Le mmmille-pattes

revue du Spiridon romand • juillet 2008 • N° 104

Le mmmille-pattes • Spiridon romand comité

Président
PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • **1018 Lausanne**
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

Secrétaire
BÉATRICE SUTTER
chemin des Croisettes 24 • **1066 Epalinges**
tél. 021 652 92 08 • 079 774 73 18
sutterbeatrice@bluewin.ch

Trésorier
JEAN-LUC GENEUX
chemin de la Batelière 1 • **1007 Lausanne**
tél. 021 617 19 80 • 079 716 91 64
jlagen@bluewin.ch

Fichier informatique
DANIEL LAUBSCHER
route de la Blécherette 14 • **1033 Cheseaux**
tél. 021 731 47 24 • 079 326 53 89
daniel.laubscher@ofisa.ch

Relations publiques
DENISE BONNY
Riollaz 8 • **1530 Payerne**
tél. 026 660 43 14 • 079 786 68 05

hors comité

Mise en page du *mmmille-pattes*
JEAN-CLAUDE BLANC
Fondation Foyer-Handicap
atelier du Petit-Lancy
avenue du Petit-Lancy 10 • **1213 Petit-Lancy**
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09
blanc@foyer-handicap.ch

Correcteur
ROBERTO DE MUNARI
rue du Village-Suisse 12 • **1205 Genève**
tél. 022 329 47 29
roberto@worldcom.ch

Webmaster
DEMETRIO CABIDDU
rue du Canal 1 • **1347 Le Sentier**
webmaster@spiridon.ch • dcabiddu@bluewin.ch
tél. 021 845 41 26 • 079 305 31 51

cotisations

Membre (minimum)	Fr. **40.–**
Couple	Fr. **40.–**
Cotisation de soutien	Fr. **100.–**
Cotisation de club	Fr. **120.–**

(La cotisation de club donne droit à 3 abonnements, nominatifs ou non; préciser s.v.p.)
Spiridon romand, 10 - 4870 - 9

abonnement

Pour Fr. **40.–** par an (cotisation de soutien Fr. **100.–**), je désire m'abonner à votre revue **Le mmmille-pattes** (3 numéros par an).

Pour ce prix, je deviens également membre du Spiridon romand (aucune obligation, si ce n'est celle de se plier à une bonne éthique sportive).

Consultez notre site internet:
www.spiridon.ch

reportages • photos • annonces

Tous ces éléments doivent être envoyés par courrier ou par e-mail à:
PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • **1018 Lausanne**
tél. + fax 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

tarif des annonces (annonces publicitaires ou annonces de courses)

Nombre de parutions	Format	1/4 page	1/3 page	1/2 page	1 page
1		Fr. 100.–	Fr. 150.–	Fr. 200.–	Fr. 400.–
2		Fr. 180.–	Fr. 270.–	Fr. 360.–	Fr. 720.–
3		Fr. 250.–	Fr. 375.–	Fr. 500.–	Fr. 1000.–
Parutions		15 mars	15 juillet	15 décembre	
Délais de réception		15 février	15 juin	15 octobre	

Annonces de courses
15% de réduction sur ces prix (pour les organisateurs de courses)

Régie des annonces et renseignements
PHILIPPE ROCHAT
chemin des Sauges 25 • **1018 Lausanne**
tél. 021 646 33 35 • 078 672 13 34
ph_rochat@bluewin.ch

Mise en page et conception graphique
Jean-Claude Blanc • Atelier micro-édition du Petit-Lancy
FONDATION FOYER-HANDICAP, avenue du Petit-Lancy 10 • CH-1213 Petit-Lancy
tél. 022 879 93 00 • fax 022 879 93 09 • blanc@foyer-handicap.ch

Impression
Imprimerie Genevoise, Carouge - Genève

Délai de rédaction du N° 105 • 15 septembre 2008

Les articles rédactionnels et les annonces de courses sont à envoyer à la rédaction jusqu'à cette date.

Sauf mention, les photos publiées dans ce numéro sont propriété du *Mmmille-pattes* ou aimablement prêtées par leurs auteurs.

N'oubliez pas de communiquer votre changement d'adresse:
Daniel Laubscher
route de la Blécherette 14 • **1033 Cheseaux**
tél. 079 326 53 89 • daniel.laubscher@ofisa.ch

Couverture: **Montée du Nozon: départ des enfants** • ***Photo:*** **Philippe Rochat**

LE BONJOUR du Président

Deux grandes courses de montagne le même week-end!!!

Il n'est pas rare que plusieurs courses pédestres soient organisées le même week-end, dans la même région. Souvent, les organisateurs ne peuvent pas faire autrement... où ne veulent pas chercher un terrain d'entente entre eux et doivent, de ce fait, accepter la concurrence. L'exemple est frappant avec la nouvelle course de montagne qui aura lieu samedi 9 août prochain, le **1er Glacier 3000 Run**, avec départ à Gstaad (1050 m) et arrivée à Glacier 3000 (Les Diablerets) à 2891 mètres d'altitude, soit 23,5 kilomètres d'escalade. Et cela... **un jour avant Sierre-Zinal (10 août),** une classique qu'il n'est plus besoin de présenter. Il faut reconnaître que les mois d'été regorgent de courses alpestres et il est difficile aux athlètes de se dédoubler pour aller partout, bien que toutes ces épreuves aient leur cachet et leur charme.

Un automne pour les marathoniens en Suisse!!!

Là aussi, le choix sera de taille, pour les «avaleurs de bitume». Durant le mois de septembre, il y aura l'incontournable 16e Jungfrau-Marathon (6), le 1er Fyne Nature Marathon d'Yverdon-Neuchâtel (21), le 4e Genève-Marathon (28), lequel a été déplacé de mai à septembre en raison de l'Eurofoot. Le 26 octobre, le 16e Lausanne-Marathon sera en concurrence avec le 2e Lucerne Marathon, sans compter, le même week-end, le Basler Marathon, samedi 25 et, le lendemain, l'Ekiden-Marathon (en relais). Il y a des années comme ça et les organisateurs devront faire avec...

En marge des 20 kils de Lausanne 2008

Je ne veux pas revenir sur cette magnifique course dont les journaux ont assez parlé. Relevons encore une fois le record d'inscriptions, qui a dépassé les 16.000 coureurs, enfants et adultes. L'épreuve lausannoise se situe parmi les grandes courses helvétiques, derrière l'Escalade et le Grand Prix de Berne. Chaque année, les 20 kils apportent une nouveauté. En effet, des entraînements pour seniors (60 ans et plus) ont eu lieu à Vidy, au Stade de Coubertin et dans le magnifique Parc Bourget, cela chaque mardi après-midi, de mi-février à fin avril. Ce sont une trentaine de coureurs, dames et hommes, qui ont apprécié ces séances dirigées par des moniteurs compétents, enthousiastes et surtout très compréhensifs. Cette première expérience sera probablement reconduite ces prochaines années, car les résultats de ces participant(e)s ont été meilleurs cette année, aussi bien sur les 10 que les 20 kilomètres.

Je vous souhaite un excellent été, de bonnes courses et au plaisir de vous rencontrer au détour d'un chemin.

Philippe Rochat

SOMMAIRE

Le Bonjour du Président 3
Le Petit Trot de Lausanne 4

Le cross régional de l'Est 5
La course au temps des copains 6 - 7
Cross populaire des grottes à Vaulion 8

Cologny-parcs Genève 9
Semi-marathon d'Annecy 10
La montée du Nozon 11
En marge de la montée du Nozon 12
Signal-de-Bougy 13
Grand Prix de la Colombière 14

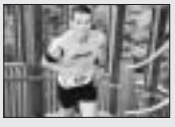
Destiny à Ecublens 15
Cross de Chavannes 16

Montreux – Les-Rochers-de-Naye 17
La course à Dingler 18
Les 100 km de Bienne 19

La course des 2 bains 20
Le tour de Presinge 21
Les Traîne-Savates 22

Le Bambi 23
Vallorbe – Dent-de-Vaulion 24
Le Tour du Vieux-Fribourg 25

Anne-Catherine Lyon 26-27
Course de la tour de Sauvabelin 28



1000e course de Beat Schmutz 30

Christian Chevalley lors de la course du Signal de Bougy 2008.

LE PETIT TROT de Lausanne

FÊTE SON 25e ANNIVERSAIRE

Dans notre *mmmille-pattes* de novembre 2003 (N° 90), nous avons eu le plaisir de vous faire partager un récit de Christian Chevalley, l'animateur du P'tit Trot, une «amicale», comme l'appelle Christian. Cette sortie, au marathon du ballon d'Alsace, célébrait le 20e anniversaire du groupement. Ce déplacement réunissait coureurs et accompagnants, dont six avaient participé au marathon: mais que c'était dur!!!

Cette année, pour fêter son quart de siècle, cette joyeuse cohorte a profité du Défi du Val-de-Travers (21/22 juin) pour y passer tout le week-end. La chaleur n'a pas découragé 16 personnes de participer aux différentes épreuves proposées par l'organisateur: à savoir, le semi-marathon, le marathon et le nordic walking. Bravo pour les efforts fournis!

Après avoir bien transpiré sur chemins et routes, la visite, un peu plus fraîche, des mines d'asphalte à Travers était programmée. Non sans que chacun et chacune ait pu apprécier une dégustation de jambon, la spécialité du coin. Cette belle fête s'est terminée le dimanche par une petite excursion à la ferme du Soliat, au sommet du Creux-du-Van, histoire de faire un décrassage, dans tous les sens du terme, comme le souligne notre ami Christian. Lequel, soit dit en passant, ne quitte jamais sa casquette Spiridon lors de courses populaires. Mais, au fil des années, ce couvre-chef a passablement perdu de sa belle couleur orange d'origine... Quand on aime, on garde longtemps ses affaires!!! Cette sortie, bien conviviale, a été très appréciée de toute cette petite troupe sympa. Alors, en route pour le 30e et, d'ici là, Le P'tit Trot va partir au galop pour organiser une supersortie!!!

Nous vous rappelons que «ce petit club sans comité» compte une quarantaine de membres. Les entraînements, suivis par une dizaine de coureurs, ont lieu durant toute l'année, chaque jeudi à 19 h, en été au Chalet-à-Gobet et l'hiver à Vidy (tennis). Bravo aux athlètes qui participent régulièrement aux différentes courses populaires, avec toujours autant d'enthousiasme. Et merci à Christian, qui conduit ce bateau à bon port. ***Ph. Rt***

Pour plus amples détails:
Christian Chevalley,
membre Spiridon dès 1988
Eterpeys 3 • Tél. 021-653 11 93
1010 Lausanne

52e EDITION

CROSS REGIONAL DE L'EST

Samedi 1er mars à Blonay

Le championnat vaudois de cross, organisé à la perfection par le CARE Vevey (Centre Athlétique Région Est), s'est déroulé dans la magnifique région de Blonay, sur un terrain boueux et glissant à certains endroits: un véritable parcours de cross. En outre, cela tournait beaucoup, la relance n'étant pas toujours aisée: mais autant participantes que participants ne se sont pas plaints.

Il n'y avait pas moins de 20 catégories, pour tous les âges. Aussi bien pour les écoliers D (2001 et plus jeunes), 600 mètres de course, que pour l'élite-hommes courant 7500 mètres, il fallait vraiment «se battre», et cela sans moments de récupération.

Chez les dames, Ludivine Dufour a remporté le titre de championne vaudoise. Elle déclarait à l'arrivée: «Ça c'était un vrai cross!», ce qui ne pouvait pas mieux résumer les conditions que durent affronter plus de 200 athlètes. Dans la course masculine, il y a eu de belles empoignades. Fort à l'aise dans les descentes, Pierre Fournier, de Vallorbe, accéléra au moment opportun, se détachant irrésistiblement de son dauphin, Dominique Crettenand. C'est la première fois que Fournier s'imposait au vétéran valaisan; ce qui, en plus de son titre, le comblait.

Bravo encore au CARE, et merci aux nombreux bénévoles qui ont bravé pluie et vent, mais surtout le terrain boueux... tout autant que les coureurs, du reste. ***Ph.Rt***

Résultats et photos: *www.care-vevey.ch*

La course au temps des

Il y a peu, *La Liberté* a publié un article, au demeurant très bien écrit, mais vrai «gruyère», plein de trous, d'omissions (1). Ce texte a toutefois le mérite d'éclairer un épisode particulier de la course au temps d'avant, dont je n'avais encore jamais parlé. C'est l'histoire d'une action collective qui annonçait que l'idée fondamentale de *Spiridon – des coureurs au service de coureurs* – était dans l'air, quelques années avant la naissance de la revue.
En octobre 1967, j'étais allé courir, en franc-coureur (et à mes frais!), le merveilleux marathon de Kosice, au fin fond de la Slovaquie. Comme il se doit, j'avais alors noté l'adresse de plusieurs marathoniens, si avides de contacts avec l'Ouest. Ce que l'on appellera le Printemps de Prague frémissait à peine: tout était encore gris, froid, plutôt sinistre. A Prague, j'étais entré dans un magasin afin d'y photographier les étalages, seulement recouverts de bocaux de prunes en conserve. Interpellé, j'aurais dit, à la manière de leur «Brave Soldat Chveik», que, ma foi, la prune était mon fruit préféré!
Au printemps suivant, j'invitai l'un de ces coureurs, Mila Sladek, à courir les 100 km de Bienne, où il fut des tout premiers. Je correspondais en outre, et en allemand, avec deux autres, Blazek et Sramek, du Spartak de Vlasim, lorsqu'un jour je reçus leur lettre... en français! J'ignorais que la traductrice en était la jeune épouse d'un coureur.
C'est alors que s'épanouit vraiment le Printemps de Prague. J'avais eu le temps d'inviter à Morat-Fribourg, en bonne et due forme, des coureurs de Vlasim quand, dans la nuit du 21 août 1968, les chars soviétiques écrabouillèrent les espoirs prématurés de tout un peuple affamé de liberté. Heureusement, il se passera encore un an ou deux avant que la Tchécoslovaquie ne se referme tout à fait, comme une perce-neige trop tôt éclose.

