

Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
parmentierrosiere@pi.be
Bureau de dépôt : ARLON 1



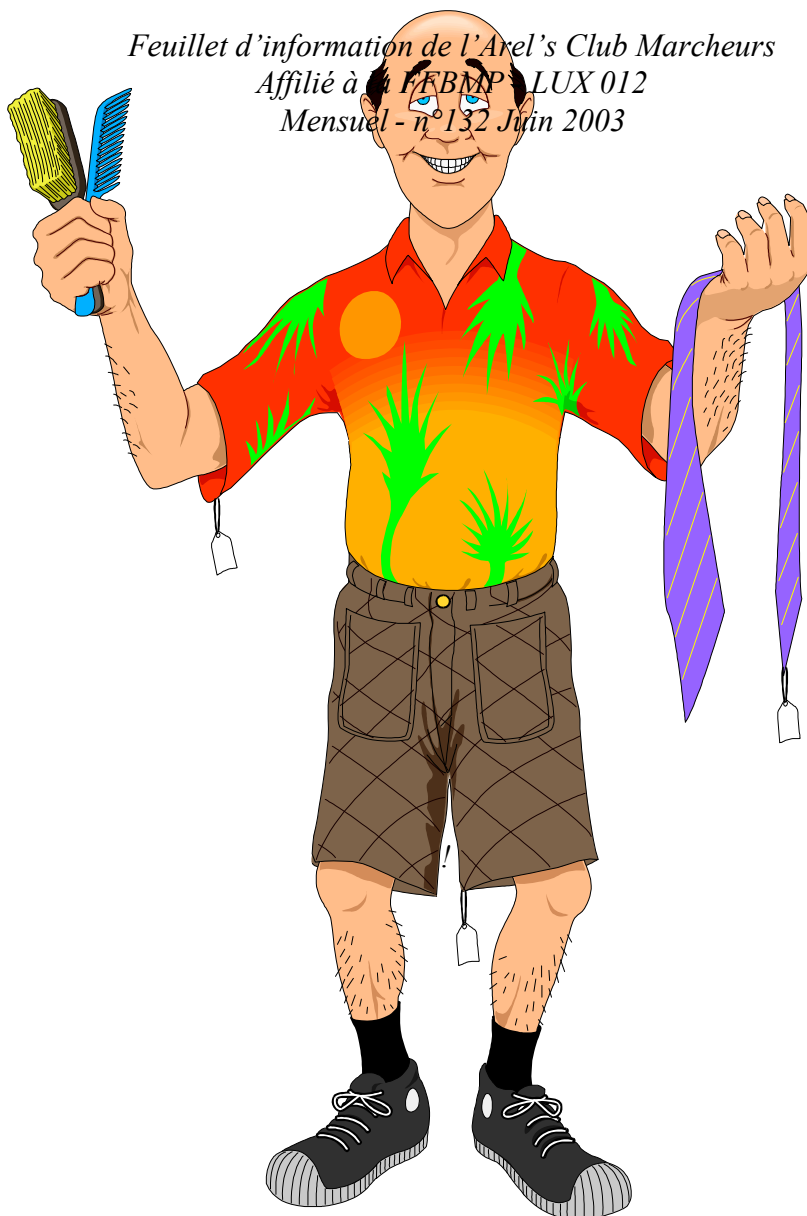
Belgique - Belgique
P.P.
6700 ARLON 1
11/616

Dans ce numéro :
La marche du maitrank
La MESA
Les circuits permanents




A PI A L'COPEPETTE

*Feuillelet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à l'FBMP LUX 012
Mensuel - n°132 Juin 2003*



La fête d'un père marcheur !

