Fischer, Dr H. Feldmeier, Dr L. Lenn)
- Wer erstellt den Sinn des Sports? (O. Hosse)
- So ändern sich die Zeiten (A. Lambert)
- Entwicklung des Frauen-Mittel- und Langstreckenlaufes, besonders in Deutschland (Dr E. van Aaken, M. Eulenpesch, M. Nägele)
- Startkatalog 1972 und Wer startete wo?
- Physiologische Beurteilung des 100 km-Marches (Dr J. Buchberger, Dr J.V. Novozamsky, Dr J. Kvapilík)
- Food for thought (J. Pennington)
- The effects of exercise on the aging process
- Erinnerungen eines alten Mannes (A. Lambert)
- Vom Mythos des grossen Mannes - zu Carl Diem's 90. Geburtstag (H.D. Krebs)
- Seine Majestät, der «Vereinsbeitrag» (R. Mall)
- Wer Kalorien spart, hat mehr vom Leben (Dr J. Cohen)
- Trimmen in verspäteter Umwelt? (Prof. Dr J. Dieckert)
- «Condition» et SPIRIDON collaborent.

N. Tamini

Quelques révélations et opinions de Ron Clarke

(Dans le N° 4 de SPIRIDON, Clarke racontait ce que fut sa seule et unique rencontre avec Percy Cerutti, le célèbre entraîneur d'Elliott. Le voici maintenant interrogé sur ses conceptions au sujet de l'entraîneur, de l'entraînement en soi, de l'alimentation et des tests médico-sportifs.)

— On entend souvent des sportifs déclarer qu'ils désirent tout obtenir par eux-mêmes, sans l'aide d'un entraîneur. A votre avis, quelle importance faut-il accorder à l'entraîneur ?

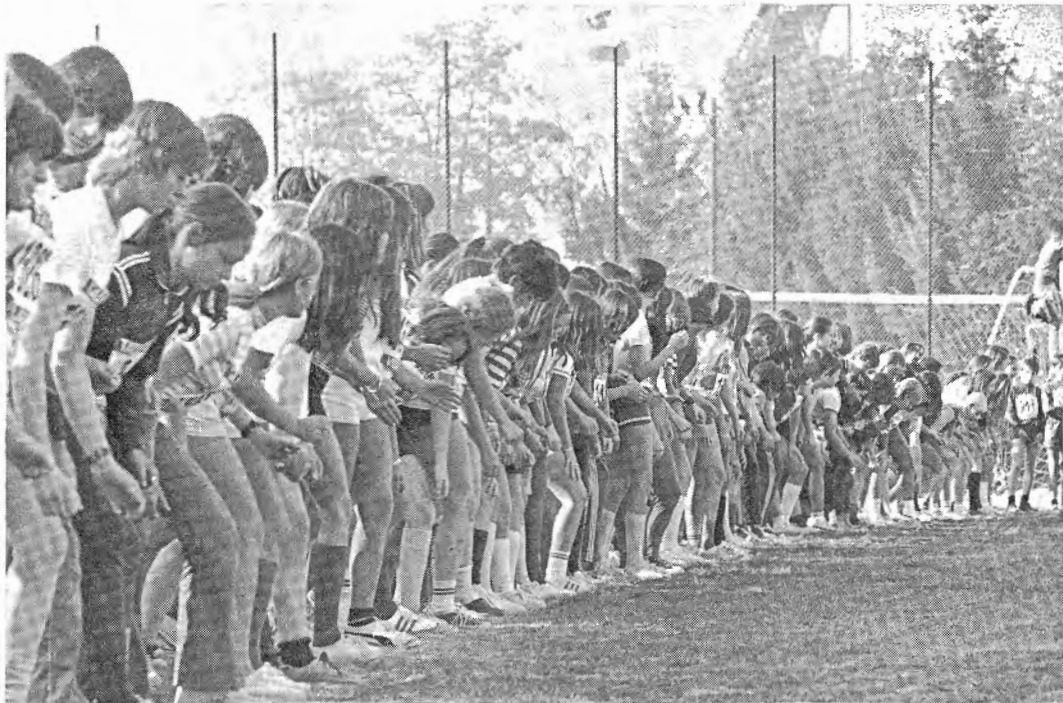
— J'ai toujours été persuadé qu'un entraîneur peut être d'une grande utilité pour un sportif. Il faut toutefois qu'il règne entre les deux une parfaite coordination, une harmonie ; il faut que le sportif voue à son entraîneur une confiance totale.

Je n'aime pas apprendre que tel ou tel jeune sportif a changé d'entraîneur. Ce genre de décision m'agace. On s'associera tout d'abord à tel entraîneur et puis, pour la simple raison qu'un camarade a plus de succès avec un autre entraîneur, et parce que l'on n'a pas obtenu soi-même le succès escompté, voilà qu'on change aussitôt d'entraîneur. Ensuite, c'est toujours l'entraîneur et sa méthode que l'on rendra responsable de ses propres déboires. Au contraire, j'ai plaisir à voir

de jeunes sportifs entretenir avec leur entraîneur des relations personnelles assez bonnes pour qu'ils puissent lui parler de leurs problèmes. L'élève respectera aussi son entraîneur, lequel pourra en retour lui faire prendre confiance et le mener à de bonnes performances. Et puis, si l'on débute avec tel entraîneur et que l'on respecte ses idées, je ne crois pas qu'on doive si facilement abandonner ce respect. Ce qui peut toujours se produire, au cas où d'avance on aurait pris le contre-pied de ces idées. Si toutefois on a perdu cette confiance — une confiance que peut-être l'on n'avait jamais véritablement eue — il peut naturellement être bon de changer d'entraîneur, tout au moins une première fois ; un coureur débutant, et donc inexpérimenté, peut fort bien en effet tomber sur un entraîneur qui ne convienne pas. A supposer qu'ensuite la même décision se manifeste encore, que l'on veuille une fois de plus changer d'entraîneur, je n'hésiterais pas à dire que ce n'est plus la faute de l'entraîneur mais bien celle de l'athlète lui-même. Il faut tout d'abord très bien se connaître soi-même, autrement on aura tôt fait de rendre l'entraîneur responsable de tel acte dont à vrai dire on porte soi-même la responsabilité.

Quelques-unes des filles qui prirent part au cross scolaire genevois : un jour d'octobre dernier, 2550 filles et garçons avaient aussitôt saisi l'une des trop rares occasions qui leur sont offertes de courir à travers champs.

(Photo SPIRIDON - Jeannotat)



— Venons-en maintenant à vos plans d'entraînement. On a raconté toutes sortes de choses au sujet du nombre de kilomètres que vous auriez normalement accomplis à l'entraînement. Et nous nous sommes aussi demandé comment un Ron Clarke, puisqu'à franchement parler vous exercez une véritable profession, pouvait parcourir chaque semaine autant de kilomètres. Où se trouve donc la vérité ? Combien de kilomètres parcouriez-vous à l'entraînement ?

— Les gens ont toujours surévalué un peu la qualité de mon entraînement. Ce n'est même pas de leur faute. Car lorsqu'on me demandait comment je m'entraînais, j'indiquais normalement mon entraînement idéal, c'est-à-dire l'entraînement que j'aurais dû accomplir. Soit: 6-8 km le matin et 20-25 km le soir. A partir de cette indication, les gens en sont arrivés au total de 230 km par semaine. En fait, à certains jours (2 ou 3 par semaine), je n'avais tout simplement pas le temps de faire quelque chose d'approchant. Il arrivait en effet que je ne rentre du bureau qu'à 18 heures ou 18 h. 30 et que je ne me sente plus assez bien ensuite pour m'entraîner autant que je l'aurais voulu. Dans ces cas-là, je courais parfois 12-14 km à cadence élevée et sans interruption ; ou bien, je faisais du travail de tempo sur piste. Autrement, mon entraînement a toujours été composé des constituants normaux de tout entraînement : tempolaufs, interval-training, courses d'endurance, jeu de course, longues courses à train élevé, et aussi tout ce que vous inspirent à l'entraînement votre talent et votre volonté. En fait, mon entraînement a toujours été lié à la situation du jour, à ce qu'était, à chaque jour, ma vie familiale ou professionnelle ; il dépendait aussi de l'heure à laquelle je terminais mon travail quotidien, et du travail professionnel que j'avais eu ce jour-là. En réalité, mon entraînement ne fut jamais organisé aussi bien que je l'aurais voulu.

Les élèves de « Maya-Joie », à la Fouly (Vatais) ont bien de la chance : les voici lors d'une des courses organisées pour eux par Alphonse Darbelley, directeur de l'école.



Au cross scolaire genevois. Donnons-leur de nombreuses occasions d'être les acteurs... qu'ils sont par nature ! Ils deviendront du même coup d'excellents spectateurs. (Photo SPIRIDON - Jeannotat)

— Qu'en est-il exactement de vos entraînements durant la pause de midi, ce qui vous aurait, disait-on, permis de courir trois fois par jour ?

— Je ne me suis entraîné durant la pause de midi qu'à une seule époque seulement, il y a déjà quelques années de cela, lorsque j'aidais mon frère à retrouver la forme pour ses matches de football. Autrement, jamais je ne me suis entraîné à ce moment de la journée. C'est qu'une heure est trop courte pour vous donner le temps de se changer, de s'entraîner, puis de se doucher, de se rhabiller, et d'absorber encore un repas. Et puis, je ne vois aucune raison de s'entraîner trois fois par jour ; à mon avis, trois séances d'entraînement en une seule journée, c'est tout à fait inutile.

— On parle parfois d'alimentation particulière aux sportifs d'élite. Quel est votre avis là-dessus ?

— Je n'en ai personnellement jamais bénéficié. J'ai toujours pris une nourriture normale bien équilibrée, celle que me femme prépare, sans y ajouter la moindre spécialité en vue de l'entraînement.

— Votre avis au sujet des tests, des mesures du pouls, etc. destinés à orienter l'entraînement ?

— Beaucoup de gens m'ont déjà fait subir des tests. J'ai un excellent ami médecin sportif ; il m'a

parfois aidé, tout particulièrement lorsque j'étais blessé. Cependant, malgré tout le respect que j'ai pour les médecins en général, je ne crois pas que des mesures du pouls, des tests physiologiques ou tout ce que les médecins se proposent toujours de faire ainsi serve vraiment à quelque chose.

D'après ce que j'en sais moi-même, aujourd'hui les médecins ne sont pas encore en mesure de dire comment l'on est vraiment en forme. Car ils ne peuvent pas faire une distinction entre « la très bonne forme » et « LA forme ». Ils peuvent seulement dire, grâce à un test, que l'on a couru à telle ou telle vitesse, que l'on a démontré telle

ou telle valeur de la fréquence pulsatoire, des capacités circulatoires, de la capacité vitale, etc. Pour moi, ce fut toujours un examen fait après un test ou une compétition, afin de déterminer l'état du moment, mais jamais un examen fait auparavant, afin, selon les résultats ainsi obtenus, d'orienter l'entraînement. Et de ces examens, je n'ai jamais tiré le moindre bénéfice en vue de l'entraînement. Il est clair toutefois qu'il ne s'agit là que de ma propre expérience ; il peut fort bien se faire que d'autres coureurs aient fait à ce sujet des expériences différentes.

(Paru dans «Athletics Arena» et «Leichtathletik» et traduit par Noël Tamini.)

Spartakiades de RDA, fin juillet

Ecolières (12 à 14 ans) *

800 m	
1. H. Roock	2:14,8
2. K. Schulz	2:15,0
3. W. Brüning	2:15,8
4. H. Kleffel	2:16,0
5. I. Zumpe	2:16,2
6. S. Acke	2:16,3
7. M. Ruppert	2:16,3
8. G. Ehmcke	2:19,5

* nées entre le 1.6.58 et le 31.5.1960.

Ecoliers (12 à 14 ans)

800 m	
1. A. Herrlick	2:04,1
2. P. Klare	2:04,8
3. T. Kromrey	2:05,1
4. S. Seeger	2:05,1
5. B. Gräffner	2:06,2
6. D. Stern	2:06,7
7. V. Sude	2:07,4
8. R. Reichert	2:11,5
1500 m	
1. L. Zaubler	4:14,9
2. F. Reidoch	4:19,2
3. T. Kromrey	4:21,1
4. S. Seeger	4:21,1
5. M. Klanck	4:22,2
6. E. König	4:22,7
7. D. Stern	4:25,4
8. L. Deckert	4:29,2
3000 m	
1. J. Ehmcke	9:02,4
2. T. Biernatzki	9:02,6
3. F. Konzack	9:11,4
4. K. Sieboth	9:31,8
5. C. Völker	9:32,0
6. L. Deckert	9:36,2
7. A. Spolda	9:40,2
8. M. Müller	9:45,6
7,5 km route	
1. J. Ehmcke	25:10,4
2. F. Konzack	25:13,4
3. T. Biernatzki	25:18,4
4. A. Spolda	25:32,8
5. L. Zaubler	25:39,8
6. R. Soost	25:43,4
7. F. Hobusch	25:54,0
8. C. Völker	26:07,2

Cadettes A (16 à 18 ans) *

800 m	
1. A. Barkusky	2:10,1
2. E. Förster	2:10,7
3. S. Franke	2:11,0
4. V. Hansen	2:11,3
5. K. Walter	2:12,2
6. I. Saller	2:13,1
7. R. Donner	2:14,2
8. R. Weillsch	2:15,4

* nées entre le 1.6.54 et le 31.5.56.