«La Suisse des calendriers!»
L'Europe, et singulièrement la Suisse, était alors sous le choc de ces tragiques événements. Cela favorisera l'accueil des coureurs invités, onze au total. Car il fallait les héberger et les nourrir durant une dizaine de jours; et, dans l'incertitude de leur venue, je n'y avais guère pensé. A quelques jours de leur arrivée, j'avisai donc mes amis coureurs, Yves Jeannotat le premier, et les gars de mon club, le CHP de Genève.
Je leur demandai leur contribution, et ils répondirent admirablement. Une femme allait être d'une particulière générosité: une Valaisanne, qui était une excellente amie, et dont le charisme rayonnait dans tout le pays: la skieuse Fernande Bochatay, qui venait de gagner une médaille de bronze aux Jeux olympiques de Grenoble (... un centième de seconde devant la Française Florence Steurer!).
Je pus remettre ainsi une certaine somme d'argent pour ces gars qui avaient peut-être juste de quoi acheter des cartes postales et des timbres. J'obtins aussi de la Migros des bons d'achat pour environ 300 francs (de 1968). Et grâce à feu Armin Scheurer, coach de l'équipe nationale d'athlétisme, mes gars pourront vivre dix jours de rêve dans un chalet du BTV Biel, aux Prés d'Orvin. *Exactement la Suisse des calendriers...* diront-ils, ébahis. Car après une longue période de pluie, dès leur arrivée tout avait été soleil et couleurs d'automne!
Ils coururent donc Morat-Fribourg. Cela fait sans doute sourire aujourd'hui, mais on me dit qu'il fallait tout d'abord que le comité se réunisse et statue sur la demande de ces Tchèques de participer à une course qui commémorait une victoire des Suisses et de leurs alliés sur les Bourguignons de Charles-le-Téméraire.
Ils étaient si démunis, ces pauvres... Au meilleur de ces coureurs, Bohdan Muller, venu en train, j'avais donné rendez-vous au buffet de la gare de Fribourg. J'y fus plusieurs heures après lui: faute d'argent, il avait attendu... devant l'entrée.
Ils s'en allèrent les yeux brillants, on l'imagine. Et nous, nous étions tous heureux de leur avoir donné un bonheur qui, au fond, ne nous avait pas coûté trop cher.
Au revoir, à l'année prochaine! Eh non... Quand au retour ils contèrent la Suisse qu'ils avaient vue, et les amis qu'ils y avaient désormais, et quand ils dirent autour d'eux, en plein pays socialiste, que ce n'était pas un club qui les avait reçus mais des coureurs et leurs amis... eh bien, ils cherchèrent une «revanche»! Et ils trouvèrent. Voilà qu'ils m'invitaient au marathon de Prague, qui avait lieu à la mi-novembre... Brrrrr... J'étais très réticent. Ils insistèrent, alléguant qu'un an plus tard, allez savoir... Je proposai donc d'inviter aussi mon camarade de club Jean-Pierre Spengler, qui sera champion suisse de marathon en 1969.
C'est ainsi que le 17 novembre 1968, en pleine manifestation estudiantine contre l'Ogre soviétique, nous avons couru en survêtement, et dans la neige! J'abandonnai après 28 km, mais Spengler, en 2 h 25, se mit en évidence.

Scènes de chasse en Bohême
Et après, mes aïeux... Quelle cordialité dans la revanche! Nous fûmes reçus au château de Vlasim, et là nous découvrîmes à qui je devais les lettres en français: à Eva Hejdova, blonde et souriante épouse d'Antonin, un coureur de demi-fond, qui ne savait pas un traître mot de français ou d'allemand. Ils occupaient un minuscule studio avec leur bébé, Daniel, né trois jours après l'irruption des Soviétiques.
La générosité de ces Tchèques finit par nous mettre mal à l'aise. Par exemple, à Prague, ils nous emmenaient admirer des vitrines d'objets en cristal, et nous demandaient ce que nous admirions le plus. C'était une «ruse de finesse»: car avant même d'avoir fini de dire toute la beauté de verres où l'on avait gravé des scènes de chasse... voilà que le grand Blazek me remettait un paquet. Il emballait ce service en cristal, évidemment! Et ça recommençait ailleurs. J'ai fini par dire que leur voyage en Suisse leur coûtait très cher, et que nous, nous avions été bien incapables de pareils cadeaux. *Pourquoi, mais pourquoi donc...?* demandions-nous, éberlués.

copains

Eva traduisit: *Nous sommes tellement heureux de faire ces cadeaux à vous, des Suisses... Et ça faisait longtemps que nous attendions une occasion pareille... Et puis, comment dire?...* Nous avions compris: encore du cristal que les Russes n'auraient pas.
Deux mois plus tard, à la mi-janvier 1969, Ian Palach, un étudiant, s'immola publiquement à Prague, pour protester contre les envahisseurs. *C'est ce jour-là,* me dira Eva, *que nous avons décidé de fuir, pendant que nous le pouvions encore.* Je les encourageai à venir: nous nous occuperions de les héberger et de leur trouver du travail. En ce temps-là, des employeurs suisses allaient jusqu'à Vienne à la recherche de main-d'œuvre tchécoslovaque, très qualifiée.
Le 8 mars 1969, à Zurich-Kloten la petite famille Hejda apparut, aussi démunie que soulagée. J'habitais Muttenz, près de Bâle: ils y vécurent tout d'abord, et Antonin, ajusteur-outilleur, trouva aussitôt du travail. Mais il ne parlait que le tchèque... Un soir que sa femme avait dû s'absenter, nous avions malgré tout devisé à notre façon: par chiffres tracés sur la paroi. 800 m... 1:55,1... marathon... 3:00...
C'est pas tant sorcier, la langue des coureurs à pied.
Puis, grâce à l'hospitalité de Fernande Bochatay, qui habitait alors à Fribourg, les Hejda ne tardèrent pas à préférer la Romandie. Et ce canton et cette ville dont le journal était *La Liberté*...

«En Suisse, il y a des fleurs aux fenêtres...»

Au retour, je racontais à tout le monde qu'en Suisse il y avait des fleurs aux fenêtres: c'était inimaginable pour un Tchèque... dira fort joliment Hejda. Voilà donc une confidence qui tombe à pic. Car le disque de musique tchèque que j'aurai alors le plus écouté – pour la musique, interloquente, dynamique et prenante, et pour la voix de la chanteuse, Zizalova – parlait de fleurs: il se nommait *Meciky,* en français les glaïeuls. Au pays du Printemps de Prague, cette chanson était sortie de l'anonymat du jour au lendemain, aussitôt en tête du hit-parade! Puis elle fut interdite par «les Russes»: à cause des paroles, me dira-t-on.

Quand les Hejda furent en Suisse, Eva m'en expliqua le sens. Et le 21 août 1969, le journal *La Suisse* en publiera cette traduction:

Cherchez la femme... En l'occurrence Eva Hejdova. Car sans elle et son amour du français...
C'était il y a 40 ans, il y a peu, il y a longtemps. Comme l'a dit justement le journaliste, c'était le temps des copains.

Noël Tamini, *Addis Abeba, Ethiopie*
26 décembre 2007

(1) Jean Ammann, «Antonin Hejda, un dieu des stats», *La Liberté,* 5 septembre 2007. On y évoque, par exemple, le rôle joué par *Spiridon*... en 1968!

Maman, les glaïeuls sont en fleurs!
Mais comment peuvent-ils fleurir,
Quand les pas des soldats
Résonnent sur les pavés des villes?
Le soleil brille dans le ciel,
Le vent joue avec l'herbe.
Et pourtant l'homme
N'a pas de quoi sourire.
Maman, les glaïeuls pâlissent.
Est-ce que j'en aurais donné un aux soldats?
Elles sont si rares, les fleurs, chez nous,
Elles ne savent pas mentir, les fleurs.
Le soleil brille dans le ciel
Mais moi j'ai froid dans le dos.
Dans la rue un enfant n'ose plus Jouer à colin-maillard.
Maman, les glaïeuls se fanent.
Elles n'ont plus la force de vivre.
Elles sont si rares, les fleurs, chez nous,
Elles ne savent pas mentir, les fleurs.
(Musique)
Elles sont innocentes, les fleurs.

Restez à l'écoute de votre cœur!

Centre de réparation POLAR® heart rate monitors

Nouveau: distance et vitesse intégrées

www.polar-ch.ch

médilec

Rue des Pitons 2 • 1205 Genève • Tél. 022 329 60 77 • Fax 022 329 62 73

Sandra Annen-Lamard lors de la course du Nozon.

CROSS POPULAIRE DES GROTTES À VAULION

C'est le mercredi 25 juin, par une merveilleuse soirée d'été, que le Footing Dent-de-Vaulion organisait son 3e Cross populaire des Grottes, dans les environs du joli village du pied du Jura. Ce sont 230 athlètes qui se sont inscrits à cette belle épreuve, simple et pleine de convivialité. Le peloton s'est élancé, sur un rythme très rapide, pour 8,5 km et 145 m de dénivellation, afin de découvrir ou redécouvrir un parcours très sélectif, tracé principalement en forêt, dans le magnifique site des sources du Nozon.

A la fin de la manifestation, Philippe Guignard, responsable de l'organisation, ne cachait pas sa joie et ne tarissait pas d'éloges concernant la jeune Marine Antille (13 ans), de La Conversion, pour sa merveilleuse 2e place, à quelques minutes seulement de Sandra Annen-Lamard, première féminine. Chez les hommes, Pierre Fournier l'a emporté devant Samuel Lovey et Francisco Pasandin (1er vét. 2). Si le record du parcours n'a pas été battu, la participation était légèrement supérieure aux précédentes éditions.

La soirée «pasta-party», avec la remise des récompenses, s'est déroulée dans une merveilleuse ambiance. Un grand BRAVO aux organisateurs, bénévoles et participants. ***Ph. Rt***

Prochaine édition: 24 juin 2009.

Les impressions d'un coureur…

Le Cross des Grottes de Vaulion est une course magnifique, dont le départ a lieu au bas du village. Ensuite, nous montons du village jusqu'au fond du vallon, dans la forêt, puis revenons en direction du tremplin de saut à ski. Nous commençons alors la plus grande montée, pour nous diriger vers les sources du Nozon. Dans un cadre magnifique, au bord des grottes et des falaises, le parcours est assez technique. Après avoir fait le tour du vallon sur les hauteurs, nous commençons une magnifique descente, d'abord sur un chemin sinueux puis sur la route du haut du village, pour rejoindre l'arrivée à la grande salle de Vaulion. L'organisation est superbe, l'ambiance conviviale; ce qui en fait une course à découvrir. Un grand bravo à Philippe Guignard et à son équipe du Footing Dent-de-Vaulion. Mes amis des «Traîne-Savates», Alain Favre et Arthur Pires, ont également eu beaucoup de plaisir à participer à cette épreuve.

Pierre-Alain Poget

COLOGNY-Parcs Genève

7980 M DE BONHEUR

Il y a des moments où notre prochain nous touche, où il nous arrache un sourire parce qu'il est émouvant d'humanité. Ainsi ai-je souri en entendant deux gaillards discuter avant le départ de la course Cologny-Parcs, le 6 avril. «Le boulot, ça va?» dit l'un. «Ouais, ça va.» «Et la santé?» «Ouais, pas de problème.» «Ah, c'est bien, alors.» Et je me suis dit: c'est fou comme le bonheur est simple, comme l'homme de bon sens trouve son contentement dans une vie bien ordonnée et la dilection du prochain.

Le froid piquant de ce dimanche matin me ramène assez vite aux contingences du moment. Il est temps d'engloutir mon traditionnel café d'avant-course. J'assume parfaitement cette pratique dopante. Je ne bois jamais de café, sauf avant le départ d'une course, et je le fais dans l'intention déterminée (ou l'espoir) de me doper. Il paraît que c'est complètement ridicule dans le contexte d'une épreuve de courte distance, car l'effet du café ne se ferait sentir qu'au bout de deux heures, c'est-à-dire lorsque j'aurai restitué mon dossard et changé de vêtements depuis longtemps... Je dois dire que je trouve cette théorie sur le café fumant un peu fumeuse, mais passons.

Toujours dans une optique de dopage délibéré, j'ai chaussé mes Katana Racer qui ne doivent guère peser plus de 120 grammes. Dire qu'elles sont légères relève donc de l'euphémisme. Ainsi doublement dopée, je m'élance au départ de cette 3e édition commentée par un speaker particulièrement en verve.

Avant même d'arriver à mi-parcours, j'opère mon habituelle transformation en chaudière. Comme l'incroyable Hulk, je me métamorphose. Je ne transpire pas – chose qui ne manque jamais de surprendre mon entourage – je perspire. C'est du moins ma théorie. Au lieu d'éliminer sous forme de gouttes de sueur, je dégage un halo de vapeur. Je suis une centrale thermique à moi toute seule. «Si seulement je pouvais me mettre à poil! Est-ce que je pourrai une fois courir toute nue?», sont mes seules questions existentielles du moment – maigre paravent à l'envie furieuse d'enlever le maillot.