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>			
EPPE Monique	01	D 01 07	BELVAUX	L	5-10-20
GERARD Christian	03	D 01 08h	HOUMONT	B	5-10-20
MARS Georges	05	D 01 08h	CARIGNAN	F	10-20-42
HAMES André	10	S 07 07h	ATHUS	B	5-10-22-45
DELOGNE Guy	12	D 08 07h	ATHUS	B	5-10-22
COLLIN Léon	13	L 09 07h	BEAUFORT	L	5-10-20
MARION Annette	14	J 12 06h	GENK	B	5-10-15-20
BRENY Huguette	15	V 13 06h	GENK	B	5-10-15-20
MAQUET Guy	15	S 14 06h	GENK	B	5-10-15-20-42
PAULUS Nicole	16	S 14 07h	DIEKIRCH	L	12-20-40
LEONARD Marie-Louise	16	D 15 06h	GENK	B	5-10-15-20
PAQUAY Louis	17	D 15 07h	GARNICH	L	5-10-20
ISTACE Michèle	17	D 15 08h	DIEKIRCH	L	12-20-40
DENGIS Nicole	17	S 21 06h	MARCHE/FAME.	B	6-12-20-42-75
ANSION MARIE-Claire	19	S 21 09h	VIANDEN	L	5-11-15
DUBUS Florent	21	D 22 CAR	MONTIGNY/TILL.	B	6-12-21-30-42
LECOMTE Tanja	23	D 22 07h	BERINGEN	L	6-11-22
MARS Frédéric	24	M 25 09h	ARLON	B	15-32
GERARD Arnaud	24	M 25 09h	MARTELANGE	B	15-32
EVEN Annette	26	J 26 08h	HARLANGE	L	15-32
PASCAL Maryse	27	J 26 08h	BASTOGNE	B	15-32
MICHOTTE Francis	28	V 27 08h	HOUFFALIZE	B	15-32
MONNEAU Joëlle	29	V 27 08h	LA ROCHE	B	15-32
Bon anniversaire		S 28 08h	HOUFFALIZE	B	15-32
Happy!		S 28 08h	VIELSALM	B	15-32
		S 28 08h	LAMADELAINE	L	5-10
		D 29 07h	WALFERDANGE	L	6-12-20
		D 29 07h	WARDIN	B	5-10-20
		M 02 14h	ARLON	B	5-10
		S 05 09h	BIGONVILLE	L	5-10
		D 06 ATH	HUNINGEN	B	7-12-22-30-42
		D 06 07h	TRINTANGE	L	5-10
		D 06 07h	LONGVILLY	B	6-12-25

Pour se rendre à :

BELVAUX : A Athus, suivre Pétange puis la voie rapide vers Esch sur Alzette, sortie Soleuvre et suivre la CR 178 jusque Belvaux. (27 km)

HOUMONT : Suivre la N4. A Bastogne, prendre la sortie vers Senonchamps (4^{ème} sortie). Traverser Senonchamps et continuer jusque Lavaselle. A droite vers Houmont. (50 km)

CARIGNAN : A Florenville, direction de Bouillon et au rond-point vers Carignan. (52 km)

ATHUS : Dans la grand rue, à gauche vers la salle de départ. (piscine du Joli Bois) (15 km)

BEAUFORT : Suivre Mersch, Larochette, Christnach, Waldbillig, Haller, Beaufort. (45 km)

GENK : Suivre Bastogne, Liège, Anvers en passant dans le tunnel sous Cointe. 30 km environ après Liège; à Diepenbeek, sortir vers Genk (170 km)

GARNICH : Suivre l'autoroute vers Luxembourg. Prendre la première sortie au GDL, puis vers Garnich. (18 km)

DIEKIRCH : Vers Pallen, Ettelbrück puis Diekirch. (40 km)

MARCHE EN FAMENNE : N4 vers Bastogne puis Marche. (79 km)

VIANDEN : Aller jusque Diekirch puis prendre la direction Vianden. (51 km)

MONTIGNY LE TILLEUL : Se rendre au croisement de l'avenue de Longwy et de la rue de Clairefontaine (magasin Carrefour) et prendre le bus.

BERINGEN : A Mersch, prendre à gauche au deuxième carrefour du centre ville. (26 km)

MARTELANGE : N4 vers Bastogne. (18 km)

HARLANGE : N4 sortie Warnach (4 km après Martelange), Warnach, Surré, Harlange (36 km)

BASTOGNE : N4 vers le nord jusque Bastogne (40 km)

HOUFFALIZE : N4 jusque Bastogne, puis autoroute jusque Mabompré, Houffalize (56 km)

LAROCHE : N4 jusque Bastogne, puis autoroute 1^{ère} sortie à droite puis Laroche (65 km)

VIELSALM : N4 jusque Bastogne, puis autoroute Baraque de Fraiture, puis Vielsalm, (90 km)