1500 m

1. S. Schemer	4:25,8
2. H. Stürze	4:26,8
3. R. Kiehl	4:26,8
4. S. Franke	4:28,5
5. D. Gluth	4:28,6
6. K. Walter	4:29,2
7. I. Eckardt	4:30,2
8. V. Hansen	4:31,6

Cadets A (16 à 18 ans)

800 m	
1. R.D. Ruch	1:50,5
2. G. Wehner	1:52,0
3. D. Westkämpfer	1:52,0
4. J. Kneese	1:52,0
5. N. Schulze	1:52,9
6. M. Conrad	1:53,0
7. U. Derwel	1:53,6
8. V. Ehmig	1:54,1
1500 m	
1. K.P. Weippert	3:47,8
2. F. Baumgartl	3:49,0
3. J. Kneese	3:54,0
4. R. Kessel	3:55,7
5. A. Lehmann	3:56,6
6. S. Schonert	3:59,5
7. M. Conrad	4:02,9
8. B. Jonas	4:02,9

3000 m

1. K.P. Weippert	8:13,4
2. F. Baumgartl	8:20,2
3. A. Lehmann	8:21,4
4. S. Nordwig	8:26,9
5. G. Wetzig	8:31,2
6. U. Pischel	8:33,2
7. J. Hentschel	8:35,0
8. S. Schonert	8:36,4

5000 m

1. W. Pieper	14:28,8
2. K.D. Beutler	14:44,4
3. G. Wetzig	14:55,2
4. F. Janovy	14:56,8
5. L. Berndt	14:58,8
6. H. Schulze	15:06,2
7. S. Bär	15:09,0
8. G. Edelmann	15:11,6

20 km route

1. W. Pieper	1:05:42,6
2. S. Kutschbach	1:06:19,8
3. A. Bredow	1:06:47,0
4. R. Scheimann	1:07:12,4
5. K. Schreiber	1:07:20,6
6. D. Dehne	1:07:31,4
7. D. Bittermann	1:08:07,4
8. H. Göbel	1:08:11,6

Cadettes B (14 à 16 ans) *

800 m	
1. C. Stoll	2:07,3
2. S. Bahro	2:09,4
3. M. Schiller	2:10,8

4. M. Bergk	2:11,9
5. K. Wappler	2:11,9
6. B. Schulz	2:13,3
7. A. Mausolf	2:15,0
8. A. Wolff	2:18,0

* nées entre le 1.6.56 et le 31.5.58.

1500 m

1. C. Stoll	4:30,1
2. I. Hartung	4:32,0
3. P. Mewis	4:33,9
4. B. Müller	4:35,5
5. M. Röppischer	4:36,4
6. E. Kornauka	4:38,9
7. B. Lüdtki	4:43,4
8. M. Herde	4:39,8

Cadets B (14 à 16 ans)

800 m	
1. U. Lachky	1:56,4
2. G. Lindenberg	1:57,3
3. P. Wieskerstrauch	1:57,5
4. U. Rauschnig	1:57,9
5. S. Hoffmann	1:58,0
6. A. Fritz	1:59,2
7. R. Kauerauf	1:59,6
8. G. Rockel	2:03,1
1500 m	
1. G. Lindenberg	3:59,0
2. U. Hermann	4:00,5
3. P. Klapschus	4:02,5
4. M. Hahn	4:03,3
5. H. Graetz	4:03,6
6. R. Kauerauf	4:04,1
7. H. Lorenz	4:04,3
8. R. Pönzsch	4:07,6

3000 m

1. U. Hermann	8:40,6
2. V. Heirich	8:43,8
3. U. Heine	8:47,6
4. K.D. Pohl	8:52,6
5. K.H. Seitz	8:59,2
6. R. Kasper	9:00,2
7. K. Rathke	9:04,6
8. A. Barth	9:04,8

5000 m

1. V. Heirich	15:34,8
2. F. Tillack	15:35,2
3. G. Neumann	15:39,2
4. A. Fröhlich	15:53,0
5. J. Lettow	15:56,0
6. T. Roth	15:57,6
7. H. Belz	16:06,6
8. U. Brückner	16:08,8

15 km route

1. H. Graetz	50:49,2
2. R. Kasper	50:57,2
3. K. Rathke	51:40,2
4. J. Letow	51:54,0
5. B. Martin	52:00,0
6. A. Fröhlich	52:10,2
7. M. Thurow	52:16,2
8. F. Tillack	52:35,2

GRAPPILLONS

Il venait de découvrir la course à pied

Le semi-marathon d'Arville, ce n'est pas seulement une course comme les autres, avec ses spécialistes et ses seconds plans, c'est aussi une excellente propagande puisqu'en lever de rideau sont organisées des courses pour jeunes, garçons et filles. C'est donc aussi une organisation de propagande. C'est aussi et encore un rendez-vous de l'amitié puisqu'on y retrouve tous les amateurs de courses de fond (...)

On y voit aussi des choses étonnantes. Souvenez-vous de ce gamin de moins de dix ans qui, la saison dernière, avait sauté au milieu du peloton pour effectuer avec les coureurs une boucle de trois kilomètres. Il s'était même offert le luxe de terminer par un très joli sprint. Eh bien, il était encore là, en vacances dans le coin, ce gamin. Cette fois il accomplit trois tours, moins vite que l'an dernier peut-être, mais avec tout autant d'aisance. Son jeune frère, qui n'a que neuf ans, en accomplit deux.

Il y avait aussi, dimanche, un respectable vieil homme, le crâne dégarni, pas du tout le style de l'athlète et que personne pour ainsi dire ne connaissait. Le départ donné, il s'en alla au petit trot, tout derrière, en compagnie de Collard, un vétéran de 43 ou 44 printemps, habitué à la dernière place, mais qu'on retrouve toujours à l'arrivée.

A chaque fin de boucle on était étonné de le voir encore en course, toujours quelques dizaines de mètres devant Collard. C'était à celui qui éviterait la dernière place. A chaque passage devant les vestiaires on s'attendait à le voir aller se rhabiller. Il aurait fait un tour qu'il eût déjà accompli un exploit car le parcours, je vous l'assure, était bien loin d'être facile... Il se serait arrêté après le deuxième qu'on l'aurait applaudi. Mais au fil des tours il était là... L'étonnement fit progressivement place à la stupéfaction... Et c'est avec stupéfaction, effectivement, qu'on vit le bonhomme terminer les vingt kilomètres. A-t-il marché? C'est probable car il y avait, tout là-bas, assez loin du village, une côte bien sévère, peut-être même trop. S'il lui est arrivé de marcher pour reprendre un peu son souffle, ce n'est certainement pas bien longtemps, car je ne l'ai jamais vu que courir.

A l'arrivée, notre bonhomme avait le sourire. Le sourire de l'homme qui est satisfait, d'abord d'être allé jusqu'au bout de ce qu'il avait entrepris; ensuite d'entendre les applaudissements de trois à quatre cents personnes dont aucune, probablement, n'avait cru qu'il terminerait.

Son nom? Peu importe car le bonhomme n'entrera pas dans la légende de l'athlétisme belge, mais ce qu'il a fait est tout simplement incroyable car il en était à sa cinquième compétition.

Il venait de découvrir la course à pied. A soixante-trois ans!

Milou Blavier
«La Dernière Heure», Bruxelles

Plein d'essence? Plein d'oxygène?

(...) Faire campagne, s'il est permis de s'exprimer ainsi, en faveur du cross-country, revêt un peu l'apparence de découvrir l'eau tiède ou le fil à couper le beurre. Mais il est vrai aussi que les vérités premières sont aussi celles que l'on a parfois tendance à oublier le plus. Or, il me semble que depuis plusieurs années la pratique du cross-country, dont on sait qu'elle fournit régulièrement à la Belgique ses plus beaux champions, n'est plus guère encouragée chez nous. On n'est pas contre, certes, mais on n'est pas tellement pour non plus.

Il n'existe pourtant pas de sport plus digne d'intérêt que la course à travers bois ou à travers la campagne. Quiconque n'a jamais parcouru plusieurs kilomètres, par les petits matins froids de l'hiver, dont on revient le sang fouetté par l'effort, et l'organisme envahi par une légère et grisante fatigue, est passé à côté de grands instants de bonheur. Et je dirai que cette pratique, au

lieu d'être de plus en plus délaissée, devrait au contraire connaître un engouement croissant, pour l'excellente raison qu'elle est la plus susceptible de lutter contre les ravages de la pollution.

Entiler un survêtement et des chaussures de marche pour échapper, ne fût-ce que deux ou trois heures par semaine, à l'atmosphère empoisonnée des villes, et plutôt que de faire le plein d'essence, faire de temps à autre le plein d'oxygène, voilà qui devrait être conseillé à tous les Français sans exception, quel que soit leur âge, quel que soit leur sexe. Car le cross-country est peut-être le moyen le plus sûr, avec la marche et la bicyclette, de «se refaire une santé», en considération des conditions de vie actuelles (...)

Marcel Hansenne
«L'Equipe», Paris

Le temps de vivre dans plusieurs directions

(...) La seule façon semble-t-il de progresser presque dans tous les cas est, actuellement, d'augmenter la quantité d'entraînement. Chaque spécialité se réserve des détours particuliers — comme l'augmentation monumentale de la force pour les lanceurs — mais finalement c'est le temps seul qui valorise. Beaucoup de champions ont vraisemblablement atteint la limite quantitative supportable par la société dans laquelle ils vivent mais aussi par leur organisme. Pour beaucoup le signal a été brûlé, et malgré leur physiologie spéciale leur corps ne répond plus. C'est pourquoi l'année olympique est toujours une époque de blessures, d'accidents (...)

Je pense que l'augmentation de l'entraînement pour nécessaire qu'elle soit — puisqu'il est compréhensible que le corps doit s'habituer à devenir et s'habituer à être ce qu'il devient — n'apporte rien à l'épanouissement de l'homme. Au contraire, à l'instar de la qualité de la vie, la qualité de l'entraînement serait autrement justifiable. Cela laisserait à l'homme le temps de vivre dans plusieurs directions.

Franchement, dans ce domaine, nous n'en sommes pas encore très loin. La méconnaissance des individus empêche immanquablement d'individualiser l'entraînement. Trouver «la» formule qui convient est encore une manifestation de la chance. Tant de moyens différents peuvent être employés (qui ont fait la réussite d'un champion) que le choix de l'entraîneur, s'il n'est pas scientifique, est un choix rempli d'aléas (...)

Jean Joannès
(Editorial du Bulletin de l'A.C.
Dampicourt, Belgique)

La semelle contre le pneu!

(...) SPIRIDON chante le bien et la joie de la marche et de la course à pied en ce bout de siècle où tant de gens ne peuvent plus faire cent pas sans l'auto!

C'est l'appel à la... semelle contre le... pneu! SPIRIDON, revue des courses à pied, le proclame: Remettez la marche à l'honneur, vous les jeunes pour conserver votre jeunesse, vous du 3e âge pour la retrouver si déjà vous la perdez... La marche est un secret de santé, prévient et combat bien des maladies... (...)

(...) Je sais quel'un qui doit applaudir ce petit plaideur en faveur de la marche à pied. C'est le grand chef de bureau d'une importante usine dont une fortuite rencontre m'a valu la confiance.

Comme des amis lui demandaient pourquoi il n'avait pas son auto privée (outre la voiture de son haut poste), il répondit:

— Ce n'est pas par économie, encore moins par avarece, c'est par amour de mes enfants, encore jeunes et dans l'intention de leur santé et de leur éducation...

Il pense que des hommes de sa profession, pris toute la semaine sans même toujours assurer le repas au foyer, privés souvent de leur soirée en famille, doivent regarder le dimanche, non seulement comme «le Jour du Seigneur», mais aussi comme «le jour de la famille».

— C'est pourquoi, me dit-il comme il l'avait dit à ses amis, aussi longtemps que mes enfants ne seront pas grands, je préférerai la... semelle aux... pneus!

Et le voilà qui, sans connaître SPIRIDON, peut-être, fait l'éloge de la marche à pied, avec ses gars et ses fillettes et sa femme, leur maman, dans la grande nature, et chante le bonheur et la santé qu'ils y trouvent.

Il n'en veut pas à ceux chez qui le pneu l'emporte sur la semelle. Il sait que, dans certaines situations, «l'auto familiale» peut servir à conduire la petite phalange dans la grande nature et laisser une place à la «semelle». Mais il bénit Dieu de pouvoir, dans ses marches et promenades, continuer la découverte des beautés de la nature, non moins que de l'âme de ses fils et de ses filles que l'engrenage de la semaine ne lui permet pas de goûter, ni même de... deviner!...

LEFRANC
«Le Pays», Porrentruy, Suisse

(«Miroir de l'athlétisme», octobre 1972,
éditorial de Raymond Pointu)

Une activité de jeunes gouvernée par des vieillards

(...) Né d'une chimère, s'étendant toujours davantage sur un monde de plus en plus troublé, l'idéal olympique ne pouvait être que brutalisé par les faits. Longtemps utilisé comme un dérivatif, le sport, on ne peut plus l'ignorer désormais, n'est pas un domaine privilégié mais un microcosme reflétant les luttes des hommes pour mieux vivre.

Sa tare congénitale est d'être une activité de jeunes gouvernée par des vieillards. Dans le meilleur des cas, ceux-ci peuvent prévoir des solutions de rattrapage, jamais d'avant-garde. Ce sont eux qui se délectent à la vue de drapeaux, du son des hymnes nationaux, et de la

mise au garde-à-vous des athlètes. Il faut qu'on l'y pousse pour que la jeunesse trouve des charmes à ces rites. Ce sont ces messieurs du C.I.O. qui ont fait des Jeux, non plus une fête de la jeunesse, mais une morne distraction pour vieillards. Une chose guindée, am-donnée, sclérosée et, pour tout dire, privée de vie. (...)