Vient alors la descente, qui me change aussitôt les idées. On m'avait bien dit qu'il y avait une descente, mais on ne m'avait pas prévenue qu'elle était si longue. Souvenez-vous de mes chaussures légères. Elles n'ont aucun amorti. Le seul bruit de chaque pas au contact du sol me fait mal aux oreilles. Je retombe à chaque fois lourdement. A la fin de la descente, j'aurai un tassement des vertèbres. Sur le plat comme à la montée, mes chaussures 0% de matière grasse font des merveilles, mais en descente, je ne les conseillerais même pas à la coureuse qui me précède, pour pouvoir la dépasser plus aisément. Dans l'idéal, il faudrait changer de chaussures à chaque montée et chaque descente, mais cela occasionnerait évidemment une perte de temps non négligeable sur laquelle il convient de méditer au préalable. Toute à ses réflexions tactiques, je ne vois pas les minutes défiler et nous voici déjà, ou plutôt enfin, au pied de la montée que

toute le monde redoute et qui annonce la ligne d'arrivée. Eh bien, je suis au regret de devoir vous le dire, elle ne mérite pas sa réputation. C'est une petite pente rikiki de rien du tout. Pour ceux qui aiment la montée, il faudrait faire la course en sens inverse (tiens, je devais proposer ça aux organisateurs).

Par respect protocolaire, je pique un petit sprint final de circonstance, pas très époustouflant (je suis nulle en vitesse), mais largement suffisant toutefois pour aiguillonner le coureur qui me précède: se faire doubler par une gonzesse juste avant la ligne d'arrivée, ah non! Mes gambettes ne relèvent pas le défi.

Je franchis la ligne heureuse, et c'est toute rayonnante aussi que je dis aux bénévoles qui m'invitent à aller chercher mon prix-souvenir: «Offrez-le donc à un enfant, ça lui fera plaisir.» «Mais c'est une bouteille», rétorque la bénévole. Et moi, croyant qu'il s'agit d'une bouteille de boisson isonotique avec un gadget quelconque: «Non non, donnez-le seulement à un enfant.» La bénévole reste sans voix devant cette incitation tenace à l'éthylisme juvénile. Je réalise ma bévue un peu plus tard, en voyant une file de coureurs se diriger vers la sortie avec un litre de vin blanc sous le bras... ***Francesca Sacco***

C'est avec un plaisir non dissimulé que *Le mmmille-pattes* salue la réapparition dans ses colonnes de la signature de Francesca, ancienne rédactrice de ce bulletin.
Bien «revenue» à Francesca!

TVA Conseils

... la solution à tous vos problèmes de TVA

une expérience unique dans le consulting TVA • ***www.tva-conseils.ch***

STÉPHANE GMÜNDER
Boulevard de Pérolles 6 1702 Fribourg 026 **322 37 75**
Boulevard Georges-Favon 19 1204 Genève 022 **310 59 00**

SEMI-MARATHON D'ANNECY, 13 AVRIL

un kilomètre, ça trompe énormément…

En route pour le semi-marathon d'Annecy. Olé!

D'entrée de jeu, je me demande: «Qu'est-ce que j'ai oublié?». Ce n'est pas: «Est-ce que j'ai oublié quelque chose?», mais «Qu'est-ce que j'ai oublié?». Je me connais.

Surprise! Mon bagage semble parfaitement exhaustif et j'ai même retrouvé, dans les affaires que j'avais mises de côté, le récépissé du paiement de mon inscription. Alors là, j'en reviens pas. D'ordinaire, je jette tous mes récépissés, comme d'ailleurs la plupart des documents officiels, et j'écris ensuite des tonnes de lettres pour réclamer des duplicata. Je suis la championne des duplicata. J'ai même des duplicata de duplicata. Mais je m'égare.

Le téléjournal annonçait une météo diluvienne. Moi, ça ne m'aurait pas dérangée. La pluie a ceci de bien qu'elle résout complètement le problème des ravitaillements. En cas de soif avérée, il suffit d'ouvrir la bouche en courant. On gagne un temps fou. Mais la météo a changé d'avis. Il fait un temps radieux.

Le semi-marathon d'Annecy est la seule course pédestre du monde qui obéit aux lois de la physique quantique: le km 7 est passé avant le km 8. Même entourloupe au km 9, franchi avant le 8e. Un balisage parasite situe le km 7 juste après. Moralité, chacun pourra choisir de regarder les panneaux qui lui chantent.

En plus, j'ai perdu ma puce en route. J'ai failli me baisser pour la récupérer, mais une horde sauvage de coureurs lancée à toute berzingue derrière moi s'apprêtait à me piétiner. Il faut dire qu'on est serré comme des sardines. On dirait la danse des canards. Le départ est particulièrement chaotique. Je n'en voudrai jamais assez aux imbéciles qui se mettent tout devant dans l'espoir de gagner quelques places sans se fouler. Il faudrait créer une voie de dépassement, comme sur les autoroutes. Mais pour une raison que j'ignore, les coureurs prennent un malin plaisir à occuper toute la surface de la route. Il faut klaxonner pour se frayer un chemin dans cette cohue. On y laisse une énergie folle.

Aux stands de ravitaillement, les coureurs dotés d'un nombre de neurones inférieur à deux s'arrêtent sans crier gare pour pouvoir boire tranquillement, sans penser à ceux qui arrivent à toute allure derrière eux. Les collisions sont évitées de justesse.

Le livre sur la course à pied que je viens d'acheter, contre lequel je devrais porter plainte pour calomnie, me pronostique en 1h29' à tout casser, sur la base de mes résultats sur 5 et 10 km. Je terminerai finalement en 1h43' dans d'atroces souffrances. Depuis le début de la course, je souffre d'une méchante douleur dans la fesse droite. Je me suis blessée en voiture. Attention, je ne parle pas d'un accident de circulation! Je parle de conduite automobile.

Je m'explique. Je suis en train d'apprendre à conduire. (Je profite de cette révélation publique pour lancer un avertissement amical à nos fidèles lecteurs: redoublez de vigilance sur les routes si vous vous aventurez du côté de Genève en ce moment. Faites particulièrement attention dans les ronds-points, où je n'ai jamais le temps de tout faire à la fois: si je jette un dernier coup d'œil avant de m'engager je n'ai pas le temps de mettre mon clignotant, et si je mets mon clignotant, je n'ai pas le temps de regarder.) Tout ça pour dire qu'à force de me crisper au volant, j'ai chopé mal au dos. Evidemment, au fil des semaines, la douleur a eu le temps de descendre où je pense. Résultat, j'ai mal dans le foncier de mon fessier, et je suis polie. Aïe!!!

Les sympathiques encouragements du public et les sons des cloches de vache des derniers kilomètres (tantôt deux, tantôt quatre, selon les panneaux) ne suffiront pas à me faire décoller. J'ai même songé à abandonner, surtout après l'incident de ma puce écrasée par des milliers de pieds. Mais comment se résoudre à laisser tomber quand on a payé si cher pour participer, qu'on s'est levé tout exprès à huit heures du matin et qu'on a changé de train deux fois dans des gares improbables? C'est vraiment trop bête.

La course terminée, je suis victime d'une crise de réalisme aigu: environ 20 euros pour la taxe d'inscription, quelque 35 francs pour le déplacement jusqu'à Annecy, soit plus de 70 francs, si mes calculs sont bons, pour un semi-marathon. Franchement, ça fait cher le kilomètre à pied. Un jour, il faudra faire une étude comparative des prix des moyens de déplacement. Je suis sûre que la course à pied coûte plus cher que l'avion. Il y a quelque chose de fondamentalement idiot à faire deux heures de train pour pouvoir courir 21 km – on ne me dira pas le contraire. Ce serait beaucoup plus logique de courir pour pouvoir prendre le train. Mais je m'égare à nouveau.

Le dos cassé de haut en bas, je poireaute deux fois plus longtemps qu'à l'aller sur une banquette de gare. Vingt minutes avant l'arrivée salvatrice du train, une employée de la SNCF à la voix particulièrement suave annonce par haut-parleur qu'une panne de signalisation dans un passage à niveau entraînera un retard de quarante minutes. Deux heures d'attente à Aix-les-Bains! Si je n'avais pas mal au derrière, je songerais presque à rentrer à pied. Au moins, sur la route, on peut se fier aux bornes kilométriques. ***Francesca Sacco***

80 MILLIONS DE DOLLARS

C'est la somme que les Américains auront dépensée en 2007 pour conserver leur mémoire à un âge avancé, contre 2 millions seulement en 2005. Afin d'exercer leur cerveau, ils achètent du matériel de jeux interactifs, des Sudoku…

Mais, selon Sandra Aarnodt et Sam Wang, deux chercheurs cités par le *New York Times* du 8 novembre, c'est l'exercice physique qui offre la meilleure garantie de maintien du potentiel intellectuel. Les anciens athlètes sont moins sujets aux grandes maladies du vieillissement, comme celle d'Alzheimer. Même en commençant après 60 ans, une marche à pied active et quotidienne de 30 à 60 minutes permet de maintenir en bon état le système cardio-vasculaire et donnerait de meilleurs résultats sur la santé mentale que la pratique d'exercices cérébraux. [*NT: Et c'est bien moins cher…*]

Le Monde, 10 novembre 2007
(Signalé par NT, soit Noël Tamini)

MONTÉE DU NOZON : COUP DE BARRE INTERDIT

Pour la première fois, je cours. D'ordinaire je me promène, je me trompe de catégorie, je loupe mon train ou j'arrive sur la ligne de départ au moment où le speaker annonce: «Plus que trois secondes!». Mais à la Montée du Nozon, le 3 mai, je cours. Je reste à mon affaire au lieu de m'endormir en route. J'avoue que les bénévoles et les spectateurs y sont pour beaucoup : je n'ai jamais vu des gens si sympathiques. Ils ne vous lâchent pas dans la nature en vous souhaitant bonne chance. Ils sont partout. Les bénévoles avec leurs éponges et leurs gobelets tendus à bout de bras. On n'a pas le temps d'avoir soif qu'ils sont déjà là. Ils vous attendent au premier contour, toujours pleins de préventions. Et les spectateurs ! Ils sont postés de manière stratégique le long du parcours pour vous empêcher de faiblir. Une délégation spéciale s'est placée en embuscade en pleine forêt avec des instruments de musique – au cas où vous seriez tenté d'avoir un coup de barre. Une autre fanfare, armée de cloches de vaches, prend le relais un peu plus loin. Pour le coup de barre, vous repasserez.

Au début, je prends la présence de ces isolats effervescents pour le signe de l'arrivée prochaine. Mais non. C'est juste qu'à la Montée du Nozon, on a décidé de faire la fête. Ils se sont juré que vous n'aurez pas votre coup de barre. Honnêtement, on peut décerner aux organisateurs l'Oscar de l'encadrement. On ne voit pas ça même dans les grandes courses, ou peut-être à l'Escalade. Même les coureurs sont sympas, tiens. «Je peux t'emmener jusqu'à la montée, si tu veux», me propose un solide gaillard qui postule spontanément un emploi de lièvre. Nous serons trois ou quatre à nous tirer les uns les autres à tour de rôle. Je fais la locomotive à la montée et la remorque à bétail sur le plat. C'est que le parcours est très varié. Nous avons même droit à un peu de steeple-chase dans la forêt où les flaques d'eau des jours derniers n'ont pas encore été résorbées.

A l'arrivée, mon solide gaillard se jette dans mes bras pour une accolade fraternelle. Ça, c'est de la course à pied!

Francesca Sacco

De gauche à droite: **Marc Umbehr, Xavier Grandgirard, Raymond Girardet, Yvan Deillon.**

Une course pédestre organisée en faveur de la recherche contre le cancer

Une merveilleuse journée ensoleillée: il n'en fallait pas plus pour que de nombreux coureurs et marcheurs de tout âge se rendent aux pieds du Jura, dans la magnifique région de Croy – Romainmôtiers – Pompaples, où avaient lieu les différents départs de la 13e Montée du Nozon.

Alors que, à Croy, 85 jeunes se mesuraient sur deux petits parcours, 370 marcheurs s'élançaient depuis Pompaples. En suivant les méandres du Nozon, passant près de la cascade, traversant le joli village de Romainmôtier, ils parvenaient, après 13,6 km et 600 m de dénivellation, à la grande salle de Vaulion. Le même parcours était proposé aux 280 coureurs adultes.

Les organisateurs avaient tout prévu, afin d'éviter la mésaventure d'un concurrent de l'année dernière, qui avait perdu une chaussure dans la boue: une palette recouverte de moquette était placée à l'endroit «périlleux»! Un grand coup de chapeau pour ce genre de détail, qui confirme la parfaite organisation d'un groupe de huit copains, réunis à l'enseigne «Les Amis de la Montée du Nozon». Pour cette journée, ils étaient secondés par une centaine de bénévoles, comprenant pompiers, musiciens, policiers et samaritains.

Lors du débriefing de cette merveilleuse épreuve, Laurent Michot, président du comité d'organisation, annonçait avoir remis CHF 15.000 à *Fond'action contre le cancer.* Un grand BRAVO pour ce généreux don. ***Ph. Rt***

Alors au samedi 2 mai 2009 pour la 13e édition!

L'arrivée des enfants.

Une coureuse heureuse: Béatrice Sutter.

EN MARGE DE LA MONTÉE DU NOZON 2008

Vous avez lu, ou vous allez le faire, le récit de Francesca Sacco, notre ancienne rédactrice du *mmmille-pattes,* concernant «sa course du Nozon». Dans la même foulée, j'ai recueilli les propos de notre dévouée et joviale secrétaire, Béatrice Sutter, elle aussi enchantée de son après-midi sportif. Béa, à toi la parole:

Après le retrait des dossards à la grande salle de Croy, nous recevons un superbe maillot technique de course à pied: j'appelle ça une très bonne entrée en matière. Les bus navettes descendent au fur et à mesure les coureurs, impatients de prendre le départ, à Pompaples. Durant ce moment privilégié de transport, chacune et chacun peut échanger son impression du moment. Au départ, je constate que les plus curieux s'échauffent déjà sur les premiers kilomètres du parcours, tandis que d'autres se saluent et sont heureux de se retrouver. A 15h30, sous un soleil radieux, le départ est donné et l'on peut voir le peloton s'allonger le long de la magnifique rivière du Nozon. Le parcours forestier de 13,6 km tient toutes ses promesses, par la beauté du paysage et la fraîcheur nécessaire pour le confort de tous. Mais que de montées!!!