LAMADELAINE : A Athus, direction Rodange et suivre le fléchage IVV

WARDIN : A Bastogne, prendre la direction Wiltz puis Wardin. (44 km)

Pour les cars "Les Métallos de la Chiers", téléphoner à M. J. CARTIAUX au 063/38.87.42

Editorial

La 28^{ème} marche du Maitrank est terminée. Elle ne restera pas dans les mémoires comme un grand cru. Nous avons joué de malchance avec les élections et une pluie continue. Beaucoup n'ont pu ou n'ont voulu venir. Je suis particulièrement déçu du peu de participation des membres du club à notre marche. En effet, presque tous habitent à Arlon ou dans les villages proches et pouvaient donc facilement venir avant ou après avoir rempli leur devoir électoral. Pour ceux qui ont vraiment peur d'un peu d'eau, il était encore possible de rester en salle et d'y prendre simplement un café ou un verre.

Un grand merci aux courageux qui ont travaillé ce jour-là.

Je constate que les marcheurs d'Arlon étaient plus nombreux à Habay et à Steinfort qu'à notre propre marche. Est-ce bien sérieux. J'invite tous les membres à réfléchir sur les motifs qui les ont poussés à s'inscrire. Pensaient-ils à leur santé, à leur forme physique ou se sont-ils affiliés pour faire comme le voisin ou faire plaisir à une connaissance ?

Il faut oublier rapidement les mauvais moments et penser à l'avenir. Vous avez vu que durant le mois de juin, il y a de très nombreuses marches. Certaines de ces marches sont des classiques. Je pense à notre marche nationale mais aussi à la MESA (Marche Européenne du Souvenir et de l'Amitié). Je pense aussi aux Olympiades, événement qui ne se reproduira pas avant longtemps dans notre pays ou dans un pays pas trop lointain. Il y a aussi la marche de l'armée à Diekirch. Et tout cela en plus des marches habituelles dans les clubs de la province ou du Grand-Duché.

Le 2 juillet, nous organiserons notre marche d'après-midi au départ de la salle "La Diamanterie" à la rue Scheuer. J'espère vous y voir nombreux. Les départs se font jusque 19.00 heures et même un peu plus tard pour le circuit des 5 kilomètres. Il est donc tout à fait possible de venir après son travail.

Le Président

CAR À LA MARCHÉ NATIONALE

N'oublions pas le car du dimanche 22 juin qui nous conduira à la Marche Nationale annuelle dont le départ se fait au Foyer Culturel de Montigny-le-Tilleul sous la responsabilité du Comité Provincial du Hainaut. Des circuits de 6, 8, 13, 18, 23, 37 et 42 km seront fléchés pour les participants.

Le car partira à 07.00 heures du carrefour de l'avenue de Longwy et de la rue de Clairefontaine pour rentrer vers 18.00 heures. Nous partirons par la N4 ou par la E411 suivant les personnes à charger en cours de route.

Le prix est de 5 euros comprenant l'inscription à la marche et est payable dans le car.

Les réservations se font chez Maryse au 063/21.88.99. En cas d'empêchement, merci de vous décommander au plus tôt.

L'inconnue du mois

Etre matinale pour faire un marathon, c'est très bien. Etre matinale en temps habituel, c'est bien mais traumatiser son coq en le réveillant dès 5 heures du matin, ce n'est pas bien.

Sachez encore qu'elle aime marcher loin et que cette année, elle compte se rendre plusieurs fois en Espagne pour arpenter les environs de Playa de Aro et même dans les montagnes de Crète. .

Si vous la reconnaissez, payez-lui un verre d'eau (ou de coca si elle mange des frites.)