(...) C'est en ski que la France sportive remporte ses plus beaux succès. Quatre des treize médailles obtenues à Munich l'ont été en canoë-kayak, en voile et en tir. Le point commun du ski et de ces sports: ils permettent la vente d'un matériel coûteux et sont donc d'un bon profit financier. (...)

Fair-play

Le 8 octobre dernier, au cours de Sierre-Montana (Valais), le Français André Warembourg, l'un des principaux outsiders, fut victime de crampes. A tel point qu'il dut marcher à plusieurs reprises. A 2 km de l'arrivée, un coureur qui venait de le devancer fut lui aussi frappé de crampes. Warembourg s'arrêta aussitôt pour soigner son camarade suisse. Puis il s'en alla terminer à la 18^e place. Il y a des poignées de main qui se perdent...

Un témoin oculaire

Courrier

Jean-Luc Castel, 17, rue du Pavé de Vissous,
92 Anthony (France)

(...) Jeune coureur à pied de 17 ans, j'ai été séduit par l'information enfin sérieuse d'un journal sportif sur le fond, l'enthousiasme pratiquant de vos rédacteurs athlètes et surtout ce sentiment unanime qui se dégage de tous les exposés d'une pleine intégration à la course à pied comme élément, primordial pour beaucoup, de la vie. Une telle communion d'individualités éloignées, engagées dans une même orientation de la vie, par l'accomplissement d'un langage qui «est» en un certain sens la course au moment où celui qui peut lire, parcourt les lignes, là se trouve le phénomène rare que tout lecteur de «Spiridon» doit se sentir heureux de voir naître grâce à la course (...)

Je suis moi-même en plein accord avec mon entraîneur au PUC, fervent pratiquant de la méthode Van Aaken. Je crois que vous devez poursuivre la vulgarisation de ces théories dans les prochains numéros. Pour ma part, c'est un article de N.T. je crois, dans un numéro du «Miroir de l'athlétisme», voici environ un an et demi, qui m'avait convaincu de sa pleine efficacité à plus ou moins long terme. Je n'ai ainsi pas été étonné du tout par vos révélations sur les possibilités des jeunes gens et jeunes enfants sur les longues distances. Puisque vous accordez une place justement importante à des compétitions de fond long chez les seniors et vétérans, (...) peut-être pourriez-vous de même renseigner vos lecteurs français, et peut-être suisses, sur l'organisation de compétitions spécifiquement foncières dans les pays étrangers. (...) Je sais qu'il existe entre autres une compétition de 15 km. sur route lors des Spartakiades de la RDA.

En tout cas, je pense que cela favoriserait la lutte contre de nombreux préjugés soigneusement cultivés et que les bilans les plus éloquents ne peuvent qu'ébranler. Voilà. Bravo à votre revue qui gagnerait à parler peut-être un peu plus de l'entraînement et des préoccupations des coureurs de demi-fond, dont la passion est aussi très intense (...)

La publication de l'article du Dr van Aaken paru il y a près de deux ans dans le «M.A.» débute dans ce numéro; d'autre part, les résultats des Spartakiades

de RDA figurent à la page 23. Voilà de quoi contenter *er* partie notre correspondant. Quant aux compétitions «spécifiquement foncières», sachez que ce qui paraît dans le calendrier et les classements ne reflète guère moins que ce que nous en savons. Notre correspondant a raison de penser que nous n'hésitons pas — chaque fois que cela nous paraît nécessaire — à progresser hors des chemins battus. De même, il fait bien de nous rappeler l'existence des coureurs de demi-fond... auxquels, certes, les articles du Dr van Aaken s'adressent également.

Constant Hirsch, 10, rue de Sarreguemines,
57230 Bicêtre (France)

Je trouve la revue SPIRIDON excellente, mais je pense qu'il devrait y avoir une page médicale qui traite des maux des coureurs de fond (tendinite par exemple, etc.). Si en France les courses sur route ne sont pas tellement pratiquées, cela vient du fait que l'on hésite à s'y engager, on a peur de la route, du sol dur, des répercussions sur les muscles.

J'estime aussi que cela vient du fait qu'il n'y a pas de cross long, et aussi qu'il n'y a pas de véritable calendrier d'épreuves de fond en France.

O.K. pour la page médicale (telle qu'elle figure d'ailleurs dans une revue comme «*Runner's World*»). Il y a plusieurs médecins parmi nos lecteurs: l'idéal serait que l'un d'entre eux, coureur à pied chevronné, accepte de tenir cette rubrique. Il va sans dire — mais nous le disons quand même — qu'il serait le bienvenu.

Au sujet du calendrier français des épreuves de fond, nous croyons savoir (par M. Frassinelli) qu'il est en gestation. Dès qu'il aura vraiment pris corps, il trouvera lui aussi place dans SPIRIDON.

Claude Défago, Dailles 3, 1870 Monthey (Suisse)

(...) Même, et peut-être surtout à cause de cela, si je fais partie de la masse de ceux qui courent pour le plaisir, en purs amateurs, il y a longtemps que j'espérais trouver un journal de ce type. Nos ambitions, sans être celles des Viren et autres Puttemans, sont à la mesure de nos possibilités, et trouvent en SPIRIDON de nombreux enseignements permettant de les réaliser. Tout coureur, si modeste soit-il, peut trouver en SPIRIDON l'exemple des champions, la comparaison avec ses égaux, en bref toute l'atmosphère qui rend si attirante la course à pied (...)

C'est donc que nous avons réussi à exprimer ce que nous ressentons nous-mêmes... Merci Monsieur Défago!

**Françoise Cosme, infirmière, hôpital,
26 Saint-Vallier (France)**

(...) Je suis enchantée de votre revue, unique par ses sujets et ses rubriques variées, et par sa haute qualité technique. C'est la seule revue que je connaisse qui soit aussi intéressante, et ceci parce qu'elle traite vraiment de la course à pied. Et, de ce fait, parce qu'elle est destinée aux vrais amoureux de la course de fond (...)

Dès le lancement de SPIRIDON, nous avons clairement manifesté notre intention de faire dans cette revue une véritable place à la femme, à la course à pied féminine. Les paroles de Mlle Cosme nous touchent donc tout particulièrement. Nul doute que si nos lectrices elles-mêmes nous y encouragent, nous les défendrons avec plus de conviction encore!

Willy Zurcher, 6, Château-Banquet, 1202 Genève (Suisse)

Votre revue est formidable, et ce serait une grande perte si elle devait disparaître à un âge si jeune, et pourtant déjà pleine de maturité.

Je voulais justement vous proposer comme sujets — entre autres — le talon d'Achille et notre grand malheur : les chiens, lorsque j'ai reçu le dernier numéro. Parmi les sujets que vous allez sûrement entamer un de ces jours figureront sans doute le tabac et l'entraînement des vétérans et des débutants. Un calendrier plus complet avec indication claire quant à la participation des «populaires» serait certainement très apprécié de vos fidèles. Vous pourriez d'ailleurs donner à chaque course un préfixe indiquant le degré de difficulté ainsi que les limitations de la participation (...)

Plusieurs sujets sont «en chantier» : les blessures en général et les tendinites en particulier, les problèmes d'alimentation (notamment avant et pendant la compétition), le tabac et l'alcool, les techniques de relaxation, etc. Quant au calendrier, l'idéal serait de pouvoir indiquer pour chaque course le genre et le degré de difficulté. Mais il faudrait pour cela que nous sachions nous-même ce que cache telle ou telle course. Un bon conseil : autant que possible examinez le calendrier des courses de 1973 à la lumière des classements de 1972. Car en principe, tout classement est accompagné de brefs commentaires basés sur notre expérience personnelle ou sur les renseignements fournis par des lecteurs. Il subsistera forcément des épreuves sur lesquelles nous n'avons aucun renseignement utile, et qui réserveront d'ailleurs parfois d'agréables surprises.

D'autre part, il existe des organisateurs qui prennent facilement les coureurs pour de bonnes vaches à traire, leur confiant la mission de renflouer la caisse du club. Ces organisateurs-là vont ordinairement de pair avec des parcours mal balisés, des planches de prix inexistantes, des médailles bon marché, mais... avec de fort belles taxes d'inscription! Aux coureurs de nous signaler ces cas-là; nous attirerons ensuite là-dessus l'attention des lecteurs. A bon entendre...

**André Monnot, 111, route de Vichy,
03270 Saint-Yorre (France)**

(...) J'aimerais organiser une randonnée pédestre en faveur de SPIRIDON, en attribuant une «Coupe SPIRIDON», ainsi que des récompenses sous la forme d'abonnements à SPIRIDON et des autocollants. Ce sera un travail à long terme. (...) Quoi qu'il en soit, notre but ici est toujours, d'une manière ou d'une autre, axé vers les enfants (...)

Un mois plus tard : (...) Je vais donc organiser une coupe SPIRIDON 1972-1973 en 13 épreuves, avec classement par points établi sur la base des dix meilleurs résultats, avec finale en mars, sous la forme d'un marathon-randonnée, avec la finale des enfants. C'est-à-dire que les marathoniens partiront devant pour accomplir trois boucles de 14 kilomètres, les enfants partant ensuite pour une boucle. (...) P.S. Excuse-moi pour cette lettre griffonnée à la hâte: j'ai huit enfants en âge de scolarité, ce qui me donne beaucoup de boulot.

Chapeau bas devant un pratiquant de cette trempe! Ayons aussi une pensée émue pour tous ces pauvres diables qui n'ont «pas le temps» (de songer à leur santé et à celle d'autrui) et qui se disent «beaucoup trop occupés» (à faire quoi?).

Guy Roman, rue de l'Eglise 27, 7048 Obourg (Belgique)

(...) Vous comblez une lacune, mieux, vous élevez un monument. En ma personne, vous remportez déjà une victoire sur le plan de la propagande (...): depuis dix ans dans le «métier», modeste spécialiste de demi-fond court (1'55" 5 au 800 m ; 4' au 1500 m), je considérais le grand fond avec crainte et respect. Le coureur de fond m'apparaissait comme un grand initié aux tortures physiques, souffrant mille morts tout au long de ses quarante-deux bornes. En dévoilant que femmes et enfants s'élançaient là où je reculais, que des septuagénaires terminaient des périple de 100 km, SPIRIDON m'a lancé un défi: fais-en autant! (...) Impossible est plus loin qu'on ne le croit!

**Alain Cochet, kinésithérapeute - rééducateur,
3, square de Fontenay, 92 Clamart (France)**

(...) Les conseils de SPIRIDON sont très efficaces, ils m'ont permis de progresser sensiblement, et de m'apercevoir que la façon dont je m'entraînais manquait de réflexion. Les articles du Dr van Aaken ont été lumineux pour moi et si ce n'était la question de temps, je les appliquerais à la lettre pour voir jusqu'où pourraient aller les progrès. (...) Il y a tout de même un cap à passer, avant d'être en zone libre, et j'en suis loin. Courbatures, difficultés respiratoires, points de côté, cela finira par disparaître avec un entraînement rationnel. Savez-vous qu'en outre, à la lecture des articles, il m'arrive de conseiller mes clients différemment (...) A ce sujet, je suis disposé, pour aider les coureurs de la région parisienne qui ne peuvent pas bénéficier de massages, à cause des prix en général élevés, de ces traitements, à leur proposer des tarifs très réduits. Ce qui leur permettrait de souffrir un peu moins et d'avoir une plus grande efficacité (...)

Merci, Monsieur Cochet, au nom des lecteurs de la région parisienne, qui ne vont certainement pas manquer cette occasion de se rencontrer chez un fervent de SPIRIDON.

Gilbert Terras, Heuntjesstraat 9, Anzegem (Belgique)

Voici une lettre adressée à Christian Liégeois

(...) Je suis d'accord avec vous lorsque vous écrivez qu'il faudrait un championnat de semi-marathon. A mon avis, il serait bon d'organiser par province un championnat sur route, sur 20, 25 ou 30 km, comme préparation au championnat de marathon. Il serait aussi très intéressant de lancer une épreuve classique, de ville à ville comme chez nous: Langemark - Kostemark, comme Barvaux - Ouffet, ou comme l'épreuve des 3 Provinces. Entre parenthèses, je n'ai trouvé aucun résultat de cette dernière épreuve dans les journaux de chez nous. Encore un fait regrettable: on doit chercher avec une grande loupe pour trouver un résultat complet dans les journaux. Par contre, on annonce souvent avec beaucoup de tralala et en grosses lettres les résultats de la plus ridicule course cycliste pour débutants.

(...) Y a-t-il des coureurs belges qui disputeront Morat-Fribourg? Y participer une fois, c'est pour le moment mon plus grand désir. Mais comment peut-on arriver là-bas? Tout seul, c'est pas possible. Qu'est-ce qu'on doit faire pour s'inscrire là-bas? Quand dispute-t-on cette course? (...)

La course a lieu chaque année le premier dimanche d'octobre, le délai d'inscription expire — inexorablement — trois semaines auparavant, c'est-à-dire le 10 septembre environ. Adresse des organisateurs: Club athlétique Fribourg, case postale, 1700 Fribourg (Suisse).

Petites annonces :

Par mot: 0,50 fr.s.; 0,60 FF; 6 FB (payable d'avance.) Délai limite pour no de février: 25 janvier. (SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle.)

CÈDE timbres France neufs et oblitérés et divers. Remise 40 % minimum sur cote Yvert. Rouzé, Ecole, 62 La Beauvrière, France.

Classements

Marathons

Debno, Pologne, 24 juin

Une boucle de 8,4 km à parcourir 5 fois; départ à 16 h. 30; 69 partants, 66 classés.