Les ravitaillements en suffisance sont très appréciés. L'ambiance est créée grâce aux nombreux spectateurs, ainsi que par les traditionnels musiciens échelonnés sur le parcours. Dans les derniers kils, relativement pénibles, nous pouvons nous distraire en écoutant chaque arrivée annoncée au micro. Heureusement, la dernière ligne droite est en descente, ce qui nous permet d'afficher notre plus beau sourire franchissant la ligne, à Vaulion. Un chocolat et une rose pour chaque dame en guise de bienvenue au dernier ravitaillement, qui se veut festif.

Dans la halle d'arrivée, chaque coureur retrouve son sac, transporté par les organisateurs. Après s'être partiellement changés, les coureurs sont descendus par bus à Croy, où les douches les attendent, ainsi que les résultats et la «pasta party». L'orchestre Micky's, nous fait danser, après la distribution de magnifiques prix. Bravo et merci aux organisateurs! Nous reviendrons l'année prochaine... ***Ph. Rochat***

BUSSIGNY

LA FOULÉE BUSSIGNY

25e Course pédestre et walking
pour enfants et adultes

Samedi 6 septembre 2008, dès 11 h 00

Enfants (jusqu'à 17 ans): de 0,9 km à 4,7 km (12 catégories)
(classements séparés filles et garçons)

Adultes dès 18 ans: 11,7 km • Juniors à vétérans 3 = 10 catégories
Adultes «populaires» dès 18 ans: 4,7 km = 2 catégories
Walking: = 3,9 km ou 7,8 km

Prix souvenirs à tous • Prime pour record adultes = CHF 150.–
Très nombreux prix spéciaux
Tirage aux sort de bons d'achat, voyages, montres, etc.

Renseignements: Daniel Girardet • Vuichardaz 13 • 1030 Bussigny
Tél. 079 231 39 67

Trophée lausannois des courses pédestres hors stade

32e Course du

SIGNAL DE BOUGY

Samedi 19 avril

Le dicton s'est une fois encore avéré juste: «la pluie du matin n'effraie pas le pèlerin». Il a toutefois retenu quelques écoliers de venir sur le site bucolique du Signal de Bougy. Ils étaient tout de même une bonne centaine à se mesurer sur des distances de 1,5 à 3,3 km.

Par contre, ce sont plus de 270 adultes qui ont parcouru les 12 kilomètres traditionnels, avec 290 m de dénivellation. La course partait du Centre sportif et culturel du Chêne, à Aubonne, pour arriver au Signal de Bougy. Le soleil ayant fait son apparition en début d'après-midi, les athlètes ont un peu souffert de la chaleur. Le ravitaillement, idéalement placé à Bougy-Villars, était le bienvenu. Il a grandement contribué à permettre de parcourir les derniers kilomètres sans trop de peine, malgré la fin de course toute en montée.

Il y avait une cinquantaine d'adeptes du walking et nordic walking, lesquels suivaient une partie du tracé des coureurs, pour franchir la ligne d'arrivée après 9,3 km d'effort.

Cette course, très bien organisée par la FSG Aubonne en collaboration avec la Fondation Pré-Vert, attire toujours beaucoup de monde. Un peu moins que certaines années, nous confiait le responsable technique, François André, toutefois heureux du déroulement de la journée.

Pas de record de l'épreuve, mais excellente ambiance dans le peloton et au bord de la route. ***Ph. Rt***

Podium seniors:
1. Lemma Regessa 43'19"
2. Alexis Gex-Fabry 45'13"
3. Nicolas Hauser, 45'22"

Podium dames:
1. Sandra Annen-Lamard 51'21", 2. Delphine Staehli 51'47", 3. Joséphine Reitzel 58'12"

Podium V1 (H):
1. Stefan Ehmele 46'44"
2. Vitor Moutinho 47'36"

Podium V2 (H):
1. Francisco Pasandin 48'13"
2. Francesco Christiano, 51'43"

Podium V3 (H):
1. Armin Schibli 58'15"
2. Julien Borgognon 58'29"

Pierre Musy, de Baulmes.

Le régional de l'étape: Eric Winkelmann, «Monsieur horoscope».

Une partie du peloton du nordic walking.

COUP DE CŒUR POUR LES RÉSIDENTS... SUCCÈS ET PARTICIPATION RECORD AU GRAND PRIX DE LA COLOMBIÈRE

Malgré la nuit écourtée par le passage à l'horaire d'été, personne ne semblait être resté sous la couette ce dimanche matin 30 mars. A Misery, de nombreux concurrents découvraient le site de La Colombière, généreusement dardé de soleil pour la deuxième édition de son Grand Prix dans sa nouvelle formule.

Chapeautée par le CA Rosé, l'organisation, menée tambour battant par Geneviève Dürst et André Bopp, a enregistré 360 coureurs, marcheurs et handicapés (23 catégories). Une réussite encourageante pour le duo, presque victime de son succès, qui dévoile déjà son ambition de voir figurer la course au calendrier de la Coupe fribourgeoise en 2009.

«A fin décembre, pas un sous dans l'escarcelle! On a expédié une septantaine de sollicitations et requêtes, autant d'annonces pour le programme, afin de finaliser notre budget à 3000 francs», énumère Geneviève qui, avec son compagnon, a consacré trois mois à la mise sur pied du concept tout à fait altruiste. «L'idée est née d'un coup de cœur pour l'Institution et ses résidents, à qui nous voulions offrir de quoi étoffer les loisirs.» De son côté, La Colombière s'est associée en assurant l'intendance (550 pasta parties servies).

Fléchés sur les chemins de traverse entre Misery, Oleyres et Corsalettes, les 12 kils en dents de scie n'ont laissé aucun répit aux coureurs. Le régional David Girardet (45'15") a pointé le premier au sommet du dernier raidillon situé à une encablure de l'arrivée, tandis que Delphine Staehli signait le meilleur chrono chez les féminines (52'42").

Séduisante remise des prix

Animée par Claude François, la Guggenmusik Länggygeler de Berne et le duo de charme Lea Lambert et Floran Gmehlin, Miss et Mister Fribourg 2007, la proclamation des résultats a révélé un concentré de générosité des organisateurs: distribution des prix bien au-delà du podium, tirage au sort, récompense à la classe primée par le concours de dessins lancé dans le cercle primaire et enfantin de Misery-Courtion.

A part quelques petites pannes (pénurie de dossards et spaghetti «longue cuisson»), la satisfaction se lisait sur les visages du dynamique duo Dürst/Bopp, efficacement secondé par une centaine de bénévoles, qui donne déjà rendez-vous pour l'année prochaine. ***Marianne Baechler***

EN EXERGUE

Précédemment à Givisiez, La Colombière, fondée en 1984, prend ses quartiers à Misery en 2001. Ses buts visent à: prendre soin et s'occuper de personnes adultes mentalement déficientes, infirmes moto-cérébrales (IMC) ou traumatisées à la suite d'un accident, en maintenant les acquis et permettant de nouvelles acquisitions dans les actes quotidiens de la vie; offrir un lieu de vie aux résidents, voire un hébergement temporaire. Actuellement, le Foyer accueille 28 résidents et 3 externes.

7e édition de

DESTINY À ÉCUBLENS

En faveur de la Ligue vaudoise contre le cancer

L'organisateur du duathlon de ces dernières années, Serge Avondo, a dû renoncer à cette épreuve, en raison de l'Eurofoot. En effet, la sécurité des coureurs cyclistes lors d'une telle course demande trop de bénévoles. Qu'à cela ne tienne, notre ami Serge voulait tout de même organiser une course pédestre pour enfants et adultes à Ecublens, avec départs et arrivées sur le beau stade du Croset, ainsi que des épreuves de walking et de sport handicap avec assistance (chaise électrique). Vendredi 6 juin, ce sont 330 athlètes de tout âge qui ont découvert la beauté des bois environnants. Si les jeunes ont passé entre les gouttes, il n'en a pas été de même pour les adultes, qui ont été trempés... avant la douche de fin de course.

Il était proposé: aux enfants des parcours allant de 400 m à 4 km pour les cadets, et 10,2 km, avec 85 mètres de dénivellation, aux adultes. A la fin de la manifestation, l'organisateur était content du bon déroulement de la manifestation et relevait un nombre croissant de coureurs par rapport à ces dernières années.

Samedi 7 juin, durant toute la journée, également sur le stade du Croset, Serge Avondo, avec son comité et de très nombreux bénévoles de l'association Destiny (qui vient en aide, depuis 2002, aux enfants malades de Suisse romande) a organisé un «Festival Country». Celui-ci proposait des concerts, des jeux et diverses animations, en vue de récolter des fonds pour la création d'une place de jeux au CHUV. Sont à relever les démonstrations de danse country par le groupe Happy Boots de la région lausannoise, et le succès obtenu par le rodéo mécanique du Crazy Horse Rodeo.

Encore une fois, MERCI à tous les bénévoles de Destiny, pour les efforts fournis tout au long de ces deux journées de sport et de détente. Et à l'année prochaine!

Ph. Rt

Le groupe Happy Boots.

Course des Traine-Savates; 5e kilomètre, le passage dans la forêt.

26e EDITION

CROSS DE CHAVANNES

Samedi 8 mars

Cette nouvelle édition, organisée par les Amis de la nature de Chavannes/Renens avec à leur tête Tiziano Piazzalunga, a enregistré la présence de 200 coureurs, chiffre restant stable d'année en année. Inscrit au calendrier du Trophée lausannois des courses populaires, ce rendez-vous de début de saison reste incontournable pour les coureurs régionaux, voire romands. En effet, un cohorte de coureurs valaisans, emmenée par Stéphane Schweickhardt, était présente.

La course a bénéficié d'une merveilleuse journée, ensoleillée et chaude. Le parcours, assez vallonné, était constitué d'une boucle de 2 km, à faire 2 ou 3 fois, selon les catégories. Ludivine Dufour s'est montrée la plus rapide chez les dames, comme une semaine auparavant, lors du championnat vaudois de cross à Blonay. César Costa s'est imposé chez les hommes.

Il est heureux de constater que, dans la plupart des courses populaires, les féminines sont de plus en plus nombreuses et s'y classent fort bien. ***Ph. Rt***

Ci-dessus:
Une montée qui n'a l'air de rien, mais après trois passages…

Ci-contre:
Les féminines toujours plus présentes lors des courses populaires.

R. Germanier & Fils s.a.

1175 Lavigny www.germanier.lavigny.ch tél. 021 808 58 75

votre spécialiste en entretien d'installations sportives

Les vainqueurs de la journée: Angeline Joly et Tarcis Ançay.

27e MONTREUX – LES ROCHERS-DE-NAYE

Dimanche 29 juin, la canicule était présente et n'a pas épargné les 570 coureurs et marcheurs qui ont quitté Montreux pour parcourir les 18,8 km et rallier Les Rochers-de-Naye, 1600 mètres plus haut. Les «marcheurs» ont ouvert les feux, suivis un peu plus tard par les adeptes du nordic walking (avec bâtons).

C'est à 9h30 que le peloton des coureurs et coureuses s'élance. Le départ a lieu devant la gare CFF. Après un petit secteur plat, c'est le début de la montée qui attend les athlètes, «s'engouffrant» dans les gorges du Chauderon, où la fraîcheur bienvenue permet de respirer un peu mieux. Dès la sortie de celles-ci, le peloton a droit au bitume et au goudron chaud jusqu'à Caux, avec quelques petites portions de récupération. Ensuite, c'est la longue traversée assez «roulante», de plus de 4 km, dans le bois, pour atteindre Sonchaux, culminant à 1261 m et ouvrant une vue merveilleuse sur le Léman d'un bleu azur. Les derniers km se font sur chemins étroits et caillouteux, en passant devant une grotte, dans la zone des Dentaux, d'où s'échappe une délicieuse fraîcheur. Merci aux deux samaritains présents à cet endroit pour leur gentillesse.

Il est à relever que, lors des six ravitaillements, les 80 bénévoles, les nombreux samaritains et plantons de sécurité, bien répartis sur le parcours, sont aux petits soins vis-à-vis des coureurs. Le dernier kilomètre, avant d'arriver à l'hôtel où est jugée l'arrivée, n'en finit pas de monter dans la caillasse: que ça paraît long, long... avec tous ces lacets qui n'en finissent pas. Les annonces du speaker et les encouragements du nombreux public aident les coureurs à surmonter les dernières difficultés d'un beau parcours très exigeant. Mais quelle délivrance, après avoir traversé le passage souterrain, de se retrouver à quelques mètres de l'arrivée, où l'accueil est merveilleux. On en oublie presque la fatigue...

Le record de l'épreuve (1h26'31", établi en 1988 par l'Américain Jay Johnson) n'a pas été battu. La victoire est revenue à Tarcis Ançay, en 1h30'28", temps qui constitue une merveilleuse performance, au vu de la chaleur, dont les coureurs n'avaient plus l'habitude. Ançay précède Sébastien Epiney d'une vingtaine de secondes. Chez les dames, Angeline Joly, l'emporte en 1h46'20". Il est à relever la magnifique 4e place de Sandra Annen-Lamard, en 1h55', cela quelques jours seulement après sa victoire au Cross des Grottes de Vaulion.