L'inconnu du mois dernier était *Daniel ROSIERE*

La marche du maitrank - participations

AREL'S CLUB MARCHEURS	109	EISCHEN AISCHDALL FLITZER	19
INDEPENDANTS	35	ROMBACH A.M.H.S.	16
TOTAL ARLON	144	BELVAUX STARIGHTER FOOT TEAM BELES	13
		LINGER LINGER TRAPPER	13
AUBANGE LA FOURMI	38	BIGONVILLE ARDENNER FRENN	11
ATHUS LES METALLOS DE LA CHIERS	36	KAYL AMICALE DES MARCHEURS	10
IZEL LES ROUTHEUX	32	STEINSEL	10
TURPANGE MARCHEURS DE TURPANGE	26	LAMADELAINE TETELSBIERGS TREPPLER	9
BOURLINGUEUR DU SUD (HABAY)	20	AMICALE MARCHEURS DE BASCHARAGE	8
CHENOIS LA GODASSE GAUMAISE	12	COUNTRY TRAMPS KEISPELT	7
MARTELANGUE MARCHEURS HAUTE SURE	10	FRAIZAIT CLUB VOLL DO BELVAUX	7
WARDIN LES BALADINS	7	HAMM SAPEURS POMPIERS	7
LES FOSSES OBJECTIF 10.000	7	BETTENDORF VELO CLUB DE LA SURE	5
HARNONCOURT LA ZOLETTE	4	STEINFORT WANDERFALKEN	5
GOUVY LES DJOYEUX GOUVIONS	4	LAROCLETTE CERCLE PEDESTRE	5
SIBRET LES VIS SABOTS	4	BERINGEN AMICALE 5X BERINGEN	4
LONGVILLY LES HIRONDELLES	3	LINTGEN UELZEEHT TRAMPS LENTGEN	4
MASBOURG MARCHEURS LA MASBLETTE	3	HESPERANGE HESPER TREPPELER	3
MARCHE MARCHEURS DE LA FAMENNE	0	VIANDEN NESSKNACKER VEINEN	3
RENDEUX LES MARCHEURS DE RENDEUX	0	TRINTANGE KIISCHTENTREPPELER	3
SAINTE- ODE	0	ITZIG FOOTING CLUB ITZIG	2
MESA	0	SENNINGEN HEEMELSDEICHER	2
TOTAL PROVINCE (SANS ARLON)	206	WALFERDANGE	2
		WANDERFRENN BROUCH	1
BELGIQUE – FRANCOPHONES		LEUDELANGE LEIDELENG TREPPELFRENN	1
CASTORS DE VEDRIN	15	OBERDONVEN SECTION MARCHE	0
FOUGNAN CINEY	4	WASSERBILLIGE ROAD RUNNERS	0
ANGLEUR (Lg 119)	4	LIMBERSBERG	0
BEYNE HEUSAY	2	CONSDORF THE WORLD RUNNERS	0
MALMEDY	2	BERTRANGE FOOTING CLUB PER PEDES	0
FRAIRE	2	GARNICH WANDERTRAMPS GARNICH	0
LANDENNE	2	ETTELBRUCK WANDERFRENN	0
OTTIGNIES	2	GEHAANSBIERGKNAPPEN DUDELANGE	0
ANHEE	2	LETZEBUERGER WANDERFRENN 10EL	0
PEPINSTER	2	MERSCH NATUUR FRENN MIERCH	0
FLEMALLE (Lg 158)	1	FOLSCHETTE BOSCHFLITZER FOLSCHT	0
SERAING (Lg 059)	1	GASPERICH FC TRICOLERE	0
COURRIERE	1	BEAUFORT WANDERFRENN	0
FRANCHIMONT	1	KOPSTAL BRIDEL THE GLOBETROTTERS	0
GODASSE FAYTOISE	1	ECHTERNACH WANDERFRENN	0
DE VOSSEN	1	ESCH SUR ALZETTE NOSBIERG	0
TOTAL	43	FEULEN SECOURISTE DE FEULEN	0
France		KEHLEN FC KEHLEN	0
BOOFZHEIM	4	MERTERT WANDERFRENN 74	0
CARIGNAN	2	TOTAL GRAND DUCHE	170
TOTAL France	6		
ESPAGNE – ELS PINS	2	TOTAL GENERAL (144+206+43+6+2+170)	571

Il faut noter la faible participation du club d'Arlon. Certains avaient une bonne excuse mais pour les autres ? Peut-on dire qu'on fait partie d'un club quand on est incapable de venir lors d'une des deux grandes manifestations organisées ?

Il reste trois marches d'ici la fin de l'année et donc l'occasion de se rattraper.

A méditer

Le fer rouille faute de s'en servir. L'eau stagnante perd sa pureté. De même, l'inactivité sape la vigueur du corps et de l'esprit.

Nouvelles du club

Remerciements

Josy MUSCHANG remercie tous les membres du club qui se sont enquis de sa santé lors de son séjour en clinique.

Etat du club

Notre club compte actuellement 239 inscrits.