1. E. Stawiarz, 32 ans	2:18:35
2. M. Wojcik, 36	2:18:48
3. E. Tanninen, Finlande, 36	2:21:12
4. Korzec, 28	2:22:07
5. J. Wasowski, 27	2:22:45
6. A. Jantsenlahti, Finl., 29	2:23:58
7. T. Rojewski, 26	2:25:31
8. M. Wozniczka, 27	2:25:45
9. P. Ubelitis, URSS, 27	2:28:04
10. J. Koczy, 32	2:28:29
11. K. Orzel, 27	2:29:20
12. F. Lorenz, DDR, 33	2:29:22
13. B. Moritz, DDR, 22	2:30:45
14. B.S. Larsen, DK, 29	2:30:57
15. M. Ciboch, CSSR, 44	2:32:41

Szeged, Hongrie, 15 juillet

Dép. à 18 h. 30; 38 coureurs classés.

1. G. Toth, Hongrie	2:26:17
2. A. Fernandez, Espagne	2:30:16
3. L. Klekner, Hongrie	2:30:43
4. G. Pyttel, RFA	2:31:26
5. E. Mocsari, Hongrie	2:36:17
6. G. Umbach, RDA	2:36:48
7. G. Janek, Hongrie	2:38:41
8. W. Hoffmann, RFA	2:39:33
9. I. Jegher, Roumanie	2:40:00
10. V. Popovan, Roumanie	2:41:15
11. I. Mozes, Hongrie	2:41:24
12. A. Javorka, CSSR	2:41:34
13. M. Rutsch, RFA	2:41:59
14. R. Sattler, CSSR	2:42:11
15. R. Boos, Suisse	2:42:28

Ratiboricky maratón, CSSR, 5 août

1. J. Podmolik	2:19:50
2. V. Chudomel	2:27:26
3. P. Müller, DDR	2:31:19
4. C. Clausnitzer, DDR	2:31:19
5. J. Nechvatil	2:31:46

127 partants, 119 classés.

Berchem, B, 15 septembre

Longs tronçons pavés, très bonne organisation; départ à 19 heures.

1. B. O'Shea, Eire	2:16:50
2. J. Podmolik, CSSR	2:17:45
3. W. Dunne, Eire	2:17:54
4. A. Lacour, F	2:18:05
5. B. Schleberger, BRD	2:20:07
6. Van Ranst, B	2:22:02
7. Cypcra, F	2:22:40
8. M. Peiren, B	2:24:15
9. K. Balmer, CH	2:25:33
10. Murat, F	2:25:47
11. J. Stehlik, CSSR	2:25:49
12. A. Funk, CH	2:26:10
13. Verbraken, B	2:26:28
14. J. Bergmann, BRD	2:27:48
15. Van Sijtveld, NL	2:28:04
16. Gaerewijn, B	2:29:26
17. Roggenbach, BRD	2:29:31
18. J. Keizer, NL	2:30:52
19. P. Coyle, Eire	2:31:16
20. M. Marchand, B	2:31:48
21. H. Tonnemann, BRD	2:32:14
22. R. Jansens, NL	2:32:41
23. Heylen, B	2:32:57
24. C. Marcusse, NL	2:33:07
25. F. Casteumans, B	2:39:21
26. M. Molloy, Eire	2:41:27
27. Vinck, NL	2:41:41
28. F. Schosse, B	2:44:04
29. Locke, GB	2:44:17
30. G. Devilliers, F	2:45:14

31. H. Seegers, BRD	2:45:21
32. Depré, B	2:46:03
33. K. Wellens, B	2:48:28
34. De Haes, B	2:48:43
35. De Boeck, B	2:50:29
36. Hol, NL	2:50:35
37. McGuire, Aus	2:52:27
38. Van Molle, B	2:53:32
39. F. Kerkhof, NL	2:53:44
40. R. Dierckx, B	2:55:24
41. F. Carlier, B	2:56:41
42. Ickx, B	2:57:51
43. P. King, Aus	2:59:25
44. E. Janssens, B	2:59:26

110 partants, 57 classés (!).

Weinböhla, RDA, 1er octobre

1. B. Arnhold, 23 ans	2:24:06
2. M. Kuschmann, 22	2:26:37
3. B. Moritz, 22	2:32:19
4. W. Krumpé, 19	2:32:58
5. W. Hellstern, 23	2:33:23
6. H. Wirthgen, 33	2:33:46
16. J. Strupp, 56, CSSR	2:51:12

52 classés.

20 km, cadets A, 3 classés

1. L. Hoffmann, 17 ans	1:14:37
------------------------	---------

15 km cadets B, 4 classés

1. P. Zimmermann, 14 ans	1:06:39
--------------------------	---------

5 km, écoliers A, 5 classés

1. H. Lösch, 13 ans	21:05
---------------------	-------

5 km, écoliers B, 6 classés

1. J. Hermann, 11 ans	21:30
-----------------------	-------

5 km, écoliers C, 4 classés

1. H. Hermann, 10 ans	22:35
-----------------------	-------

Kosice, 8 octobre

16°C au départ (à 13 heures), 14°C à l'arrivée. 114 inscrits, 112 partants, 104 classés.

1. J. Farrington, Aus, 30 ans	2:17:34
2. Austin, GB, 37	2:17:54
3. K. Hakkarainen, Fin, 32	2:18:59
4. V. Paajanen, Fin, 26	2:19:05
5. J.W. Craven, Eire, 33	2:19:17
6. D. Faircloth, GB, 24	2:19:43
7. L.B. Rehn, S, 30	2:21:59
8. P.O. Malmqvist, S, 28	2:22:17
9. A. Sidler, CH, 38	2:22:31
10. K.G. Frohs, RDA, 26	2:23:30
11. U. Larsson, S, 25	2:23:43
12. J. Podmolik, CSSR, 30	2:23:52
13. A. Lacour, F, 32	2:24:04
14. F. Gottert, RDA, 32	2:25:33
15. V. Mojsejev, URSS, 31	2:25:48
16. N. Lepichin, URSS, 26	2:26:31
17. E. Cypcra, F, 27	2:26:49
18. H.B. Kalf, NL, 25	2:27:04
19. D. Schönfeld, RDA, 24	2:27:22
20. G. Toth, Hon, 36	2:28:02
21. J. Müller, Aut, 25	2:28:20
22. J. Truppel, RDA, 21	2:28:26
23. O. Higgins, Eire, 25	2:28:34
24. K. Cvacek, CSSR, 33	2:29:39
25. D. Simon, Hon, 33	2:30:14
26. R. Winkler, RDA, 25	2:30:16
27. W. Okresek, Aut, 32	2:30:23
28. I. Mozes, Hon, 25	2:31:13
29. Z. Prochazka, CSSR, 29	2:31:18
30. J. Kis, Hon, 32	2:31:19
31. A. Kostal, CSSR, 31	2:31:20
32. J. Koczy, Pol, 32	2:32:13
33. R. Sattler, CSSR, 36	2:32:27
34. K. Bieringer, CSSR, 31	2:32:58
35. F. Hruska, CSSR, 30	2:33:04
36. G. Tomaselli, RDA, 30	2:33:18
37. P. Stefl, CSSR, 27	2:33:38
44. H. Kunisch, CH, 36	2:35:16
47. M. Rutsch, RFA, 38	2:36:14
50. M. Findal, DK, 32	2:37:01
53. M. Ciboch, CSSR, 44	2:39:06
61. K. Hernelind, S, 46	2:42:14
65. A. Holzleitner, Aut, 35	2:43:38
66. J. Sramek, CSSR, 31	2:44:03
71. P. Helmer, DK, 25	2:45:05
76. M. Aleksic, You, 28	2:46:45
81. R.M. Romanov, Bul, 31	2:49:02
87. M. Sladek, CSSR, 33	2:51:08

89. J. Strupp, CSSR, 56!	2:53:29
102. V. Blazek, CSSR, 35	3:05:28

Le dernier en 3:09:08. Un coureur a été éliminé pour être arrivé au 35e km après le temps limite imposé.

Donaueschingen, RFA, 8 octobre

Organisation au-dessus de tout éloge (nous assure-t-on), parcours d'une seule boucle... empruntant hélas trop de chemins forestiers pas tout à fait plats. Dommage.

1550 coureurs au départ, dont 70 femmes, lesquelles couraient ici officiellement, disputant même un *championnat international féminin*.

1. S. Schadt, RFA	2:33:57
2. R. Gisler, Zurich	2:35:49
3. W. Siefert, RFA	2:37:47
4. F. Hechenbichler, RFA	2:38:03
5. A. Friedrich, Aut	2:38:20
6. W. Ziemis, RFA	2:41:20
7. P. Reimer, RFA	2:42:04
8. H. Kuhlén, RFA	2:42:23
9. G. Devilliers, Nancy, F	2:42:30
10. H. Wallenstein, RFA	2:42:40
14. R. Roche, Fricktal, CH	2:45:24
22. H. Borer, Bâle, CH	2:51:47
33. M. Perret, Lausanne, CH	2:57:55
34. C. Köhl, Coire, CH	2:58:00
39. G. Cina, Bâle, CH	2:58:39
40. Djeroro, Müllheim, F	2:58:53
41. H. Ponat, Clermont, F	2:59:19
42. C. Gasch, Clermont, F	2:59:21
49. E. Mörscher, Langnau, CH	3:02:06
50. K. Vögeli, Bienne, CH	3:02:28
54. J.L. Baumgartner, Genève	3:03:34
56. H. Fahrion, Bâle, CH	3:04:30
58. B. Collin, Tübingen, F	3:04:54
66. R. Gilliard, Lausanne, CH	3:06:37
67. H. Dinkel, Fricktal, CH	3:06:42
71. M. Pfister, Coire, CH	3:07:45
74. V. Weckle, Lunéviller, F	3:09:22
75. G. Reymond, Lausanne	3:09:24
86. E. Bühlmann, Küssnacht, CH	3:11:13
95. S. Soler, Savognin, CH	3:12:36
98. C. Leclerc, Rima, F	3:13:16
99. R. Keller, Tübingen, F	3:13:17
101. A. Roux, La Seyne, F	3:13:28
108. E. Boulot, Tübingen, F	3:14:29
110. W. Ellenberger, Bienne, CH	3:14:59
272. Michaela Endler, RFA	3:37:17
282. Elfriede Rapp, RFA	3:38:14
399. Wanda Arenz, USA	3:52:12
454. Ida Mugelli, Le Locle, CH	3:57:37

1434 coureurs classés., le 600e en 4:16:46, le 800e en 4:40, le 1000e en 5:09, le 1200e en 5:48.

Dudenhofen, RFA, 21 octobre (championnat national)

A la demande des coureurs, la date de ce championnat avait été différée de juillet à octobre. - Température: 8°C au départ, 5°C à l'arrivée. - 460 partants, dont Rathert, un coureur aveugle guidé par un camarade cycliste.

1. L. Philipp, 32 ans	2:16:09
2. G. Mielke, 30	2:17:18
3. M. Steffny, 31	2:19:40
4. U. Hutmacher	2:19:43
5. G. Pyttel, 34	2:21:15
6. P. Angenvoorth, 27	2:21:39
7. W. Irmen, 40*	2:21:45
8. H. Wegner	2:21:54
9. F. Will, 24	2:21:54
10. C. Schn.-Strittmatter	2:21:54
11. J. Schirmer, 21	2:22:04
12. H. Reitz	2:22:15
13. R. Eiermann	2:22:30
14. A. Gorbunov	2:23:10
15. K. Werther	2:23:15
16. J. Kessler	2:24:09
17. H. Gulyas, 23	2:24:21
18. G. Müller	2:25:41
19. W. Soukup, 22	2:25:49
20. H. Jesberg	2:26:11

27. O. Engel, 23	2:27:48
32. W. Weba, 48	2:28:50
33. W. Jackisch, 21	2:28:55
93. J. Wedeking **	2:39:58
237. Rathert	2:58:59

* *Irmen*, classé 3^e en 1957, avait jusqu'ici un record personnel de 2:31:07 obtenu en 1961.

** *Wedeking* fut champion d'Allemagne de marathon en 1958, 1960, 1961 et 1963.

Marathon, Detroit, USA, 22 octobre

1. B. Armstrong, Toronto	2:18:46
2. P. Lever, Toronto	2:21:19
3. B. Moore, Toronto	2:21:43
4. S. Pearson, Toronto	2:22:22
20. M. Madera, USA	2:45:14
21. V. Zak, USA	2:45:50
22. M. Svab, Canada	2:45:54

95 partants, conditions idéales.

Marathon, Neuf-Brisach, F, 29 oct.

Départ à 11 heures par 19°C et beau temps. Course organisée avec le concours de SPIRIDON.