Lors de la partie officielle, Francis Brülhart, président du comité d'organisation, ne cachait pas sa satisfaction quant au déroulement de la manifestation, même si les records chronométriques n'ont pas été battus. Lui-même et son comité du Club Athlétique Montreux (CAM) espéraient atteindre les 600 participants; cela sera peut-être pour l'année prochaine, car «sa» course ne sera plus en concurrence avec le semi-marathon de Bettmeralp, auquel beaucoup de Romands prennent part. En effet, la magnifique course vaudoise, qui bénéficie d'un panorama somptueux, sera retardée d'une semaine dès 2009. Elle aura lieu le dimanche 12 juillet 2009. A vos agendas, pour ne pas manquer ce rendez-vous. ***Ph. Rt***

Tous les résultats sur:
www.montreuxlesrochersdenaye.ch

SEMIS ET MARATHONS DE GENÈVE ET LAUSANNE 2008

Les meneurs d'allure du Spiridon romand seront présents

Lors des semis et marathons de Genève (28 septembre) et Lausanne (26 octobre), les meneurs d'allure du Spiridon romand seront à la disposition des coureurs et coureuses afin de les aider à obtenir les chronos désirés. A savoir: 1h30, 1h45, 2h00 et 2h15 pour les semis; pour les marathons, des temps de 3h00, 3h15, 3h30, 3h45, 4h00 (4h30 pour Lausanne).

Nous avons encore quelques places disponibles pour ces deux manifestations. Si ce «job supersympa» vous intéresse, veuillez prendre contact avec moi, ou auprès des meneurs d'allure.

Renseignements: Ph. Rochat
021 646 33 35 ou 078 672 13 34

PROPOS D'UN AÎNÉ

36e course à Dingler

Savigny, 31 mai

Dingler! Ce nom évoque-t-il parmi vous, chers lecteurs sportifs, d'autres souvenirs que ceux liés à la course à pied? Permettez-moi, en préambule, de revenir au début des années cinquante: Jean Dingler, talentueux pianiste de variétés, animait en ce temps-là les soirées du Vieux-Moulin, en plein vignoble de Lavaux. Epoque heureuse où, frais émoulus de l'adolescence, nous allions entre amis vibrer aux rythmes d'une musique dont les mélodies n'avaient besoin ni de spots ni de décibels exacerbés pour susciter la joie de vivre.

Mais revenons à nos moutons, ou plutôt à nos semelles de baskets. Jean Dingler n'avait pas que des doigts agiles, mais savait aussi tricoter des mollets et des chevilles, ce que j'ai su beaucoup plus tard. C'est donc à l'aube des années septante qu'il créa la course portant son nom. J'eus d'ailleurs le plaisir de retrouver, des années plus tard, cet homme jovial, non pas au milieu du peloton mais équipé d'un pistolet pour donner le départ, laissant à des plus jeunes le soin d'arpenter le bitume.

Les armes de poing étant ce qu'elles sont, celle du starter a dû s'enrayer en ce samedi 31 mai 2008, si l'on en juge par le déclic poussif qui permit à la joyeuse cohorte groupée près du Forum de Savigny de s'ébranler d'un seul élan, ou presque.

Le pacte de non-agression conclu avec Jupiter par les organisateurs était solide: après les pluies persistantes, une lucarne météo s'est ouverte en milieu d'après-midi et les courses, aussi bien celle des adultes que celles des enfants qui avaient précédé, se sont déroulées sous un ciel lumineux.

Admirable parcours que celui de ces dix kilomètres! Par le lieu-dit Saint-Amour, direction nord-est, d'où la vue sur les Préalpes vous époustoufle mieux encore qu'un prospectus touristique, on met le cap sur un groupe de fermes au bourg des Pilettes, pour gagner ensuite le refuge des Quatre-Croisées, centre culinaire de pique-niques forestiers. Puis longue montée en pente douce jusqu'à la route des Cullayes où chaque fois l'ami Raymond Corbaz gratifie les concurrents d'un encouragement. Après une large courbe dans la forêt du Grand-Jorat, le retour au bercail se fait par la Goille; de là, le plat et la descente permettent de forcer l'allure, doux euphémisme en ce qui concerne l'octogénaire qui vous parle tout en vous écrivant.

Quelques chiffres: victoire chez les seniors de Vitor Moutinho en 34'40" devant Francisco Pasandin, à 3 secondes, dans la catégorie des «plus de 50 ans», performances remarquables si l'on tient compte de la dénivellation de 130 mètres. Chez les dames, premier rang pour Claire Bolay en 40'58", devant les «régionales» de l'étape Anne-Lise Blaser et Chantal Daucourt. Au total, 200 participants sur ce parcours. Durant l'après-midi, de nombreux jeunes ont animé un circuit de 3 km à proximité du Forum.

Comme de coutume, en début de soirée, une «pasta party» d'excellente facture a réjoui les palais dans une ambiance festive avant qu'au dehors la pluie, elle aussi, ne se remette de la partie.

Pierre-François Etter

Les 100 km de Bienne 2008

LE SPIRIDON ROMAND FÉLICITE...

...tous les athlètes du Spiridon romand et des «Cambe-gouilles» qui ont participé à l'une ou à l'autre des épreuves proposées par les organisateurs des 100 km de Bienne, les 13 et 14 juin.

BRAVO pour leur participation à la course reine des 100 kils à Eliane Viret, Yvan Deillon, Jean-Luc Pahud, François Vallotton, Jean-Claude Bertholet, Paul Rolli, Olivier Jeannet, Hervé Gerber, Patrice Weber et Hans-Ulrich Wehrli. Il est à relever les premières (!) places, dans leur catégorie, de Francisco Pasandin (7h45) et Julien Gantenbein (8h09).

Nos félicitations également aux deux équipes d'estafette sur les 100 kils, à savoir: Barbara Mettraux, Béatrice Sutter, Bernard Pidoux, Pierre Mooser et Youri Widmer pour l'une, alors que Pascale Wüthrich, Michel Savary, Roland Mutzenberg, Joceline Wirths et Eric Mellier constituaient la deuxième.

Ph.Rt

Tous les résultats sur:
www.100km.ch

La course des 2 Bains
LE SÉRAC JUSTIFIE LE DÉTOUR À LUI SEUL

L'épreuve devait accueillir deux des plus grandes pointures mondiales, Ana Pichtrova et Johnatan Wyatt. La première préféra finalement s'aligner sur un marathon pour tenter de décrocher son ticket aux J.O. de Pékin. Le second fut comme à son habitude impérial.

Côté populaires, la course fut tout à fait sympathique et on ne vit pas le temps passer, car le parcours était assez roulant, avec tout de même plus de 800 m de dénivelé positif pour 10 km. Vers la mi-parcours, on nous fit traverser une passerelle sur laquelle un habitué m'informa qu'il était interdit de courir, sans quoi tous les coureurs qui se trouveraient dessus au même moment risqueraient de valdinguer, voire de passer par-dessus bord.

Impossible de ne pas souligner la sollicitude et la sympathie des bénévoles. J'accorde une étoile supplémentaire pour le choix de l'emplacement des stands de ravitaillement: toujours avant une montée, idéal pour nous redonner un coup de fouet! Après la course, comme je relevais ce détail avec une visible satisfaction, on me fit remarquer que beaucoup de coureurs trouvaient au contraire qu'un rafraîchissement juste avant une montée pouvait entraîner une gêne abdominale. Je me suis mise à plaindre les organisateurs, qui doivent avoir bien du mal à contenter tout le monde. Et j'ai regretté d'avoir râlé un jour parce qu'on m'avait tendu un verre d'eau avant une descente...

Petite déception pour moi sur la ligne d'arrivée: l'absence totale de regard de cette femme qui vient de me dépasser dans les cinq cents derniers mètres: m'a-t-elle ignorée de peur de me faire sentir sa supériorité ou s'agissait-il, comme je le pense, d'une royale indifférence? Et cette personne aperçue sur l'aire de départ, qui ne me parle plus tout à fait de la même façon sans que je sache pourquoi, et qui ne me le dit pas? Un instant, j'ai failli demander, mais je me suis ravisée, en pensant qu'une telle question ne doit être posée que si l'on est parfaitement sûr de pouvoir encaisser la réponse. Et là, j'ai réalisé que l'éventuel déballage d'une vieille rancune insoupçonnée nuirait aux performances, encore que je me sois personnellement décidée à ne pas me stresser. En attestait le petit carton avec la lettre L imprimée en blanc sur fond bleu que j'avais épinglé dans mon dos. J'ai fait rire beaucoup de monde avec cet aveu ostentatoire d'inexpérience. Mais comme la première montée me redonnait des jambes et que je me suis mise à dépasser plein de gens, j'ai brusquement trouvé cette plaisanterie de mauvais goût et je me suis débarrassée de mon petit carton bleu et blanc à un stand de ravitaillement.

Le départ ayant été repoussé d'une demi-heure, nous étions nombreux à avoir bu trop de café ou de thé pour faire passer le temps, et j'ai bien cru friser la tachycardie avant le coup de pistolet. Cette surséance, annoncée par les organisateurs en début d'après-midi, entraîna une autre conséquence fâcheuse. Comme pas mal de coureurs, j'avais sauté le repas de midi, et mon déjeuner n'avait franchement pas été très copieux. «On pourrait manger des feuilles de vigne, mais je crains les pesticides», fit un voisin à l'estomac aussi creux que le mien, et avec qui j'ai beaucoup ri avant le départ. Je me serais bien rattrapée sur le retour, avec le fabuleux sérac de la région, que je tiens pour le meilleur du monde, mais il me restait très exactement deux minutes à la gare pour prendre mon train.
Il faudra revenir à Saillon pour faire des provisions...

Francesca Sacco

D'OÙ VIENT LE MOT SPIRIDON?

Une précision de Noël Tamini

Noël Tamini, que tous les anciens coureurs connaissent comme un des membres fondateurs du Spiridon suisse et par sa boutique de chaussures de course à Salvan, nous a écrit d'Addis Abeba, le 25 mars 2008, pour apporter quelques précisions à notre article paru dans *Le mmmille-pattes* de décembre dernier, à la page 18.

«Luis Spiridon (...) berger grec qui gardait les moutons... Il s'agit, bien sûr, de Louis Spiridon ou Spyridon, que la légende a fait berger. Voici à son sujet un extrait du 2e vol. de *La Saga des Pédestrians*: «Spyridon Louis (1872-1940) venait d'Amaroussion, faubourg de la capitale grecque et il gagnait sa vie comme porteur d'eau de source. De 1893 à 1895, il avait accompli son service militaire comme ordonnance du colonel Papadiamantopoulos, chargé de la sélection des coureurs grecs, ainsi que du coup de pistolet de départ. Ne pouvant ignorer l'endurance de Louis à la marche et à la course, ce colonel l'avait inscrit pour la course commémorative. Deux semaines avant le jour J, Louis avait participé à une épreuve de qualification: il avait terminé 5e en 3h18'27". Après sa victoire en 2h58'50" il ne disputa plus aucune course. En 1936, il sera invité d'honneur du comité d'organisation des Jeux de Berlin. Lors de la cérémonie d'ouverture, c'est lui qui, court vêtu de la fustanelle des evzones, remettra à Hitler un rameau d'olivier d'Olympie.»

Merci à Noël pour ces précisions.

Ph. Rt

multi-timbres
timbres en tous genres

dateurs - numéroteurs - gravures
photocomposition - divers imprimés

spécialité: **impression de cartes sur plastique**

service 24 heures!

Bd de Grancy 10 • 1001 Lausanne
Tél. 021 617 93 93 • Fax 021 617 94 24

HOMMAGE À LA COURSE À PIED EN SALLE À NEW YORK

Dès le mois de novembre, une nouvelle attraction fera le bonheur des participants au marathon de New York et autres visiteurs: The Armory Foundation. Il s'agit d'une piste d'athlétisme couverte, construite dans un immeuble comprenant deux étages entièrement consacrés à l'histoire de l'olympisme américain et international. On y trouvera une salle dédiée au marathon de New York. Sur le parterre a été dessiné le parcours emprunté dans Central Park, et des effets audio-visuels reproduisent l'ambiance du marathon «comme si vous y étiez». On pourra également visiter une salle en l'honneur de Fred Lebow, le fondateur de l'épreuve new-yorkaise, ainsi qu'un auditorium sur la nutrition du sportif.

Après son ouverture, prévue en novembre prochain. The Armory Track and Field Hall of Fame devrait accueillir 400.000 visiteurs par année.

Le Dr Norbert Sander, bien connu des sportifs romands (il a d'ailleurs vécu plusieurs années à Lausanne), ainsi que Fred Lebow, ont eu l'idée de restaurer cette ancienne bâtisse datant de 1912, afin de la transformer en un centre d'attraction dédié à l'athlétisme. Une centaine de records mondiaux et nationaux ont été obtenus sur la piste depuis son inauguration en 1993. Détail intéressant pour les étrangers: chaque année, le Dr Norbert Sander – président du Armory Foundation – organise un meeting pour les collégiens et universitaires du monde entier. Les participants sont logés gratuitement à New York.

Pierre Schuttel

PS: Si vous êtes intéressés à faire un tour de piste et à visiter ces installations, vous serez les bienvenus. Vous pouvez contacter à cet effet l'auteur de cet article: *pjschuttel@bluewin.ch*

16 MARS 2008

Tour de Presinge

Le Tour de Presinge est l'une des premières courses de la saison et il aurait été bien dommage de la manquer. Mais Presinge est le troufion du monde – révérence parler – et il faut deux bus différents et une heure de trajet pour s'y rendre en habitant Genève. Par le jeu des correspondances, qui justement ne correspondent pas, j'avais le choix entre arriver très en avance ou arriver très en retard. Je choisis donc la première option. Sur place, une fois la fiche d'inscription remplie et le dossard correctement épinglé sur le T-shirt, il reste plus d'une heure à tuer sous une pluie fine et dans un climat frigorifique. La commune de Presinge est, paraît-il, réputée pour être exposée à la bise. Ce jour-là, c'est un euphémisme. Nous allons courir avec un vent contraire à décorner les bœufs. On en serait presque réduit à avancer avec le buste penché à 45°, mais ce n'est pas très pratique pour voir où l'on va.