Comité

Il y aura réunion du comité ce lundi 2 juin à 20 heures au local habituel.

Bonus

Si une étoile figure sur votre étiquette adresse, cela signifie que vous avez au moins un bonus. Pour les ménages, autant d'étoiles que de membres.

Si aucune étoile ne figure sur votre étiquette adresse, cela peut signifier trois choses :

- Vous n'avez pas encore marché cette année 2003.
- Vous avez marché mais personne ne vous a vu et vous n'avez pas rentré votre liste de marches.
- Vous avez marché, personne ne vous a vu et vous ne voulez pas rentrer votre liste de marches.

Quel que soit le cas, il est encore temps de montrer que vous êtes membre d'un club.

Achats – ventes

Jean-Jacques LAVIOLETTE a un frigo à vendre (tf 063/21.88.99)

A donner : imprimante matricielle neuf aiguilles Panasonic KX-P1592 (063/21.72.06)

Vacances

Alain GREGOIRE et son épouse, Mady et Florent vous envoient une petite carte : "Pour le club de marche. Possibilité de belles marches sur place. Bonjour de Crète"

Divers

Ce bulletin sera en principe posté le 26 mai après-midi.

20 km de Bastogne

Le départ de la première édition des 20km de Bastogne aura lieu le 1^{er} juin 2003 à 10H30 au Parc des Expositions de Renval. Cette course est ouverte à tous : joggers confirmés, joggers amateurs, marcheurs et amis mal-voyants en tandem. (Cette manifestation n'est pas IVV)

Les frais d'inscription sont fixés à 7 Euros par coureur. Des inscriptions tardives pourront se faire sur place le jour du départ de 8h30 à 10h.

Le parking des véhicules se fera dans le parking du Parc des Expositions de Renval qui, pour l'occasion, sera animé et offrira des possibilités de se restaurer.

Les 20km de Bastogne sont conjointement organisés par :

- La Ville de Bastogne.
- Le Lions Club de Bastogne.
- Le 1^{er} régiment d'Artillerie de Bastogne.

Les profits de cette manifestation seront distribués aux œuvres sociales du Lions Club de Bastogne dont la moitié sera consacrée au profit des aveugles.

On pourra acheter sur place des tee-shirts au prix de 10 Euros.

Pour plus d'informations, adressez vous au secrétariat :

20Km-Bastogne@Belgisoft.com

Tel/Fax : 061 21 61 58

Marche à Blankenberge

Cette années, ce sont 26 arlonais qui ont passé un agréable week-end de marche et de détente à la Côte Belge.

La plupart des participants ont parcouru le circuit des 24 kilomètres, samedi sous un vent constant et très fort et dimanche sous un beau soleil qui a donné à tous de bonnes couleurs.

Le déplacement en train s'est passé dans la bonne humeur et tous ont promis de revenir.

Samedi, les organisateurs ont compté 6.790 participants. Le chiffre du dimanche n'est pas connu avec précision mais il est de l'ordre de 8.000.

Le car à Holving

Il fait un peu frisquet en ce matin du onze mai. Le thermomètre indique à peine 4 degrés. Mais déjà, un timide soleil nous promet une belle journée.

Le car est là, sur le parking près du GB. Un car presque neuf, équipé de ceintures de sécurité et conduit par Vincent. Ils sont tous là, les infatigables marcheurs de la région arlonaises, 46 fidèles au poste et à l'heure.

En route vers la Lorraine, vers Holving plus précisément. Dès le départ, puisque c'est aujourd'hui la fête des mamans, le président, à l'instigation de Maryse, nous offre un petit cadeau bien apprécié : trois rochers Ferrero emballés dans une pochette en plastique, fermée par un ruban doré. Presque deux heures d'un trajet sans histoire, nous arrivons à destination vers neuf heures. Déjà beaucoup d'autos autour de la salle. Quelques cars aussi à proximité.