1. Masseret, 28 ans, Metz, F	2:27:16
2. Friedli, 39, Berne, CH	2:27:53
3. Hasler, 31, L'thal, CH	2:28:21
4. Bock, 31, Sch'lange, L	2:30:14
5. Wambst, 44, St-Dié, F	2:32:37
6. Boussat, 30, Metz, F	2:33:10
7. Woelflin, 26, Sochaux, F	2:35:44
8. Corbaz, 28, Lausanne, CH	2:37:57
9. Kail, 43, Sch'lange, L	2:38:27
10. Pitteloud, 24, Sion, CH	2:39:52
11. Georget, 32, Genève, CH	2:40:25
12. Cousinier, 22, Metz, F	2:40:31
13. Kosmala, 29, Sch'lange, L	2:40:42
14. Schuenemann, 36, F	2:40:50
15. Baudet, 30, Chêne-B., CH	2:42:12
16. Hirtzlin, 23, Delle, F	2:42:22
17. Pillier, 36, Dudingem, CH	2:43:30
18. Liégeois, 26, Bertrix, B	2:43:53
19. Schmidt, 23, St-Avoid, F	2:44:10
20. Guilibert, 33, Paris, F	2:47:06
21. Didime, Guenange, F	2:47:34
22. Cabus, 26, Metz, F	2:49:03
23. Jossen, 24, Bienne, CH	2:50:18
24. Nicolas, 20, Thann, F	2:52:15
25. Maier, 28, Mulhouse, F	2:52:28
26. Seegers, 30, Dussel., RFA	2:52:34
27. Neis, 46, Offenb., RFA	2:52:49
28. Arendt, 41, Glems, RFA	2:52:50
29. Doret, 38, Chêne-B., CH	2:53:03
30. Delabia, 26, Strasbourg	2:53:45
31. Dachauer, 34, Bussign., CH	2:54:07
32. Morgenroth, 39, Mulhouse	2:54:43
33. Neuschwanger, 30, S'nes	2:55:16
34. Hirsch, 26, Sarreg., F	2:56:18
35. Schaeppi, 21, Yverdon, CH	2:56:36
36. Dulex, 27, Genève, CH	2:56:48
37. Frischknecht, 30, Genève	2:58:40
38. Nicklès, 43, Offenb., RFA	2:59:03
39. Tamini, 35, Genève, CH	2:59:31
40. Seigneuric, 25, Q'ville, F	3:01:48
41. Espinet, 23, Vincennes, F	3:02:04
42. Klein, 25, Dürstel, F	3:02:42
43. Miette, 24, Vrigne-B., F	3:03:07
44. Wächter, 27, N'châtel, CH	3:03:19
45. Boyrie, 24, Strasbourg	3:04:25
51. Roux, 46, La Seyne, F	3:07:54
53. Boimond, 49, Genève, CH	3:08:43
60. Desmeules, 52, Epalinges	3:14:19
61. Ritzenthaler, 31, N.-Bris.	3:14:50
68. Ingrid Schoving, 25, F	3:16:13
77. Kathy Switzer, 25, USA	3:19:30
82. Elfriede Rapp, 38, RFA	3:25:04
87. Bossmann, 60, S'gart, RFA	3:32:27
93. Roger, 59, Arras, F	3:34:49
100. Gire, 62, B. Yutz, F	3:44:13
101. Letellier, 60, Paris, F	3:44:39

121 classés, dont 16 à plus de 4 h.
Le prochain marathon SPIRIDON organisé à N.-Brisach aura lieu le 28 octobre 1973.

Marathon, Reims, 29 octobre

Deux marathons en France le même jour! Fallait-il vraiment qu'on organisât ce marathon au jour du marathon de Neuf-Brisach, dont la date était connue depuis une année déjà? Toutefois, souhaitons qu'à Reims on ne se contente pas de ce coup d'essai, et qu'un nouveau marathon ait lieu en 1973, à une date fixée d'entente avec les organisateurs de Neuf-Brisach.

1. Mimoun, US Cosn., 52 ans	2:34:36
2. Baillelte, PS Bisontin	2:36:24
3. Bresson, RC France	2:38:33
4. Vinot, RC Epernay	2:49:43
5. Barges, RAC Gonnesse	2:51:07
6. Miraben, AC Barentinois	2:51:52
7. Languille, RAC Gonnesse	2:53:40
8. Louis, Stade de Reims	2:55:05
9. Lajoie, Stade de Reims	2:56:10
10. Varin, SA Franconville	2:58:20
11. Goron, Family Cl. Rémois	3:01:23
12. Cordelette, Charleville	3:01:42

42 classés, dont 4 à plus de 3:30.

Courses sur piste

5000 m, Helsinki, 14 septembre

1. Viren	13:16,4
(record mondial; a.r. par Ron Clarke, 1966)	13:16,6
2. Bedford, GB	13:30,0
3. Väätäinen	13:35,4
4. Tuominen	14:10,6
5. Maaninka	14:25,0
6. Astinen	14:37,6
7. Hyvönen	14:38,8

Par km: 2:40,2 - 2:40,2 - 2:41,0 - 2:41,2 - 2:33,8.

3000 m, Aarhus, DK, 14 septembre

1. Puttemans, B	7:37,6
(record mondial; a.r. par K. Keino, 1966)	7:39,6
2. Hjorth	8:27,2
3. G. Larsen	8:45,0

Temps de passage de Puttemans: 2:33,0 - 3:48,0 - 5:05,0.

5000 m, Bruxelles, 20 septembre

1. E. Puttemans, B	13:13,0
(record mondial)	
2. Thys, B	13:33,4
3. Bedford, GB	13:39,0
4. Anderson, USA	13:55,8
5. Jansens, B	14:05,8
6. Lismond, B	13:56,4
7. E. Gyselincq, B	14:11,8
8. Heleven, B	14:13,2
9. Galloway, USA	
10. De Hertoghe, B	

Par 1000 m: 2:33,7 - 2:38,3 - 2:41,2 (7:53,2) - 2:42,4 - 2:37,4.

Au passage, Puttemans a amélioré le dernier record mondial que détenait Ron Clarke, celui des 3 miles, 12:47,8 contre 12:50,4.

Chronologie du record mondial du 5000 m

1912 Kolehmainen, Fin	14:36,6
1922 Nurmi, Fin	14:35,4
1924 Nurmi, Fin	14:28,2
1932 Lehtinen, Fin	14:17,0
1939 Maki, Fin	14:08,8
1942 Hagg, S	13:58,2
1954 Zatopek, Tch	13:57,2
1954 Kuts, URSS	13:56,6
1954 Chataway, GB	13:51,6
1955 Iharos, Hgr	13:50,8
1955 Kuts, URSS	13:50,2
1955 Iharos, Hongrie	13:40,6
1956 Pirie, GB	13:36,8
1957 Kuts, URSS	13:35,0
1965 Clarke, Austr	13:34,8
1965 Clarke, Austr	13:33,6
1965 Clarke, Austr	13:25,8
1965 Keino, Ken	13:24,2

1966 Clarke, Austr	13:16,6
1972 Viren, Fin	13:16,4
1972 Puttemans, Belg	13:13,0

1 heure, Bruxelles, 20 septembre

1. G. Roelants	20,784 km
2. W. Polleunis	20,518 km
3. Grillaert	19,638 km
4. Rombaux	19,628 km
5. Van Campford	18,606 km
6. Debeck	18,296 km
7. Peeters	18,148 km
8. Heylen	17,983 km
9. L. Gyselincq	17,490 km
10. Brassine	17,479 km

Au passage, Polleunis a amélioré le record mondial des 10 miles, soit 16 493 m 47 (46:04,2 contre 46:06,4 à Roelants) détenu par J. Drayton en 46:37,4.

Par km: 2:51,4 - 2:50,2 - 2:52,4 - 2:44,4 - 2:50,6 - 2:56,0 - 2:45,0 - 3:01,0 - 2:53,0 - 2:50,0 - 2:55,0 - 2:53,0 - 2:49,0 - 2:47,0 - 3:08,0 - 2:41,0 - 3:01,0 - 2:55,0 - 2:56,0 - 2:55,4 et 2:15,6 pour les 784 derniers mètres.

Par 5000 m: 14:19,0 - 14:25,0 - 14:32,0 - 14:28,4.

Roelants a ainsi amélioré le record mondial qu'il détenait en 20 662 km. Du même coup, il a amélioré le record mondial des 20 km (57:44,4 contre 58:06,2 par lui-même en 1968).

Puttemans, Roelants et Polleunis sont affiliés au même club, le Daring Club de Louvain (Leuven).

Chronologie du record mondial...

... des 10 miles	
1904 Shrubbs, GB	50:40,6
1928 Nurmi, Fin	50:15,0
1945 Heino, Fin	49:41,0
1946 Heino, Fin	49:22,2
1951 Zatopek, Tch	48:12,0
1961 Heatley, GB	47:47,0
1964 Batty, GB	47:26,8
1965 Clarke, Austr	47:12,8
1968 Hill, GB	47:02,2
1970 Drayton, Can	46:37,8
1972 Polleunis, B	46:04,8

... des 20 km	
1913 Kolehmainen, Fin	1:07:40,2
1923 Stenroos, Fin	1:07:11,2
1924 Kyronen, Fin	1:07:07,2
1925 Sipilä, Fin	1:06:29,0
1930 Nurmi, Fin	1:04:38,4
1936 Zabala, Argentine	1:04:00,2
1941 Csaplár, Hgr	1:03:01,2
1949 Heino, Fin	1:02:40,0
1951 Zatopek, Tch	1:01:15,8
1951 Zatopek, Tch	59:51,8
1963 Baillie, NZ	59:28,6
1965 Clarke, Austr	59:22,7
1966 Roelants, B	58:06,2
1972 Roelants, B	57:44,4

... de l'heure	
1904 Shrubbs, GB	18 738 km
1913 Bouin, F	19 021 km
1928 Nurmi, Fin	19 210 km
1945 Heino, Fin	19 339 km
1951 Zatopek, Tch	19 558 km
1951 Zatopek, Tch	20 052 km
1963 Baillie, NZ	20 188 km
1965 Clarke, Austr	20 231 km
1966 Roelants, B	20 664 km
1972 Roelants, B	20 784 km

20 000 m + heure, Colombes, F, 14 oct. Cadeis, 30 min., 23 classés

1. Capy, Taverny	8,892 km
2. P. Bodin, RCF	8,798 km
3. Le Louet, HAC	8,749 km
4. Putton, St-Cloud	8,700 km
5. Teny, COMB	8,652 km
6. Mahot, Colombes	8,645 km
7. Lobry, CASG	8,524 km
8. Clément, Taverny	8,507 km

Juniors, 45 min., 16 classés

1. Bessière, Châtillon	14,252 km
2. Vitry, PVC	13,400 km
3. Feirères, PUC	13,197 km
4. Castel, PUC	13,110 km
5. Demangeon, PUC	13,075 km

Course B, 17 classés

1. Mimoun, Cosne	66:44,2	18,040 km
2. David, RCF	68:30,4	17,635 km
3. Maillochet	68:42,2	17,600 km
4. Sartin, Paris	68:52,0	17,461 km

Course A, 14 classés

1. Tijou, Epinal (record national)	59:12,0	20,285 km
2. Kolbeck, Str.	61:41,2	19,470 km
3. Margerit, Lyon	62:53,6	19,058 km
4. Semedic, Quim.	62:54,0	19,054 km
5. Martin, Vanves	64:08,0	18,659 km
6. Fosse, Rouen	64:11,0	18,701 km
7. Deshayes, »	64:40,8	18,586 km
8. Duflo, Chât.	64:57,0	18,566 km
9. Bresson, RCF	65:59,4	18,316 km
10. Masson, Col.	66:56,0	18,038 km

Grand fond

100 km, Millau, F, 17 septembre

Temps limite: 15 heures (en 1973: 24 heures) 3 boucles, avec 3 dénivellations de 400 m en 4 km. Parcours très bien marqué. Ravitaillement bien organisé («espérons qu'il y aura du thé l'an prochain, car le cidre ne convient pas à chacun») nous écrit Frei). De Barbeyrac passe en tête aux 42 km (2:46) et aux 50 km (3:20), avec alors 10 min. d'avance sur Cottereau, avant de payer ses efforts au cours de la seconde montée et ensuite.

1. S. Cottereau, Saint-Affrique	7:50
2. F. De Barbeyrac, Rennes	8:55
3. R. Espinet, Montreuil	9:05
4. M. Bloyet, Paris	9:05
5. J.C. Aerts, Coudekerque	9:05
6. M. Boyer	9:10
7. G. Connan, Paris	9:10
8. A. Guittard, Rodez	9:11
9. E. Bühlmann, Küssnacht, CH	9:25
10. J. Berthome, Sochaux	9:44
11. H. Tuffery, Meyrueis	9:55
12. Y. Eugène, Sevran	10:00
13. M. Pionnier, Orléans	10:05
14. R. Penny, Montauban	10:06
15. J.F. Bregi, Aix-en-Provence	10:15
23. B. Frei, Zurich, CH	11:28

70 partants, 36 classés.

100 km, Unna, RFA, 23-24 sept.

Féminines, 31 classées

1. E.M. Westphal, 54 ans	11:10:00
2. E. Erlenbach	13:36:27

Messieurs, 968 classés

1. J. Bergmann	7:34:39
2. S. Wunner	8:06:33
3. C. Woelflin, F	8:21:46
4. M. Pafel	8:36:20
5. A. Woloszyn	8:38:32
6. G. Mohr	8:39:34
7. H. Pingel	8:40:03
8. M. Geisler	8:40:45
9. R. Serafin	8:42:41
10. K. Vögeli, vét., CH	8:50:35
14. H. Wigge, vét. II	9:15:19
22. W. Rathert	9:44:00

Rathert est aveugle.

100 km, Järvenpää, Fin, 22 oct.

75 km de routes asphaltées; température: 1-4°C, quelques averses. Parcours: chaque année dans une région différente. Ravitaillement liquide aux 25 et 30 km, puis tous les 10 km, une camionnette de ravitaillement circulant aussi parmi les coureurs. Mar-

quage de 5 en 5 km, plus les 5 derniers km. 75 coureurs au départ, 37 à l'arrivée dans le temps limite de 12 h.

La course: aux 25 km, Liimatainen, 1:33:50. - Aux 42,2 km, Liimatainen (2:37:12), Hakkarainen (2:38:09), Tanninen (2:39:09), Parpala (2:44:05), Paulakivi (2:46:00), Pekola (2:46:20), Parkonen (2:47:40). - Aux 50 km: Tanninen (3:07:50), Hakkarainen (3:07:56), Pekola (3:17), Parpala (3:19), Parkonen (3:19). - Aux 75 km: Tanninen (4:44), Parpala (5:08), Markkanen (5:09), Puikkonen (5:15), Palatsi (5:30).