Dans le bus, j'ai croisé Angélique Luscher, 59 ans, qui n'est pas très optimiste pour sa course: «Je n'ai pratiquement pas dormi de la nuit, tellement j'ai eu de travail.» Elle termine tambour battant en 42'29", plus de deux minutes devant moi. Mais j'ai bien dormi, j'ai donc une excuse. La course est remportée avec aisance par Astrid Schaffner, derrière laquelle j'ai fait la queue au bureau des inscriptions. Elle s'inquiétait: «Est-ce que Fabiola Rueda-Oppliger est là? J'aimerais le savoir parce que l'année passée elle ne s'est pas inscrite dans la bonne catégorie et elle n'a pas le droit de faire ça. Si elle recommence cette année, je déposerai une réclamation.» Je suis un peu déçue: je croyais encore que les prises de tête étaient réservées aux très grands champions et que la course populaire ne gardait du sport que son aspect ludique.

Heureusement, il y en a toujours un pour nous rappeler que c'est avant tout pour rigoler que nous courons. Cinquante mètres à peine après le départ, j'entends un homme dire tout haut: «J'suis d'jà crevé...» J'hésite un instant à lui répondre qu'il n'est pas le seul, et je ris de bon cœur de cette confession publique. A dire vrai, son aveu me décrispe et même si mon résultat ne casse pas des briques, je réalise une belle course: je me sens bien d'un bout à l'autre, j'accélère quand je veux et je boucle le second tour légèrement plus vite que le premier, derrière la Japonaise Maïko Python qui a choisi de faire tout le parcours avec un baladeur sur les oreilles. Dommage: échanger ses impressions et s'encourager l'un l'autre dans le peloton fait à mon avis partie des grands plaisirs de la course populaire.

Francesca Sacco

CHESEAUX-SUR-LAUSANNE
Le club des traîne-savates

Plus de 1800 adeptes de la course, de la marche et du nordic walking se sont retrouvés à Cheseaux

Samedi 12 avril, la fête des coureurs et marcheurs avait lieu à Cheseaux-sur-Lausanne. Le club des Traîne-Savates organisait la 15e édition de son incontournable épreuve pédestre, placée idéalement deux semaines avant les 20 kils de Lausanne. Une parfaite organisation, un merveilleux parcours, d'excellentes conditions et des coureurs et spectateurs enthousiastes: il n'en fallait pas plus pour que la fête soit réussie, et elle le fut. Suite à la construction du nouveau collège, les infrastructures de la course avaient été modernisées et agrandies, ce qui donnait un espace de bien-être.

Une progression constante
Le comité d'organisation peut se targuer d'une belle affluence, si l'on pense que cette course réunissait 400 coureurs il y a dix ans et 1000 il y a cinq ans. Une preuve de plus que l'on aime venir à Cheseaux, pour y trouver une superbe ambiance. Il est à relever que presque tout le village collabore à la réussite d'une telle manifestation.

Chacune et chacun y trouve son plaisir et y prend son pied!!! Le matin, dès 8h30, les marcheurs ont ouvert les feux, sur le beau parcours de 10 kilomètres en campagne et forêt. A 11h30, le départ a été donné à 49 coureurs, petits et grands, pour la traditionnelle «Villageoise» (pour le plaisir), qui ont parcouru 1,7 km dans le centre de Cheseaux. L'après-midi était réservé aux jeunes, même aux très jeunes, avec les «Kids», pour un tour de 1,7 km. Ensuite, les courses écoliers, écolières, cadets et cadettes se sont succédé jusqu'à l'heure du départ des «grands», dames, hommes et vétérans, pour 10,4 km. Il était assez impressionnant de voir l'ampleur du peloton, qui était déjà partiellement arrêté après 100 mètres de course, la route étant rétrécie par des chicanes. Un petit problème, qui pourrait être réglé en faisant des départs par blocs, comme dans les grandes courses.

Jean-Michel Aubry, de Cortaillod, l'a emporté en 33'11", alors que l'ancien cycliste professionnel moudonnois Daniel Atienza terminait à une belle douzième place, en 36'39". Côté élites féminines, la victoire a souri à Sandra Annen-Lamard en 38'55". Il faut toutefois relever le meilleur temps chez les dames par Langel Reulen, qui, bien que courant dans la catégorie des dames vétéranes, a été la plus rapide, en 38'46".

Pour terminer la journée, ce sont 32 adeptes du walking et 78 du nordic walking (avec bâtons) qui se sont lancés sur le même tracé, dans la joie et la bonne humeur. Cela sans qu'il y ait de classement chronométrique, mais seulement par ordre alphabétique. Toutefois, il était assez spectaculaire de voir quelques marcheurs «se tirer la bourre».

En conclusion, une belle journée destinée aux bipèdes. Merci aux nombreux bénévoles qui collaborent au succès de cette manifestation et un grand bravo au professionnalisme des organisateurs. ***Ph. Rt***

Résultats complets et photos sur:
www.traine-savates.ch

Prochaine édition:
samedi 4 avril 2009.

Au Bambi

PAS D'ÂGE POUR LE PODIUM

L'anxiété des organisateurs pour cette 44e édition

Eh oui, que des tracas pour les organisateurs de courses en ce mois de mars! Si les responsables de La Mara, course de ski de fond bien connue, aux Rasses sur Sainte-Croix, ont dû annuler leur épreuve deux semaines plus tôt pour «pas de neige», ceux du Lausanne-Sport se sont posé de sérieuses questions pour leur épreuve devant se disputer le 29 mars. Une semaine plus tôt, les chemins empruntés par les coureurs du Bambi étaient encore recouverts de 10 à 20 centimètres de neige, par endroits. Peu avant le départ, Guy Coudray, responsable technique de cette course, nous confiait: «Notre comité a travaillé sans discontinuer pour mettre à disposition des coureurs un parcours relativement roulant et pas trop enneigé. Cette semaine, nous avons fait passer la lame et je crois que cette boucle de 7,5 km sera tout à fait praticable.» En effet, à l'arrivée, la plupart des coureurs étaient heureux d'avoir couru dans de bonnes conditions, cela malgré quelques petites glissades sans conséquence.

Il est à relever que, lors de la distribution des prix, le comité a remercié une bénévole qui depuis 30 ans aide l'organisation des courses à Lausanne, sans avoir de liens directs avec ce sport. Voilà un clin d'œil supersympathique apporté en présence des athlètes, qui ont applaudi cette prestation.

Ce sont environ 320 adultes et jeunes qui ont participé à ce Bambi, une épreuve très originale, et peut-être la seule en Suisse, avec bonifications allant jusqu'à 13 minutes pour un coureur de 80 ans et plus.

Petite ombre au tableau, une faible participation des enfants. Peut-être parce que c'était la fin des vacances et les familles étaient parties skier. Les clubs d'athlétisme sont en camp d'entraînement, précisait Guy Coudray.

Résultat complet sur: ***Ph. Rt***
www.ls-athletisme.ch

En haut: **Podium des cadets, Quentin Rossier (1er).**
Ci-contre au milieu: **Christiane Bouquet (1re).**
Ci-contre: **Michel Houlmann (1er).**
Tous trois, membres du Spiridon romand. Bravo!

DE VALLORBE AU SOMMET DE LA DENT DE VAULION

Ça monte dur et il faut s'accrocher...

Samedi 10 mai 2008, ce sont 94 coureurs qui ont quitté les bords de l'Orbe pour rallier le sommet de la Dent de Vaulion, après 10,5 km pour 850 mètres de dénivellation. Si le début de course est assez roulant, on s'aperçoit très vite que cela ne va pas durer: les côtes à fort pourcentage vont se succéder, entrecoupées par quelques tronçons de «récupération». Dès le passage aux Epoisats, il faut monter en file indienne sur le petit sentier dans la forêt; dès l'arrivée dans les pâturages, une magnifique vue sur le lac de Joux s'offre à nos yeux... Mais c'est plutôt à quelques mètres devant nous que nos regards sont braqués. Pour admirer le paysage, on reviendra une autre fois! Ça continue à grimper et les encouragements des spectateurs donnent «un coup de fouet» bienfaiteur. Après une dernière montée entre cailloux et ornières, c'est le passage devant le chalet du ski-club de Vallorbe, où aura lieu le ravitaillement au retour. Encore 300 mètres avant de passer la ligne d'arrivée, proche du sommet à 1483 mètres.

Le retour à Vallorbe peut se faire avec les bus navettes mis à disposition par les organisateurs du ski-club de cette localité. Mais certains préfèrent descendre à pied, cela pour la récupération et le retour au calme.

Le meilleur chrono a été établi par Alain Bohard en 46'15" (1er V1), alors que le premier élite, Jérôme Bosch, passait la ligne d'arrivée 10 secondes plus tard. Francisco Pasandin prenait la 1re place en V2 en 49'17" et Yves Tissot remportait la palme en V3 dans l'excellent temps de 58'34".

Chez les dames, Sandra Annen-Lamard (élite) et Ruth Gavin-Schneider (V1) terminaient ensemble en 50'41".

Ph. Rt

Photos: **Boris Favre**

Francisco Pasandin.

Denise Bonny.

5e ÉDITION DE LA ViToDoJo

Vionnaz-Torgon (VS)
31 mai 2008

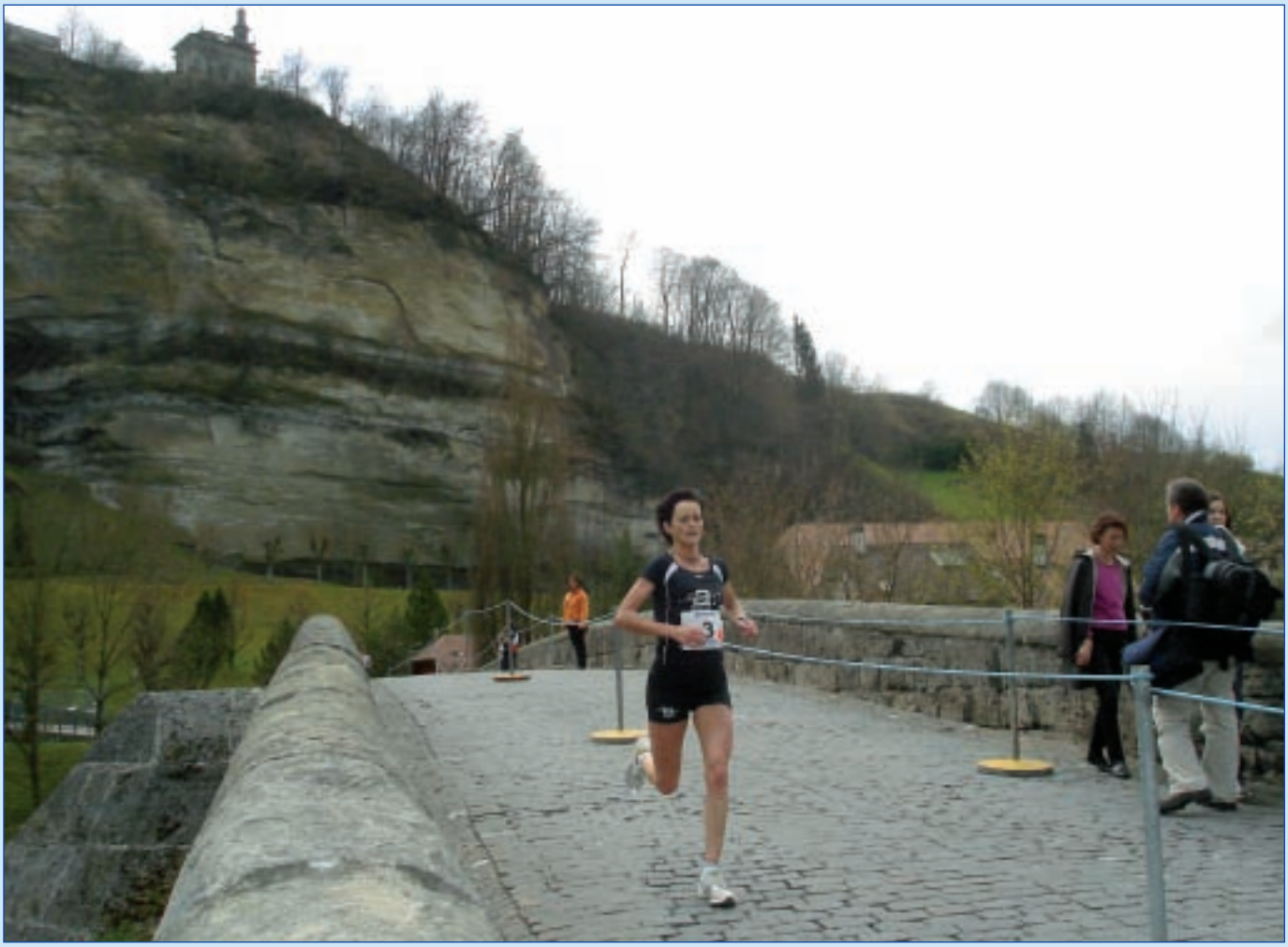
Cette course fait partie de la Coupe de montagne de la Fédération valaisanne d'athlétisme. Destinée aux sportifs aguerris comme aux populaires, la ViToDoJo propose deux parcours, ainsi que le parcours Kids, à partir de Torgon.