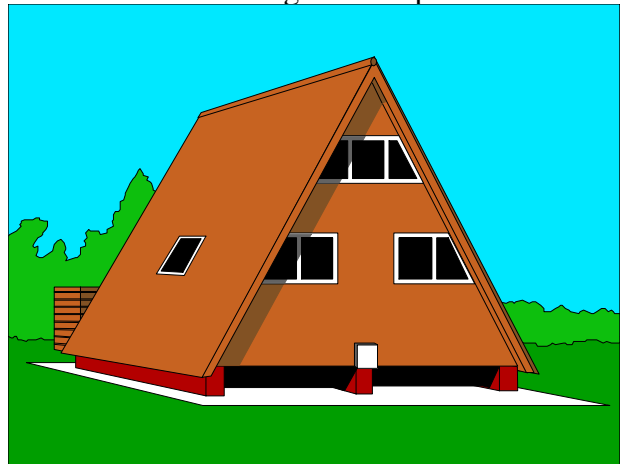
Petite parenthèse historique. Ici on parle un dialecte allemand, très proche du Luxembourgeois. En 1870, après la défaite de la France, la région fut annexée à l'Allemagne ainsi que l'Alsace, sa voisine toute proche, jusqu'après la guerre 14-18 où elle fut restituée à la France, pour être de nouveau allemande de 40 à 45 et Dieu seul sait quelle fut pendant ces sombres années la souffrance de la population.

Distribution des cartes, petits déjeuners, cigarettes pour les accros, etc., puis, bien à l'aise, nous entreprenons une balade de dix kilomètres autour du lac. Le parcours est facile, à peine quelques grimpettes, des chemins agréables, bien tracés, sans ornières. Nous traversons des bosquets, il fait bon, pas trop chaud. Ici et là, nous admirons des chalets en bois, insérés dans la verdure et les massifs floraux. Nous ne marchons pas vite, nous nous arrêtons parfois. Le coin est très beau, on entend des chants d'oiseaux. Quelle paix, quelle sérénité!

Sur notre route, deux contrôles bien pourvus en ravitaillement : boissons fraîches aux couleurs de l'arc-en-ciel, tranches de gâteau, morceaux de chocolat, fruits frais, pommes et oranges débitées en cubes, bonbons, bref de quoi restituer bien vite les calories perdues par la marche.

Nous approchons de l'agglomération, après avoir longé un camping. De jolis pavillons remplacent les chalets. Déjà, on entend les

flonflons d'un orchestre, puis on aperçoit les uniformes rouges, garnis de galons dorés des musiciens rassemblés sous un chapiteau. Nos estomacs et nos nez chatouillés par des odeurs alléchantes nous rappellent qu'il est midi. Les tables dressées à l'extérieur de la salle sont déjà presque toutes occupées. Nous en découvrons une (soleil et ombre) où sont installés des Arlonais plus rapides que nous. Nous les rejoignons et dévorons notre repas dans la bonne humeur. Des couples s'enlacent sur la piste de danse. Le temps passe trop vite. Brandissant une coupe et une bouteille de vin, notre chef donne le signal de départ.



Un petit arrêt à Metz pour visiter la cathédrale Saint-Etienne, imposant monument gothique des 13^{ème} et 14^{ème} siècles, aux proportions parfaites (longueur de la nef, 123 mètres, hauteur, 41). Ses vitraux très anciens sont parmi les plus beaux de France. Quelques-uns qui avaient été détruits furent dessinés entre 1957 et 1970 par des peintres célèbres comme Villon, Bissière et Chagall.

La vieille dame subit à présent un sérieux lifting destiné à lui rendre sa splendeur passée. Bien installés à la terrasse d'un café, nous admirons à l'aise un des portails dont la rénovation est terminée. La pierre finement ciselée, véritable dentelle a retrouvé sa belle couleur ocre originelle. Le tympan, inondé de soleil est très beau. Les damnés à gauche du Juge suprême, nus et honteux avancent, tête baissée vers l'orifice de l'enfer, la gueule béante d'un dragon mythique. Les élus dans leurs amples robes aux plis harmonieux sourient, figés dans un éternel bonheur.

Le car arrive. Il est temps de regagner nos pénates.

Marie-Laure PUTZ

8ème Olympiade IVV

Tous les deux ans, une fédération nationale de l'IVV organise un grand rassemblement de ses marcheurs. Cette année c'est la Fédération Belge des Sports Populaires qui met sur pied cet événement. Cette 8ème Olympiade IVV se déroulera du **12 au 15 juin 2003 à GENK** au départ du stade du KRC Genk.