20-39 ans, 26 classés

1. Ensio Tanninen, 37 ans	6:42:53
(meilleure performance mondiale)	
2. Pekka Parpala	7:00:57
3. Aimo Markkanen	7:04:05
4. Pekka Puikkonen	7:07:15
5. Ilkka Palatsi	7:22:42
6. Olavi Paulakivi	7:41:31
7. Voitto Parkkonen	7:48:08
8. Matti Liimatainen	7:48:30
9. Reino Leppänen	8:15:26
16. Alberto Tognetti, CH	9:20:01

40-49 ans, 10 classés

1. Henrik Anthoni	7:42:14
2. Eino Enqvist	7:47:38

50 ans et plus

Eino Halinen	10:18:32
--------------	----------

Organisation: Pentti Perttula, 01450 Korsu, Finlande.

85 km, London to Brighton, 1er oct.

60 partants, dont une femme, l'Écossaise Dale Greig.

1. A. Wood, 40 ans (record)	5:11:02
(a. r., 5:21:45, D. Levick, AS, 21)	
2. M. Orton	5:19:28
3. C. Woodward	5:34:47
4. W. Brown, AS	5:38:23
5. D. Hensman, AS	5:38:59
6. A. Burkitt	5:40:25
7. J. Malpass	5:42:40
8. C. Hunt	5:49:19
9. D. Case	5:50:17
10. I. MacIntosh	5:53:16
11. G. Bentley	5:54:24

Le 40e en 8:00:00. Miss Creig a terminé en 8:30:00.

50 km, Tour de Moron, CH, 9 sept.

Circuit très difficile, très vallonné: sorte de long cross-country. - 15°C au départ, 19°C à l'arrivée.

1. R. Nussbaumer, Bienne	3:32:28
2. P. Eracle, 43 ans, Genève	3:39:06
3. H. Lachat, Bienne	3:40:42
4. W. Zitterli, 52 ans, Bienne	3:44:13
5. B. Froidevaux, S'légier	3:50:43
6. J.P. Froidevaux, S'légier	3:57:50
7. K. Vögeli, Bienne	4:02:19
8. J. Zürcher, Bienne	4:12:51
9. A. Bauchat, Epauvillers	4:15:22
10. J.J. Jützi, Bienne	4:18:21
11. J. Fontaine, Lausanne	4:19:33
12. W. Ellenberger, Bienne	4:23:38

61 classés.

42 km, Tour du Lac de Bienne, CH,

30 septembre

Température: 12°C au départ, 18°C à l'arrivée. Parcours extrêmement vallonné dès le 27e km.

1. P. Eracle, 43 ans, Gen.	2:53:29
2. P.F. Leonhardt, 31, R'lang	2:56:05
3. H. Lachat, 38, Bienne	2:57:25
4. K. Hürst, 20, militaire	2:59:43
5. L. Bleuel, 20, Aesch	3:04:05
6. O. Nyfeler, 37, Bienne	3:04:51
7. M. Pfister, 33, Zizers	3:05:16
8. J. Zürcher, 44, Bienne	3:07:51
9. U. Hofer, La Heutte	3:09:19

10. C. Köhl, 38, Zizers	3:12:32
11. W. Ellenberger, 40, Biel	3:14:28
12. K. Schürch, 40, Bienne	3:15:45
13. H. Friedrich, Bienne	3:16:32
14. T. Jost, 31, Bienne	3:18:05
15. K.H. Rudolph, Ipsach	3:19:18
16. Hofstetter, 25, Lengnau	3:20:24
17. R. Kuchen, 33, Bienne	3:21:37
18. R. Bärtschi, 35, Nidau	3:23:00
19. J.N. Jützi, 22, Bienne	3:25:05
20. Bühlmann, 29, Nsnacht	3:28:07
21. R. Joly, Héricourt, F	3:29:14
24. R. Mourey, Héricourt, F	3:35:39
27. R. Rousseau, Belfort, F	3:40:33
29. R. Calderari, 31, Bienne	3:45:19
30. P.A. Cattin, 21, N'châtel	3:49:32
33. K. Nydegger, 25, Bienne	3:54:42
37. Ida Mugeli, 34, Le Locle	4:05:33
53. Edith Holdener, 40, Zug	4:21:18
89. Gaby Weber, 22, Bâle	5:06:13
104. A. Rose Wälti, 26, Brügg	5:31:12

117 classés.

Classiques

14 km, Eremitagebet, Copenhague,

14 septembre

Course organisée pour la première fois en 1969 (2985 inscrits) par le journal «B.T.», quotidien tirant à plus de 200 000 ex.; l'Eremitagebet se déroule dans les allées du parc d'animaux (ne pas confondre avec le zoo) situé près de la ville elle-même. On sait que le Danemark est un pays d'avant-garde: le fait que cette course soit ouverte aussi bien aux femmes qu'aux hommes en est une nouvelle preuve.

Femmes, 822 classées

1. K. Carlsen	54:21
2. H. Sumborg	59:42
3. L. Bergström	59:43
4. K. Pagaard	1:00:10
5. K. Bjoerklund	1:00:27

La première femme classée a laissé 4880 messieurs derrière elle. De plus, elle est très très jolie (v. photo dans prochain numéro), ceci expliquant peut-être cela...

Messieurs, 5060 classés

1. G. Kaerlin	44:08
2. T. Rasmussen	45:25
3. G. Olsen	45:46
4. R. Thalund	45:58
5. F. Toftgaard	46:02
6. B. Nytofte	46:23
7. B. Skindbjerg	47:24

Le journal «B.T.» a publié la liste complète des coureurs classés. Adr. des organisateurs: Eremitagebet 1973, Informationsafdelingen, Pilestræde 52, DK-1147 København K.

21,5 km, Poperinge, B, 16 sept.

1. K. Lismont, Luik	1:10:35
2. E. Gyselincq, Vlierzele	1:12:00
3. W. Van Renterghem, Vorst	1:12:45
4. J. Rombaux, Brugge	
5. L. Dumortier, Roeselare	
6. M. Peiren, Vorst *	
7. P. Coulon, Vilvoorde	
8. L. Gyselincq, Vlierzele	
15. G. Terras, Waregem	

65 partants, 47 classés

* A couru la veille le marathon de Berchem.

18,5 km, Gembloux, B, 23 septembre

1. A. Van de Putte, Louvain	59:50
2. P. Coulon, Vilvoorde	1:01:08
3. J. Heylen, Louvain	1:02:04
4. Van Rooy, Tirlemont	1:02:36
5. Herbots, Tirlemont	1:03:20
6. R. Thonon, Liège	1:03:56

38 partants.

20,370 km, Arendonck, B, 24 sept.

1. K. Lismont, Liège	1:03
2. W. Van Renterghem, For.	1:06
3. H. Schoofs, Liège	1:08
4. Gils, Pays-Bas	
5. Vonck, Pays-Bas	

9,6 km, «Rude Pravo», Prague, 29 sept.

1. L. Viren, Finlande	27:37,8
2. T. Kantanen, Finlande	27:39,2
3. N. Sviridov, URSS	27:41,8
4. G. Tuck, G.-B.	27:43,0
5. J. Jansky, CSSR	27:46,0
6. G. Roelants, Belgique	27:49,8
7. S. Hoffman, CSSR	27:50,4
8. V. Abduhin, URSS	27:54,8
9. J. Väättäin, Finlande	27:58,8
10. S. Tuominen, Finlande	28:05,0
11. W. Scholz, RDA	28:09,8
12. P. Penkava, CSSR	28:12,6
13. H. Menet, Suisse	28:16,0
14. T. Zimmermann, Suisse	28:16,2
15. D. Nagel, RDA	28:22,2
16. P. Fredriksson, Suède	28:23,4
17. A. Moser, Suisse	28:27,0
18. F. Rüeegg, Suisse	28:27,2
19. M. Freary, G.-B.	28:32,0
20. H. Scharn, Pays-Bas	28:35,0
21. P. Suchan, CSSR	28:35,8
22. A. De Hertoghe, Belgique	28:41,0
23. E. Nystadt, Pays-Bas	28:44,2
24. H. Händhuber, Autriche	28:48,8
25. S. Petr, CSSR	28:49,6
26. H. Jesberg, RFA	28:49,8
27. R. Newble, G.-B.	28:52,0
28. R. Weld, Pays-Bas	28:52,6
29. F. Grillaert, Belgique	28:55,0
30. P. Will, RFA	28:55,2
32. A. Morozov, URSS	28:55,8
33. J. Müller, Autriche	29:00,0
42. F. Eisenberg, RDA	29:33,8
47. T. Rasmussen, Danemark	29:49,0
48. J. Jensen, Danemark	29:55,0
58. V. Chudomel, CSSR	32:03,6

Féminines, 2400 m, 10 classées

1. J. Van Gerven, Pays-Bas	7:48,6
1. J. Zsilak, Hongrie	7:49,6
3. H. Nerudova, CSSR	8:04,6
4. E. Neuenschwander, CH	8:19,4

16,4 km, Morat-Fribourg, 1er octobre

2997 inscrits (environ 500 inscriptions tardives ont été refusées). Participation, encore clandestine, de quelques femmes, dont la marathonnienne américaine Kathy Switzer, qui fit le parcours en 1:16:45.

1. Werner Dössegger (BTV Aarau)	50:50; 2. Albrecht Moser (STV Berne)	52:00; 3. Fritz Rüeegg (STV Berne)	52:28; 4. Jean-Pierre Berset (CA Belfaux)	52:43; 5. Walter Dietiker (ATV Baselstadt)	53:21; 6. Hans Menet (TV Unterstrass)	53:39; 7. Raymond Corbaz (Stade Lausanne)	53:48; 8. André Warembois (Le Locle)	54:12; 9. Urs Pfister (LC Kirchberg)	54:23; 10. Urs Heim (TV Gränichen)	54:31.
---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	---	--	---------------------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------

11. Strabel (LSC Luzern)	54:38; 12. Speich (TV Unterstrass)	54:39; 13. Carroll (Stade Genève)	54:42; 14. Capaul (KAPÖ Zürich)	54:53; 15. Friedli (GG Berne)	54:57; 16. Balmer (TV Olten)	55:02; 17. Fährdrich (BTV Luzern)	55:08; 18. Blum (BTV Aarau)	55:09; 19. Gwerder (KTV Ibach)	55:12; 20. Minnig (CA Fribourg)	55:29.
--------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--------

21. Reiser (TV Unterstrass)	55:29; 22. Umberg (STV Berne)	55:40; 23. Schüpbach (WSG Basel)	55:46; 24. Baudet (SFG Chêne-Bougeries)	55:53; 25. Schneider (TVU Zürich)	55:58; 26. Fährdrich (CA Genève)	56:00; 27.
-----------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---	-----------------------------------	----------------------------------	------------

Maillard (CA Fribourg) 56:14; 28. Piteloud (Sion Olympic) 56:22; 29. Rohrer (LSC Luzern) 56:23; 30. Fischer (MKG Fricktal) 56:25.

31. Weber (BTV Aarau)	56:44; 32. Boudaine (Meurthe)	56:48; 33. Huber (LC Basel)	56:50; 34. Jäggi (KTV Fides Freiburg)	56:54; 35. Béguelin (Stade Lausanne)	57:01; 36. Felder (STV Luzern)	57:03; 37. Gislser (LAC Rex/ASZ)	57:04; 38. Roche (BTV Aarau)	57:20; 39. Schaller (Lausanne Sports)	57:22; 40. Burri (UOV Burgdorf)	57:28.
-----------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	--------

41. Tschanz (CS La Hütte)	57:36; 42. Gasner (Untervaz)	57:39; 43. Sommer (STV Berne)	57:44; 44. Schweizer (TV Unterstrass)	57:44; 45. Longden (Stade Genève)	57:47; 46. Theytaz (CA Sierre)	57:50; 47. Portmann (CA Fribourg)	57:51; 48. Hess (LVF Muri)	57:53; 49. Devilliers (ASPTT Nice)	57:54; 50. Gautschin (MKG Fricktal)	57:54.
---------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--------

51. Etter (Stade Lausanne)	57:57 (1er vétérans); 52. Siegenthaler (LWV Berne)	57:59; 53. Pedroni (Virtus Locarno)	58:07; 54. Meyer (Satus Berne)	58:11; 55. Matter (Jegenstorf)	58:14; 56. Portmann (STV Winterthur)	58:23; 57. Froidevaux (SFG Salgnelégier)	58:26; 58. Forestier (CARE Vevey)	58:27; 59. Hess (STV Luzern)	58:34; 60. Keller (LC Basel)	58:37.
----------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------------	--	-----------------------------------	------------------------------	------------------------------	--------

61. Von Arx (TV Olten)	58:46; 62. Feller (Lausanne Sports)	58:48; 63. Wambst (Meurthe)	58:50; 64. Dünner (STV Frauenfeld)	58:50; 65. Lechmann (LG Surselva)	58:51; 66. Schenkel (Schlieren)	58:51; 67. Reymond (Lausanne Sports)	58:52; 68. Egger (STV Berne)	58:54; 69. Küng (Flühli)	58:55; 70. Eberle (STV Berne)	58:55.
------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------	--------------------------	-------------------------------	--------

71. Heim (TV Gränichen)	58:57; 72. Setz (TV Wangen/Olten)	58:59; 73. Kilchenmann (CA Fribourg)	59:00; 74. Lechmann (LG Surselva)	59:00; 75. Crozz (CA Sierre)	59:01; 76. Forrer (Winterthur)	59:04; 77. Sieber (STV Berne)	59:05; 78. Wasser (TV Emmenstrand)	59:06; 79. Herren (SFG Aigle)	59:07; 80. Wehren (SFG Villars)	59:07.
-------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------

81. Heida (CA Fribourg)	59:09; 82. Giger (BTV Aarau)	59:09; 83. Küng (Flühli)	59:12; 84. Lehner (TV Unterstrass)	59:22; 85. Berger (LWV Berne)	59:26; 86. Scheidegger (OB Basel)	59:27; 87. Hostettler (USY Yverdon)	59:35; 88. Lüscher (BTV Aarau)	59:37; 89. Héritier (Sion Olympic)	59:40; 90. Piller (TV Dürigen)	59:42.
-------------------------	------------------------------	--------------------------	------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	--------

91. Schillig (MKG Fricktal)	59:43; 92. Gilliard (Lausanne Sports)	59:46; 93. Lehmann (STV Berne)	59:46; 94. Schorro (Zürich)	59:47; 95. Brandt (SFG Villars/Ollon)	59:51; 96. Dinkel (MKG Fricktal)	59:53; 97. Walker (TV Schattdorf)	59:56; 98. Cattin (SFG Police Genève)	59:59.
-----------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	--------

Evolution du record

1933 A. Zosso	1:01:00,8
1934 E. Böll	1:00:13,0
1938 A. Meier	59:57,0
1941 F. Berberat	58:44,3
1942 A. Meier	57:45,6
1943 E. Sandmeier	56:59,8
1944 E. Sandmeier	56:53,4
1947 E. Sandmeier	56:51,4
1948 E. Sandmeier	56:49,6
1951 H. Frischknecht	54:37,0
1953 R. Morgenthaler	54:34,2
1955 H. Frischknecht	53:54,0
1957 H. Frischknecht	53:19,0
1965 W. Dössegger	52:32,2
1968 W. Dössegger	51:47,4
1969 W. Dössegger	51:11,9

1971 W. Dössegger	51:04,2
1972 W. Dössegger	50:50,5

14 km, Sierre-Montana, 8 octobre

Départ à 550 m, arrivée à 1500 m, route asphaltée; course organisée sous le patronage de SPIRIDON.