La course a rencontré cette année encore un vif succès, bien que le beau temps n'ait hélas pas été de la partie. L'épaisseur de la couche nuageuse nous a privés d'une partie du panorama exceptionnel que représente le massif des Dents-du-Midi. (Nombreux sont les coureurs du peloton à avoir participé au tour mythique de ce massif, désormais plus organisé.) C'est donc sous un ciel chargé, et par moments sous la pluie, que plus de 200 coureurs ont participé à ces superbes courses. 110 coureurs sur le grand parcours, d'une longueur de 22,1 km, pour plus de 1900 mètres de dénivelé montant et près de 870 mètres de descente. 122 coureurs ont terminé le petit parcours (10 km pour 1085 m de dénivelé).

Seuls le premier kilomètre, ainsi que les 200 derniers mètres, sont asphaltés. Sur un petit sentier très raide en sous-bois, on quitte Vionnaz et l'on prend rapidement de l'altitude. Après avoir longtemps lutté avec l'angle de la pente, le sentier est finalement équipé d'une corde fixe sur plusieurs centaines de mètres! C'est vrai que la neige est encore présente dans le haut du parcours et que même des marches y ont été taillées. Près du point culminant, un panneau kilométrique indique 8 km! Ma montre, elle, indique 2 heures et 20 minutes de course! Dans mon esprit, il reste donc encore 8 km de course pour rejoindre la ligne d'arrivée. Bien plus tard, je réalise que seuls 8 km ont été parcourus!

Parler de la ViToDoJo, c'est aussi mentionner l'excellent esprit qui anime les bénévoles, le long du parcours, aux points de ravitaillement, sur l'aire d'arrivée et dans la salle du restaurant, où un excellent repas est servi à chaque participant, gratifié en plus d'un magnifique prix-souvenir.

J.-C. Blanc



Le Tour du vieux Fribourg

Plus de 700 coureurs battent les pavés de la Vieille-Ville de Fribourg

Le Tour du Vieux Fribourg est l'événement idéal pour tester votre forme. C'est aussi un bon équilibre au stress quotidien. Courir quelques kilomètres, ressentir ses pulsations – voilà le but de cette course, invite le dépliant. Encourageants conseils suivis par plus de 700 coureurs ce 20 avril 2008.

Il est vrai que les circuits urbains aguichent les concurrents. D'autant que le site du Vieux Fribourg, fondé par le duc Berthold IV de Zaehringen en 1157, est un joyau du Moyen Age. Ce précieux patrimoine médiéval ne laisse toutefois guère le temps aux coureurs de s'attarder, davantage concentrés sur ce parcours exigeant, fait d'enfilades et de courbes traversant le quartier de l'Auge, à la physionomie villageoise avec ses bistrots et restaurants réputés, rivés de part et d'autre des méandres de la Sarine.

Comptant pour la Coupe fribourgeoise, cette 28e édition, entamée au son des cloches matinales, réunissait le gotha fribourgeois. Sensible à la pratique sportive de tout un chacun, le comité d'organisation de la LAT Sense (Lauf und Athletic Team Sense) a intégré une catégorie «handicapés»: issus du Sport Handicap Fribourg et d'institutions similaires, ils étaient 25 à parcourir les 600 mètres tracés autour de la Planche-Inférieure. ***Marianne Baechler***

Anne catherine LYON

Une vraie sportive à la tête de l'instruction publique vaudoise

Tous ceux qui suivent les sports et la politique vaudoise ont certainement remarqué le nom de la Conseillère d'Etat dans un classement et en particulier au dernier marathon de New York. *Le mmmille-pattes* s'est approché d'elle pour en savoir un peu plus. Malgré un agenda bien rempli, elle m'a accueilli immédiatement et m'a consacré volontiers quelques instants qui m'ont fait découvrir une vraie passionnée du sport et de la course à pied. Comme c'est l'habitude dans le milieu sportif, c'est sur le mode du tutoiement que je vous livre ses propos.

Le mille-pattes: Chère Anne Catherine, grand merci de répondre à mes questions. Une Conseillère d'Etat sur marathon, ce n'est pas usuel, surtout quand on voit l'embonpoint de certains politiciens! D'où te vient cette pratique du sport?
Anne Catherine Lyon: Depuis toute petite je pratique un sport: après une période de «gymnastique», j'ai pratiqué le handball et dès 14 ans le volleyball et ceci jusqu'en ligue nationale A. A 22 ans, j'ai renoncé aux contraintes trop lourdes de ce championnat (3 entraînements hebdomadaires et les compétitions) pour mes études et j'ai recherché un sport de remplacement mieux adapté à mon emploi du temps. Après quelques essais, j'ai choisi la course à pied, alors qu'avant je détestais les entraînements et autres échauffements de course à pied avant les matchs, car c'était «jouer» que je voulais. Si je garde des souvenirs merveilleux de plus de 15 ans de sport d'équipe en élite, j'ai découvert aussi le plaisir de courir avec des amis ou seule, et la grande souplesse d'organisation possible avec ce sport que je pratique comme une «populaire»: peu de matériel, facilité de s'entraîner à peu près n'importe où et dans n'importe quelles conditions, convivialité des grands rassemblements.

Mais aussi de la compétition?
ACL: Bien sûr, pour moi le sport est synonyme de compétition. Je me fixe des objectifs et cela rythme ma préparation et me motive pour m'entraîner. Après la compétition, je me dis que j'essaierai de faire mieux la prochaine fois. Je me rappelle bien ma première compétition populaire, c'était Sierre-Zinal...

C'est donc plus qu'une simple pratique, c'est un intérêt profond?
ACL: Tout à fait, depuis toujours j'ai suivi le football et le hockey, épluché les classements et regardé les matchs. Aujourd'hui encore, mais dans une moindre mesure à cause de mon activité, je suis les compétitions d'un œil et regarde volontiers une belle finale; inutile de dire que pendant des Jeux olympiques, je regarde à peu près tout ce qui m'est possible de suivre! Je vis cela toujours avec une grande émotion, j'avais les larmes aux yeux lors des deux médailles olympiques des Suissesses en triathlon à Sydney.

Alors, quels sont tes objectifs actuels?
ACL: Actuellement je réalise un marathon chaque année et voudrais bien arriver à en courir deux. Autour de ce but central, je participe de manière régulière à des compétitions locales, 10 ou 20 km de Lausanne, Morat-Fribourg *(1h32),* demi ou marathon de Lausanne *(4h38).* Cette année, j'ai envie de courir aussi les «Traîne-savates» à Cheseaux.

Quel est ton entraînement?
ACL: C'est là le problème, disons que j'ai, au strict minimum, un bon entraînement de 1 à 2 heures le dimanche en endurance dans les bois du Jorat, mais j'ai souvent de la peine à trouver d'autres occasions pendant la semaine. J'ai bien conscience que cet entraînement de base assez répétitif et minimal ne me permet pas d'améliorer mes performances, alors qu'à mon âge *(45 ans)* j'ai encore un potentiel d'amélioration.

Et en dehors de la course à pied?
ACL: J'ai bien essayé la natation (crawl), mais cela entraîne trop de contraintes (horaires, installations), et comme j'aime bien avoir une certaine régularité quand j'entreprends quelque chose, je me concentre actuellement sur la course à pied.

Cela me conduit à la question de la compatibilité avec ton mandat politique, comment fais-tu?
ACL: C'est vrai que mon temps est totalement contraint par l'extérieur. Je constate cependant que le sport me permet de décompresser et de contrer les stress constants de la charge politique, stress vécu de manière statique sans possibilité de pourvoir m'en libérer sur l'instant. Mais je suis bien organisée et récupère bien avec un minimum de bon sommeil (au moins 6 heures par nuit). Parfois, ma secrétaire me réserve une petite période pour le sport, et c'est moi qui dois malheureusement la faire sauter au dernier moment vis-à-vis d'un imprévu...

Et la nourriture, les traditionnelles verrées de la politique?
ACL: Mon activité ne favorise pas une alimentation saine; horaires irréguliers, repas sautés, réceptions diverses avec verrées, etc., mais il faut bien constater que les choses ont évolué: les membres du Conseil d'Etat ne sont plus «obligés d'avoir un verre à la main» et, après avoir souhaité la santé à mes hôtes, je me permets de juste goûter et de reposer mon verre et ne plus y toucher! Par contre, je ne suis pas contre la dégustation d'un verre de bon vin dans le cadre d'un repas convivial avec des amis.

D'autres règles d'alimentation, pour «garder la forme» (indice pondéral actuel: 22,5)?
ACL: Sans être végétarienne, je ne mange que peu de viande et essaie de me nourrir le plus sainement possible, mais sans excès dans un sens ou l'autre. Je commence la journée par un solide petit déjeuner et je me contente d'autres repas plutôt légers.

Quel rôle pour le sport dans l'éducation?
ACL: C'est une composante importante de l'éducation, l'activité physique étant une partie intégrante de chacun. Grâce

à son côté structurant, l'exercice du sport, et la compétition en particulier, permettent de façonner la personnalité en apprenant à améliorer la performance initiale par l'entraînement, et aussi à savoir perdre. De plus, les sports d'équipe apprennent la solidarité. Le sport permet aussi de vivre des émotions fortes comme à la fin d'un marathon, une fois la ligne d'arrivée passée: cette joie qui nous envahit et nous émeut profondément «j'y suis arrivée!».

L'Ecole vaudoise favorise-t-elle cette éclosion, il semble qu'on soit loin de ce que réalisent les Américains?
ACL: Le système scolaire américain est très différent du nôtre: grâce à sa structuration continue sur la journée, il permet une pratique sportive beaucoup plus large. Mais je pense que l'Ecole vaudoise va évoluer dans ce sens ces prochaines années. Des structures «Ecole et sport» (y compris danse) existent et donnent des résultats. Nous avons par contre un grave déficit en installations: pas de piscine couverte de 50 mètres dans tout le canton, une seule de 25 mètres à Lausanne, l'ouverture récente de celle d'Yverdon-les-Bains est l'exception qui confirme la règle.

Que fait le canton pour améliorer cet état?
ACL: Les communes sont chargées de construire ces installations pour les écoliers et ont de grandes difficultés à financer ces installations nécessaires. Des efforts supplémentaires sont donc nécessaires à tous les niveaux.

Doit-on «pousser» les jeunes jusqu'au professionnalisme?
ACL: Une «carrière sportive» commence aujourd'hui très tôt sous l'égide des parents. Il est alors indispensable que l'enfant soit réellement volontaire et pas forcé. Il doit, en parallèle à son entraînement sportif intensif, recevoir une éducation complète, car très peu finissent par devenir des professionnels et encore moins des «champions». Une certaine prudence s'impose donc, il ne faut pas miser tout sur le sport.

Et le problème du dopage?
ACL: C'est une question d'état d'esprit et d'éthique personnelle. Je trouve, quant à moi, totalement inacceptable que des compétiteurs trichent en se dopant. En sport amateur, cela n'a absolument aucun sens et en compétition de haut niveau, cela n'améliore pas le spectacle et fait peser en plus une suspicion grave sur les athlètes. Le corps a des limites et tenter de masquer les signaux qu'il nous donne (douleur, fatigue) est totalement inconscient et mène aux pires excès et accidents. J'ai bien conscience que pour un athlète qui se prépare intensément, la limite entre aide à la préparation et dopage est étroite et constitue une zone grise dans laquelle il ne faut pas entrer. Mais les règles sont aujourd'hui bien définies et les possibilités «légales» de préparation bien assez étendues: celui qui passe la limite n'a aucune excuse.

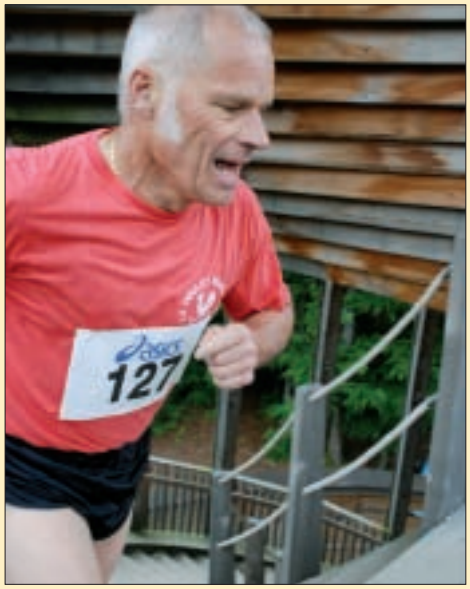
Merci de ton témoignage et à bientôt dans un peloton populaire!