Juniors et féminines, 4,0 km

1. P. Favre, Iséribles	15:39
2. F. Vuillemier, Lausanne	15:40
3. N. Moulin, Orsières	15:42
4. M. Salamin, Grimetz	16:34
5. E. Bonvin, Flanthey	16:43
6. P. Vetter, Sierre	16:50
7. G. Genolet, Sierre	16:52
25. Geneviève Bonvin, Flanthey	19:52
29. Odette Guntern, Sierre	21:15
31. Francine Prax, Sion	21:34

38 classés, dont 4 féminines.

P. Favre a appris à gagner, mais hélas il ne sait pas encore perdre.	
Vétérans II (49 ans et plus) 7 classés	
1. P. Graf, Fribourg	1:13:26
2. P. Boimond, Genève	1:15:58
3. E. Streun, Weissburg	1:18:26
4. E. Pellaud, Monthey	1:27:29
5. G. Linsig, Montreux	1:27:56

Vétérans I (39 ans et plus) 8 classés

1. P. Eracle, Genève	1:07:22
2. I. Grenak, Genève	1:07:40
3. H. Ecœur, Chêne-Bourg	1:09:06
4. W. Bussinger, Rheinfelden	1:13:29
5. D. Corthésy, Lovatens	1:14:18
6. G. Hirschier, Sion	1:20:24

Débutants et omnisports

1. E. Hauser, E.N. ski fond	55:59,6
2. F. Renggli, E.N. ski fond	58:04
3. B. Albin, E.N. ski fond	58:58
4. A. Kaelin, E.N. ski fond	58:58
5. P.F. Leonhardt, Rümlang	1:02:20
6. B. Croitz, Sierre	1:02:21
7. C.A. Mudry, Flanthey	1:04:43
8. R. Parolini, ski fond	1:05:05
9. E. Debons, Savièse	1:05:08
10. J.P. Monod, Genève	1:05:35
11. G. Hauswirth, Berne	1:06:17
12. A. Gay, Daviaz	1:06:24
13. M. Richard, Daviaz	1:06:34
14. C. Epiney, Sierre	1:06:49
15. G. Terretaz, Levron	1:08:28
16. J.M. Schwab, Payerne	1:08:46
17. E. Althaus, Aigle	1:08:59
18. C.H. Favrod, Bex	1:09:52
19. J.F. Doret, Chêne-Bourg	1:10:05
20. P.Y. Nicolouz	1:10:06
21. J.J. Joris, Sierre	1:10:46
22. S. Salamin, Sierre	1:10:52
23. J.F. Ansermet, Chêne-B.	1:10:55
24. J. Habegger, Berne	1:11:16
25. E. Schultness, Montreux	1:12:40
26. M. Clerc, Chêne-Bourg	1:12:48
27. J.P. Reichenbach, Aigle	1:12:55
28. A. Zuber, Sierre	1:13:00
29. R. Perren, Aigle	1:13:00
30. G. Joris, Levron	1:13:30

86 classés, le 40e en 1:18:24, le 50e en 1:25:01, le 60e en 1:28:57, le 70e en 1:32:51, les 3 derniers en 1:53:50.

Féminines

K. Switzer, Syracuse, USA	1:32:48
---------------------------	---------

Un tant soit peu en avance sur leur époque, et donc sans crainte de s'asphyxier dans la poussière des règlements, les organisateurs avaient... invité (mais oui!) Miss Switzer, qui fut d'ailleurs le seul «invité d'honneur» à prendre le départ...

Séniors (20-38 ans)

1. W. Dössegger, Aarau, rec. ancien record, 1971	53:26,2
2. A. Moser, Berne	55:50,7
3. K. Balmer, Olten	57:31

4. U. Heim, Gränichen	59:11
5. A. Panos, Genève	1:00:08
6. M. Jossen, Bienne	1:00:27
7. J.L. Baudet, Chêne-B.	1:00:54
8. G. Baillette, France	1:01:14
9. R. Pitteloud, Sion	1:01:33
10. G. Matter, Jegensdorf	1:01:49
11. B. Voeffray, Naters	1:02:22
12. A. Warembourg, Le Locle	1:03:29
13. P. Theytaz, Sierre	1:03:30
14. A. Hejda, Fribourg	1:04:06
15. N. Tamini, Sierre	1:04:49
16. U. Brechbuehl, Nieders.	1:05:39
17. E. Monn, Fribourg	1:05:42
18. R. Herren, Aigle	1:05:47
19. R. Camarasa, Sierre	1:06:13
20. C. Georget, Genève	1:07:49
21. C. Jaquier, France	1:08:22
22. G. Héritier, Sion	1:08:23
23. J.D. Dulex, Gossau	1:09:11
24. B. Reynard, Sion	1:09:28
25. A. Meliflou, Genève	1:09:34
26. N. Michaud, Bagnes	1:09:49
27. P. Ogay, Payerne	1:09:55
28. R. Zbinden, Fribourg	1:09:59
29. M. Calame, Lausanne	1:10:06
30. L. Virolli, Cesenatico	1:11:19
31. B. Vetter, Sierre	1:11:22
32. W. Inaebnit, Lucerne	1:11:55
33. J. Duvoisin, Baulmes	1:11:58
34. J.C. Clément, Broc	1:13:18
35. K. Graf, Muntelier	1:13:29
36. P. Theytaz, Nendaz	1:13:31
37. B. Bar, France	1:13:35
38. L. Zrolimund, Genève	1:13:40
39. L. Guffrier, Sierre	1:13:49

25 km, Sedan-Charleville, F, 8 octobre

1. Kolbeck (ASPTT Strasb.)	1:15:51
1. Jacquemain (St. de Reims)	1:18:12
3. Liégeois (AC Bertrix)	1:19:24
4. Heylen (Louvain)	1:19:35
5. Leroy (Lievin)	1:19:44
6. Masseret (Metz EC)	1:19:45
7. Fosse (ASPTT Rouen)	1:20:53
8. Martin (Vanves)	1:21:26
9. Gailliez (Wazières)	1:21:32
10. Cacciatore (Aix-les-Bains)	1:22:08
11. Kervennic (FC Sochaux)	1:22:19
12. Gribouva (individual)	1:22:29
13. Péchon (Viry-Châtillon)	1:22:37
14. Thomazo (US Métro)	1:22:57
15. Marquant (Isbergnes)	1:23:18
16. Héren (Amiens UC)	1:23:21
17. Vanroy (Tirlemont)	1:23:25
18. Leyens (Malmedy)	1:23:32
19. Veyrat (Amiens UC)	1:23:44
20. Nallard (FC Sochaux)	1:24:00
21. Lelevier (USA Liévin)	1:24:25
22. Boudet (CA Vierzon)	1:24:34
23. Vervoort (ASP Police)	1:24:58
24. Ancion (AC Bertrix BS)	1:25:13
25. Rojeran (Isbergnes)	1:25:31
26. Hallocher (Courbevoie)	1:25:33
27. Martinet (AS Faculté)	1:25:43
28. Leblanc (AC Villeneuve)	1:25:50
29. Pobi (USA Liévin)	1:25:59
30. Besson (RC France)	1:26:02
31. Monsieur (Brabant Wallon)	1:26:06
(1er vétérain)	
32. Nicolas J. (AC Bertrix BS)	1:26:12
33. Petitarmand (Dijon UC)	1:26:17
34. Belaguel (US Métro)	1:26:21
35. Guillet (ASPTT Lille)	1:26:29
36. Cousinier (St. Messin EC)	1:26:32
37. Michel (EA Vr.-aux-Bois)	1:26:43
38. Delannoy (M.-en-Bareuil)	1:26:45
39. James (VGA Saint-Maur)	1:26:52
40. Loy (ES Colombes)	1:27:02
41. Sartin (AC Paris)	1:27:07
42. Fiolet (Dunkerque)	1:27:15
43. Maréchal (ES Viry-Châtill.)	1:27:35
44. Taieb (Vitrolles)	1:27:42
45. Devos W. (Obourg)	1:27:46
46. Barges (RAC Gonesse)	1:27:51
47. Barbier (Amiens UC)	1:27:59
48. Laran (US Métro)	1:28:02

49. Deneufbourg (Amiens UC)	1:28:05
50. Cavalier (Courbevoie)	1:28:13
51. François (CA Fourmies)	1:28:26
52. Liesse (Individual)	1:28:34
53. Lacek (Troyes OS)	1:28:53
54. Grimonpont (Denain)	1:29:02
55. Refray (ASPTT Marseille)	1:29:09
56. Marchionne (AC Cambrai)	1:29:12
57. Carrière (AC Villeneuve)	1:29:18
58. Grave (US Marquette)	1:29:19
59. Rouze (US Liévin) (V)	1:29:22
60. Tramblay (Denain)	1:29:28
61. Mercier (ES Taon)	1:29:36
62. Joseph (Troyes OS)	1:29:40
63. Fossier (Dijon UC)	1:29:42
64. Guignard (Dijon UC)	1:29:44
65. Cordelette (ASPTT Chrlv.)	1:29:45
66. Vinot (RC Epernay)	1:29:48
67. Bourquillon (Tourcoing)	1:29:55
68. Moret (Verdun)	1:30:00

21,6 km, Schengen-Wormeldange,

Lux, «Route du Vin», 15 oct.

1. T. Bock, Schifflange, L	1:08:15
2. J. Heylen, Louvain, B	1:08:29
3. A. Van de Put, Louvain, B	1:09:35
4. L. Britz, Fola, L	1:09:43
5. J. Van Roy, Tienen, B	1:10:21
6. R. Leibold, Diefflen, RFA	1:10:35
7. J. Walsh, Cardiff, GB	1:10:42
8. R. Monsieur, Brabant, vét.	1:10:50
9. T. Davies, Cardiff, GB	1:10:51
10. H. Castagnès, Bordeaux	1:11:33
11. H. Steffny, Trier, RFA	1:11:52
12. W. Peeters, Charleroi, B	1:12:00
13. H. Kosmala, Schifflange	1:12:20
14. H. Metzger, Diefflen, RFA	1:12:31
15. F. Kail, Schifflange	1:12:42
16. R. Moreaux, Arlon, F	1:13:40

97 classés.

999

25 km, Mörskom, Fin, 22 oct.

1. R. Paukkonen	1:16:17
2. L. Viren	1:17:01
3. V. Paajanen	1:17:47
4. T. Tetri	1:20:03
5. M. Koljonen	1:20:06
6. R. Tetri	1:20:29

Vétérans

1. T. Salakka	1:22:05
---------------	---------

Féminines (9,7 km)

1. T. Syrjälä	37:52
2. I. Miettinen	38:02
3. P. Niemi	38:42
4. K. Tuovinen	38:48

25 km, Korso, Fin, 12 nov.

Parcours ultra-rapide, mesurant (parait-il) 25 km.

1. S. Nikkari	1:13:52
2. M. Kiilholma	1:15:16
3. M. Salonen	1:15:56
4. E. Laitinen	1:16:11
5. S. Helenius	1:16:40
6. P. Leiviskä	1:16:45
7. V. Paajanen	1:16:56
8. M. Ala-Leppilampi	1:17:06

60-49 ans

1. J. Lindholm	1:25:07
----------------	---------

50-59 ans

1. V. Manninen	1:39:36
----------------	---------

Plus de 60 ans

1. E. Laiho	1:46:52
-------------	---------

Féminines, 12,5 km

1. L. Syrjälä	46:47
2. I. Miettinen	46:51

Cross-country

10 km, Reconville, CH, 2 sept.

Juniors, 5 km, 18 classés

1. A. Beuchat, Epauvillers	15:40
2. M. Amez-Droz, Courtelary	16:22

Vétérans I et II, 27 classés

1. R. Tschanz, Lengnau	32:37
------------------------	-------

2. R. Wambst, France	33:34
3. M. Vallat, Saignelégier	33:53
5. W. Zitterli, Bienne, vét. II	35:03

Séniors, 37 classés

1. B. Schüll, Courroux	30:03
2. A. Warembourg, Le Locle	30:42
3. W. Baumgartner, Lyss	33:41
4. H. Eberli, O'mundigen	34:03
5. B. Marti, Köniz	34:26
6. F. Steiner, M'schemier	34:28

Env. 7 km, Kortenberg, B, 5 nov.

1. E. Puttemans (D. Leuven)	20:17
2. D. Black, GB	20:25
3. R. Clark, GB	20:47
4. K. Limont (Fc Luik)	21:07
5. R. Goris, Fc Luik	21:17
6. G. Heleven, Hasselt	21:18
7. G. Hanssens, Overijse	21:21
8. A. Holden, GB	21:36
9. E. Van Mullem, D. Leuven	21:41
10. M. Van Espen, D. Leuven	21:45
11. A. De Hertoghe, D. Leuven	21:48

7 km, Londres, 11 nov., 113 classés

1. D. Black, Angleterre	22:07
2. B. Jipcho, Kénya	22:22
3. R. Clark, Angl.	22:24
4. L. Stewart, Ecosse	22:30
5. Grenville Tuck, Angl.	22:32
6. Graham Tuck, Angl.	22:33
7. A. McKean, Ecosse	22:35
8. A. Blinston, Angl.	22:36
9. M. Thomas, Galles	22:38
10. N. Morrison, Ecosse	22:38
11. A. Simmons, Angl.	22:39
12. A. Zadden, Tunisie	22:43
13. J. Goater, Ecosse	22:44
14. K. Keino, Kénya	22:51
15. R. Goris, Belgique	22:52
16. P. Bannon, Ecosse	22:53
17. H. Menet, Suisse	22:54
18. M. Guetaya, Tunisie	22:55
19. P. Mose, Kénya	22:57
20. J. Calvert, Angl.	22:57
21. B. Foster, Angl.	22:58
40. A. Rushmer, Angl.	23:19
49. A. Moser, Suisse	23:24
51. M. Rombaux, Belgique	23:27
53. C. Kirkham, Angl.	23:29
58. C. Hannachi, Tunisie	23:36
63. D. Bedford, Angl.	23:45
112. W. Fährndrich, Suisse	25:32
113. H. Feller, Suisse	25:32

12 km, Mississauga (Toronto), 19 nov.

championnats canadiens
Parcours extrêmement boueux, 3 boucles de 4 km.

Messieurs, 100 partants, 94 classés

1. McLaren, Guelph Lig. T.C.	40:01
2. K. Trench, Col. brit.	40:36
3. Shaughnessy, Toronto O.C.	40:37
4. B. Moore, Toronto OC	40:47
5. T. Howard, Col. brit.	40:52
6. L. Switzer, Manitoba	40:55
7. B. Fahy, Toronto OC	41:04
32. R. Pyne, Hull	
33. G. Lépine, Montréal	
52. M. Gérald, Montréal	
89. G. Duguay, Montréal	
94. J. Dada, Montréal	

Féminines, 4 km

1. G. Reiser, Ottawa	15:07
2. C. Morgan, BCTFA	15:27
3. A. Hoffman, Toronto OC	15:41
4. S. Miller, Alberta	15:42
5. M. Hess, BCTFA/Suisse	15:49
6. L. Rossetti, BCTFA	15:55
7. M. Growigly, BCTFA	15:59
16. G. Boucher, Québec	16:29

Juveniles, garçons, 6 km

1. P. Quance, Verdun, Lég. TC	20:24
-------------------------------	-------

Juveniles, filles, 3 km

10. L. Stewart, Montréal	
--------------------------	--

Calendrier

- 9.12. F: St-Yorre, Coupe SPIRIDON, 3e épreuve (A. Monnot, 111, rte de Vichy, 03270 St-Yorre)
- 10.12. CH: Therwil, 5 et 10 km, cross national
- 10.12. USA: Petaluma (Calif.), marathon
- 16.12. CH: **Sion, course de Noël** (7 km)
- 17.12. B: 6 cross, dont 21e Intern. Veldloop, à Erembodegem
- 12.12. F: Paris (Bois-de-Boulogne), Cross du Figaró, 12 000 participants !
- 22.12. USA: Deerfield Beach (Flor.), marathon
- 23.12. F: St-Yorre, Coupe SPIRIDON, 4e épreuve
- 23-26.12. B: 11 cross, dont 27e Prijzen van Leuven, à Leuven (24.12.)
- 30.12. USA: Atlanta (Géorg.), marathon
- 30.12. USA: Melbourne (Flor.), marathon
- 30.12. USA: Houston (Tex.), marathon
- 31.12. F: N.-Brisach, «corrida» de St-Sylvestre (J. Ritzenthaler)
- 31.12. B: 3 cross, dont 12e Gr. Pr. der Stad, à Ninove
- 31.12. I: Roma, marathon ouvert à tous, sans distinction d'âge ni de sexe (Centro Universitario Sportivo, 00185 Roma)
- 1973**
- 1.1. USA: Mexicali (Mex.), marathon
- 6.1. USA: Madera (Calif.), marathon
- 6.1. F: St-Yorre, Coupe SPIRIDON, 5e épreuve
- 7.1. B: 6 cross, dont champ. de Wallonie, à Athus; et 29e Intern. Veldlopen Petrus Claessens, à Brasschaat
- 7.1. F: Faisanderie, Jubilé G. Jaubert
- 13.1. USA: San Diego (Calif.), marathon
- 14.1. B: 8 cross, dont 11e Coupe des clubs champions, à Arlon
- 20.1. USA: Denton (Tex.), marathon
- 21.1. USA: Spring Lake (N.J.), marathon
- 21.1. USA: Asbury Park (N.J.), marathon
- 21.1. CH: Payerne, cross national
- 21.1. B: 9 cross, dont Cross Intern. Challenge Orose, à Vevrin; et Intern. Cross van de Gemeente, à Wingem
- 21.1. F: Bois-de-Boulogne, Prix Lefèvre et Rioux
- 27.1. USA: New Orleans (La.), marathon
- 27.1. F: St-Yorre, Coupe SPIRIDON, 6e épreuve
- 28.1. B: 12 cross, dont Cross de Châtelineau, à Châtelineau; et 9e Cross Pr. Vabco-Mol, à Mol
- 28.1. E: San Sebastian, cross international
- 3.2. USA: Morrilton (Ark.), marathon
- 4.2. B: 9 cross, dont Grand Cross Intern. de Hannut, à Hannut
- 10.2. F: St-Yorre, Coupe SPIRIDON, 7e épreuve
- 11.2. CH: Genève, **Cross international SATUS**
- 11.2. B: 11 cross, dont Gr. Pr. Hof ter Loo Intern., à Staden
- 11.2. F: Vaucresson, 6 km, 500 ans
- 18.2. CH: Zurich, cross national
- 18.2. B: 6 cross, dont champ. provinciaux
- 24.2. F: St-Yorre, Coupe SPIRIDON, 8e épreuve
- 25.2. F: Faisanderie, 11 km par équipes de 4 hommes, Boirard
- 25.2. B: 7 cross, dont champ. nat. féminin, à Vilvoorde; et 6e Gr. Pr. Stad Poperinge
- 25.2. I: S. Giorgio-Legnano, cross intern.
- 4.3. CH: Le Mouret, champ. national cross
- 4.3. F: Gijon, champ. national cross
- 10.3. F: St-Yorre, Coupe SPIRIDON, 9e épreuve
- 11.3. B: 11 cross
- 11.3. F: Colombes, 6 km, Prix E.S.C.
- 17.3. B: Waregem, cross des Nations (+ ch. nat.)
- 18.3. F: Faisanderie, 10 km, Critér. S.F.
- 18.3. RFA: Huchem-Stammeln, 25 km
- 18.3. CH: **Sierre, course du Soleil**, 8 km
- 24.3. RFA: Achern, 25 km
- 18-25.3. B: 14 cross
- 24.3. CH: **Biel, 25 km** (Löffel, ETS, 2532 Macolin)
- 31.3. F: **St-Yorre, marathon**, finale de la Coupe SPIRIDON; pr enfants: 1 boucle de 14 km (A. Monnot, 111, rte de Vichy, 03270 St-Yorre)
- 31.3. F: Boonsboro (Mar.), 50 miles route
3. F: **Montceau - Le Creusot**, 21 km

C'était le 22 octobre 1972, lors des 100 km de Järvenpää (Finlande). Après être passé en 2 h. 39' aux 42,2 km, le marathonien finlandais **Ensio Tanninen**, 37 ans, 163 cm, a pris la tête de l'épreuve. Malgré un net fléchissement au cours des 20 derniers kilomètres, Tanninen va réussir la meilleure performance mondiale sur la distance de 100 km : 6 h. 42' 53", soit une moyenne de 15 km/h.

(Photo Pentti Perttula)

- 1.4. F: Metz, marathon (P. Le Besnerais, SMEC athl., Bd St-Symphorien, Longeville-les-Metz, 57-Metz)
- 1.4. F: Paris (Parc St-Cloud), 30 km pr vétérans
- 6.4. Gr: Marathon-Athènes, marathon classique
- 8.4. CH: **Onex, 21,1 km** (Spengler, Vermont 33, 1200 Genève)
- 14.4. CH: **Bienne, marathon** (CS La Heutte)
- 19.4. USA: **Boston, marathon**
- 21.4. RFA: Paderborn, 25 km
- 29.4. CSSR: **Hluboka, 25 km** (SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle)
- 1.5. I: **Turin-St-Vincent**, 96 km
- 5.5. RFA: Werther, marathon
5. F: Fontainebleau, 100 km (projet)
- 8.-9.6. CH: Bienne, 100 km
- 24.6. CH: RFA - Pays-Bas - Suisse, 30 km
- 1.7. CH: **Laufenburg, marathon**
- 14.7. F: Bisheim, 20 km (piste synth.)
- 4.+5.8. CH: **Fionnay-Panossière, course alp.**
- 1.9. NL: Enschede, marathon
- 1.+2.9. CH: **Vérossaz, Tour des Dents du Midi**
2. ou 9.9. CH: **Vissoie, 16,4 km**
- 8.9. CH: **Weinfelden, marathon**, champ. nat.
- 14.9. F: Millau, 100 km (annonce ds no 6)
- 15.9. B: Antwerpen, marathon, champ. nat.
- 22.9. RFA: **Hambourg, Rencontres mondiales des marcheurs de plus de 40 ans**, sur 20 et 50 km (Mario Hess, Marienthalerst. 142, D-2-Hamburg 26)
- 23.9. CH: **Fribourg, 20 km et heure** (CAF)
- 30.9. CH: **Tour de Lausanne**
- 7.10. CH: **Morat-Fribourg, 16,4 km**
- 7.10. CSSR: **Kosice, marathon**
- 14.10. CH: **Sierre-Montana, 14 km**
- 14.10. RFA: Donaueschingen, marathon de Forêt-Noire
- 28.10. F: **Neuf-Brisach, 3e marathon SPIRIDON**
10. Gr: Marathon-Athènes, marathon populaire (vois charters au départ de Milan, tous renseignements: revue VAI, Viale Fulvio Testi 7, 20159 Milano)

A L'ABONNOMÈTRE

Suisse (détail)	1.9.	1.10.	1.11.
— Vaud	148	163	177
— Valais	108	114	123
— Genève	91	95	100
— Berne + Jura	75	84	87
— Fribourg	47	51	52
— Neuchâtel	41	42	43
— Bâle	18	18	20
— Suisse al. + Tessin (sans Berne et Bâle)	27	32	42
SUISSE (total)	555	599	644
France	185	215	291
Belgique	76	84	90
Canada	19	22	26
Italie	3	13	19
CSSR	12	12	17
Allemagne	5	8	11
Portugal + Angola	5	5	7
GB, NL, Lux.	3	4	4
TOTAL	863	962	1109



J.A. 1260 Nyon

N° 5

M. Jean-Pierre FRANK
6, ch. du Frêne

1004 LAUSANNE

Prix des annonces: 1 page: 400 fr. s.; 1/2 page: 210 fr. s.; 1/4 page: 120 fr. s.; 1/8 page: 65 fr. s.; couverture: + 20 %
Prix spécial pour organisateurs de courses.
Régie des annonces: SPIRIDON, box 257, 4005 Bâle.

Un ami coureur
en vaut deux...

surtout si vous lui offrez
un abonnement
à SPIRIDON!



Toujours dans la course...



LA MACHINE
DE PERFORMANCE INCOMPARABLE...

Agence générale
pour la Suisse romande et le Tessin

HERMES SA

bureau complet

Rue Pépinet 3 — 1002 Lausanne
Téléphone (021) 20 20 31



« Monsieur Tamini, je vous prie d'inviter
Elfriede RAPP, Ingrid SCHOVING et Kathy
SWITZER à courir en Tchécoslovaquie les

25 km de HLUBOKA*

le 29 avril 1973. Pour elles et pour 12 cou-
reurs (3 Belges, 3 Français, 3 Suisses et
3 Italiens), frais de séjour payés dans hôtel
de première classe. Je vous prie de four-
nir tous les renseignements nécessaires,
et de procéder à la sélection des inté-
ressés. »

Karel Nedobity

* à 100 km au nord de Linz (Autriche).

LA 
SUISSE

SOCIÉTÉ D'ASSURANCES SUR LA VIE
SOCIÉTÉ D'ASSURANCES CONTRE LES ACCIDENTS
LAUSANNE

de votre côté,

quoi qu'il arrive...