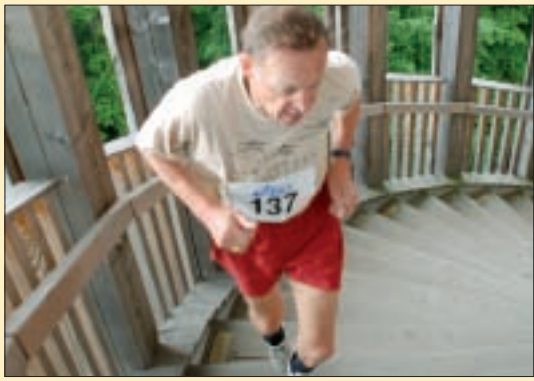
Propos recueillis par Raymond Durussel

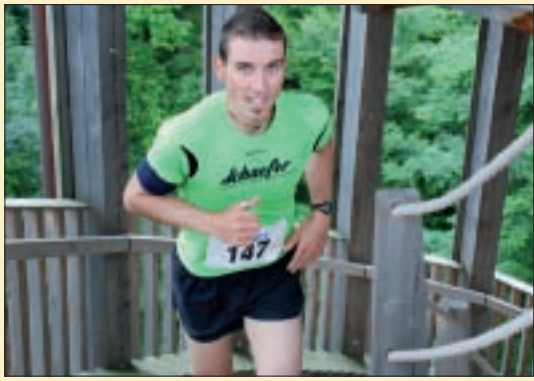
Course de la Vieille Ville de Vevey
samedi 1er novembre 2008

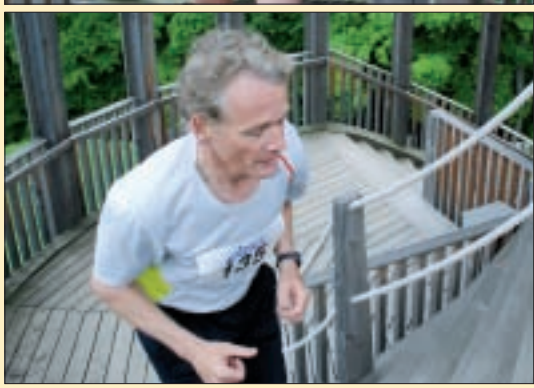
CATÉGORIES	DÉPART	NÉS EN	TOUR	DISTANCE
1. **Poussines**	14h00	2001 et + jeunes	1	1450m
2. **Poussins**	14h00	2001 et + jeunes	1	1450m
3. **Ecolières C**	14h15	1999 - 2000	1	1450m
4. **Ecolières B**	14h15	1997 - 1998	1	1450m
5. **Ecolières A**	14h15	1995 - 1996	1	1450m
6. **Ecoliers C**	14h30	1999 - 2000	1	1450m
7. **Ecoliers B**	14h30	1997 - 1998	1	1450m
8. **Ecoliers A**	14h30	1995 - 1996	1	1450m
9. **Cadettes B**	14h45	1993 - 1994	2	2730m
10. **Cadettes A**	14h45	1991 - 1992	2	2730m
11. **Cadets B**	14h45	1993 - 1994	2	2730m
12. **Cadets A**	14h45	1991 - 1992	2	2730m
13. **Hommes «court»**	14h45	1990 et plus âgés	2	2730m
14. **Dames «court»**	14h45	1990 et plus âgées	2	2730m
15. **Vétérans 1**	15h00	1959 à 1968	5	6570m
16. **Vétérans 2**	15h00	1949 à 1958	5	6570m
17. **Vétérans 3**	15h00	1948 et plus âgés	5	6570m
18. **La sorcière** (déguisé)	15h35	sans limite d'âge	1	1450m
19. **Dames vétéranes**	15h55	1968 et plus âgées	4	5290m
20. **Dames «long»**	15h55	1990 et plus âgées	4	5290m
21. **Hommes «long»**	16h30	1990 et plus âgés	6	7850m
Parcours:	Plat, dans la Vieille-Ville de Vevey			
Organisation:	CARE VEVEY ATHLETISME			0840 20 14 00
Inscriptions «on-line»	***www.care-vevey.ch***			jusqu'au 27 octobre 2008

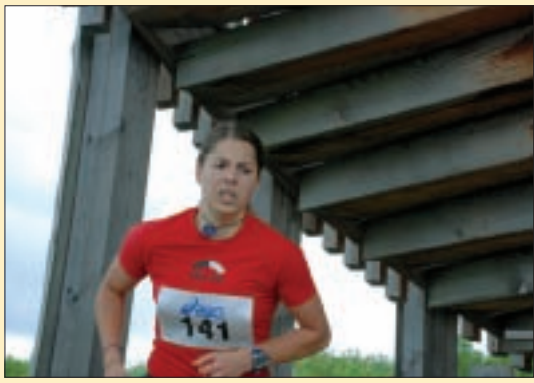
Venez nombreux à la Course de la Vieille-Ville de Vevey qui est une excellente préparation pour les grandes courses de fin d'année, comme la Corrida d'Octodure à Martigny (08.11), la Corrida Bulloise (15.11), la course de l'Escalade à Genève (06.12) ainsi que la course de Noël de Sion (13.12).











Une nouvelle animation du Spiridon romand

LA 1re COURSE DE LA TOUR DE SAUVABELIN

A Lausanne, de très nombreuses manifestations sportives sont organisées: les 20 kils, le Lausanne-Marathon, différentes courses cyclistes, le roller, le beach-volley et autres disciplines. Sans oublier, au Chalet-à-Gobet, la Journée lausannoise du vélo et d'autres épreuves pédestres. A notre connaissance, cependant, aucun événement officiel n'a été organisé à Sauvabelin. Il n'en fallait pas plus, au Spiridon romand, pour faire découvrir, ou redécouvrir, cette belle région, son lac et son parc animalier.

Nous avons donc organisé une course pédestre, avec arrivée au sommet de la Tour de Sauvabelin: une «escalade» de 151 marches pour atteindre le sommet à 31 mètres de hauteur. De là, s'ouvre une vue merveilleuse sur le Pays de Vaud et bien au-delà. Ce magnifique édifice de 120 tonnes a été inauguré en novembre 2003.

C'est donc le dimanche 18 mai dernier que 40 coureurs à pied se sont lancés de la piscine des Ecureuils, à Bellevaux, à l'assaut de la tour. Le parcours comportait 900 mètres, avec 40m de dénivellation, jusqu'aux pieds de la tour, suivis de l'escalade de celle-ci. Il s'agissait d'une course contre la montre en deux manches, avec départs toutes les 20 secondes. Le classement général se faisait à l'addition des deux temps.

Chez les hommes, Samuel Lovey a été le plus rapide, en 8'36", à la moyenne de 12,58 km/h. Ludivine Dufour triomphait chez les dames, en 10'36" pour 10,44 km/h de moyenne. Il s'agissait pratiquement d'une course-sprint. A l'arrivée, les coureurs paraissaient assez éprouvés, mais heureux d'avoir vécu une expérience sportive sortant de l'ordinaire.

Merci au Service des sports de la Ville de Lausanne, pour son appui logistique, ainsi qu'aux 25 bénévoles. ***Ph. Rt***

Résultats et photos sur le site *www.spiridon.ch*

Nestlé
Good Food, Good Life
BCV
sanitas
PRÉSENTENT
course
Chaplin©
Une course une légende 26ème édition
CORSIER
SUR VEVEY
SAMEDI
30 AOÛT
INSCRIPTION GRATUITE WWW.COURSECHAPLIN.CH
A l'affiche actuellement. A voir absolument !
MONTREUX-VEVEY
Avec le soutien de la
MERCK SERONO
MIGROS
winterthur

THYON DIXENCE
Arrivée
3 AOÛT 2008
RAIFFEISEN
Valais - Suisse
www.thyon-dixence.eh
0041 79 245 86 45

26e course Chaplin
la plus grande des petites courses

Samedi 30 août 2008

La course pédestre qui rend un hommage à Charlie Chaplin depuis 26 ans va-t-elle à nouveau pulvériser, comme l'année dernière, son record de participation. En 2007, ce ne sont pas moins de 620 coureurs (+ 40% par rapport à 2006) de tous âges qui ont foulé le parc Chaplin sous un soleil caniculaire. Cette année, les organisateurs attendent plus de 700 coureurs, pour une 26e édition qui s'annonce prometteuse et qui se déroulera le dernier samedi du mois d'août 2008.

Pour la deuxième année consécutive, la finance d'inscription sera offerte à tous les sportifs qui s'inscriront avant le 25 août 2008 sur notre site internet. Ainsi, la course Chaplin sera une nouvelle fois une des rares courses gratuites de Romandie. Il sera cependant toujours possible de s'inscrire sur place, et jusqu'à une heure avant le départ de sa catégorie, moyennant une finance d'inscription de CHF 25.– pour les 11 km et CHF 15.– pour les 3 km. Pour les enfants jusqu'à 16 ans révolus, l'inscription sur place sera toujours gratuite.

Nous vous donnons rendez-vous le 30 août prochain, et nous nous réjouissons déjà de vous rencontrer.

A bientôt!

Et de mille pour Beat!

Comptez-vous, amis coureurs, le nombre de compétitions que vous faites? Si ce n'est peut-être pas le cas, sachez qu'il y en a parmi nous qui le font. Comme notre ami Beat Schmutz, depuis le début un des très rares membres alémaniques du Spiridon romand. Vous avez parfois pu lire dans ces pages (dans le numéro 102, par exemple) ses impressions sur les courses disputées.

Or, Beat vient de courir – le 15 mars dernier à Chiètres (ou Kerzers, pour lui), pas loin de son domicile de Guin (Düdingen) – sa millième compétition. Et, malgré ses 65 ans et son accession au rôle de grand-père, il ne compte pas en rester là. Avec modération, cependant: pas plus de 10 km à la fois («Il faut savoir s'épargner!», dit-il). Le Spiridon romand ne peut que féliciter Beat pour sa fidélité à notre sport, et sa constance dans l'effort... non sans le remercier pour l'amitié qu'il nous a toujours démontrée.

Mais revenons sur son «histoire», pas banale du tout. Car ce retraité de l'administration des douanes a commencé à courir à 19 ans («parce que c'était mon père qui organisait la course!»). Depuis... il ne s'est (presque) plus arrêté. Son imposante carrure (et son poids!) l'empêchant de viser les premières places des classements, Beat se concentre sur des «records» personnels tout à fait particuliers. Des exemples. En 1991, pour le 700e de la Confédération, une course dans chaque canton. En 1997, une course dans une ville, ou village, dont le nom commence par chacune des 26 lettres de l'alphabet: d'Avry-sur-Matran (pas trop loin!) à Zurich, en passant par Evian-les-Bains (Haute-Savoie), Pau (Pyrénées), Quimper (Bretagne) et... Xeuilley (Lorraine), où même le train ne s'arrête plus. Son prochain but vise... la hauteur: pour l'année de son 65e anniversaire, Beat s'est proposé de monter un dénivelé de 65.000 mètres, par tranches d'au moins 100 mètres. La réalisation de ce dernier défi est déjà bien avancée puisque, à la mi-avril, Beat comptait déjà 24.000 m d'ascension.

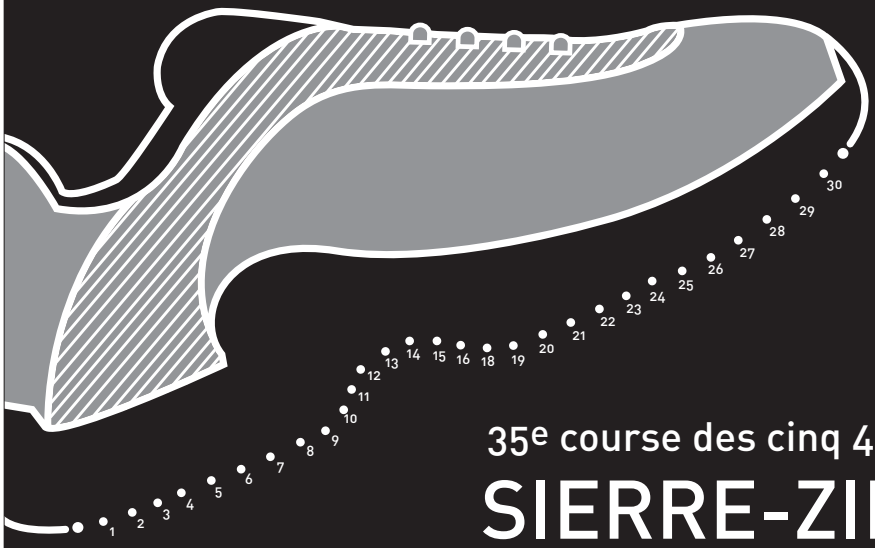
Du côté statistique, il faudrait encore rappeler ses 211 participations à des courses militaires. Il figure même dans le CO de celle fribourgeoise. Sans compter sa contribution au gros volume qui, en 2007, a retracé 70 ans d'histoire de ce genre très particulier de courses suisses.

Cela en ce qui concerne les chiffres. Mais notre ami, bien qu'aimant beaucoup les références statistiques, est avant tout un homme de cœur et de bonne humeur. A Chiètres, pour sa millième course, il a tenu à en couvrir les derniers mètres la main dans la main avec son petit-fils Alessio, 4 ans. En lisant ses interviews dans les journaux alémaniques (elles n'ont pas manqué, à cette occasion), on se rend compte que Beat est avant tout un homme d'esprit, qui aime sourire et faire sourire. Même si ses «performances» quantitatives ne sont pas à la portée de n'importe qui, il ne se prend décidément pas au sérieux. La course n'est pour lui qu'un exercice physique ou un moyen de se faire plaisir, en améliorant ses chronos personnels. Ce n'est certes pas lui que l'on pourra qualifier de «grosse tête». Pour l'humour, il propose que l'on classe les coureurs non pas par catégorie d'âge, mais selon leur poids. Il se verrait bien parmi les mieux classés d'une catégorie K95...

Beat pense déjà à un prochain but: «1111 est un joli nombre aussi... A raison d'une vingtaine de courses par année, je peux espérer atteindre ce but à 70 ans. Après... ça suffit.» D'accord, Beat, quoique ça ne m'étonnerait pas de te voir aller au-delà! ***Roberto***

«Cette course de tradition avec son histoire, comme coureur de montagne tu dois simplement l'avoir vécue!»

Jonathan Wyatt, recordman de Sierre-Zinal et du Marathon de la Jungfrau, multiple champion du monde de la montagne



35e course des cinq 4000

SIERRE-ZINAL '08

10 août

Course Sierre-Zinal , 3961 Zinal www.sierre-zinal.com

UBS

MIGROS

ATELIER GRAND

www.sportattitude.ch

location
vente
services

SPORT ATTITUDE

centre commercial 1
boîte postale 267 · 1024 Ecublens
téléphone 021 691 87 29

running
cyclisme · vtt
ski · snowboard

Le mmmille-pattes

P. P.
1227 Carouge

Administration
et numéros en retour:

Daniel Laubscher
Route de la Blécherette 14
Vernand-Dessous
1033 Cheseaux