Programme:

- Le mercredi 11 juin à 20h00, grand spectacle d'ouverture au Stade KRC GENK.
- Des circuits fléchés pédestres de 5, 10, 15 et 20 km sont prévus du 12 au 15 juin, ainsi qu'un 42 km le samedi 14 juin. Cette organisation drainera des milliers de participants belges et étrangers. (Participation GRATUITE pour les moins de 12 ans.)
- Des circuits cyclistes de 25, 50 et 100 km sont également programmés les 12, 13 et 14 juin.
- Des circuits VTT de 25 et 40 km seront ouverts le samedi 14 juin uniquement.
- Des longueurs de natation seront prévues les 12, 13 et 14 juin dans la piscine de Genk.
- Dimanche 15 juin à 12h00: cérémonie d'adieu au village olympique et transfert du drapeau IVV à la République Tchèque pour la 9ème Olympiade IVV en 2005.

J'invite tous ceux qui le peuvent à participer à cet événement unique dans notre pays.

Les olympiades existent depuis 1989 et ont eu lieu dans les pays suivants :

- ✓ 1989 Valkenburg (Hollande)
- ✓ 1991 Schömberg (Allemagne)
- ✓ 1993 Ribeauvillé (France)
- ✓ 1995 Athènes (Grèce)
- ✓ 1997 Vierumäki (Finlande)
- ✓ 1999 Bibione (Italie)
- ✓ 2001 Seefeld (Autriche).

La MESA

La MESA c'est :

La MESA est une marche populaire ouverte à tous, civils et militaires. Elle se déroule chaque année à la fin du mois de juin dans la magnifique région de l'Ardenne belge. La marche s'étale sur quatre jours : il est possible de ne marcher qu'un, deux, trois jours. Chaque étape complète fait entre 28 et 32 Km . Une mini-MESA est possible avec une distance de +/- 13 km.

La MESA sur le parcours : c'est

- Une grande halte avec restauration, boissons
- Des points de ravitaillements gratuits et payants
- Un service médical sur tout le parcours et à l'arrivée
- Des cérémonies organisées sur et hors étapes afin de rendre hommage à tous ceux qui ont donné leur vie aux cours des combats de 1940 à 1944 dans nos Ardennes
- Une animation dans la ville d'arrivée

La MESA dans les camps : c'est

- Des sanitaires (Douches, WC)
- Les repas fournis : un petit déjeuner, un pique-nique pour midi et un souper chaud (formule All-in et autonomie logement)
- Un service médical
- Des bus pour vous déposer chaque jour au départ de l'étape
- Une animation en soirée

La MESA, après les 4 jours : c'est

- Une médaille offerte aux civils ayant réalisé 4 x 32 Km
- Un diplôme pour les participants MINI-MESA
- Un défilé à Vielsalm pour tout ceux qui le désirent
- Des bus qui vous ramènent dans vos camps respectifs

La date de clôture des inscriptions et paiement

Paiement et réservations pour le vendredi 13 juin 2003 au plus tard.

Secrétariat Marche Européenne du Souvenir et de l'Amitié

7Bde Mécanisée- Camp roi Albert

6900 Marche

Tél : +3284326017

Fax : +3284322157

E-mail : officer.mesa@ping.be

L'identification du marcheur en 2003

En 2003, un bracelet d'identification de couleur sera remis à chaque participant quelle que soit la formule choisie lors de son inscription. Pour les marcheurs qui s'inscrivent chaque jour au départ, un bracelet d'une couleur différente par journée de marche sera remis au Secrétariat de départ après paiement du droit d'inscription.

Formules

Il existe différentes formules pour marcher lors de la MESA. Ceux qui se pré inscrivent recevront tous les renseignements à ce moment. Pour ceux qui ne veulent s'inscrire qu'au moment du départ, c'est possible mais ils ne peuvent pas bénéficier des transports de l'organisation. Ils peuvent parcourir 32 km (ligne ou boucle) ou la mini-MESA d'environ 15 km. Ils bénéficient des ravitaillements (eau, fruits ou en-cas) sur le parcours, du cachet IVV et de la médaille pour 4x32 km.

Formules		25 juin	26 juin	27 juin	28 juin
Inscription au départ	Boucle	Martelange-Martelange	Bastogne-Bastogne	La Roche-La Roche	Vielsalm-Vielsalm
	Lieu de RV et heure	Martelange Centre Culturel à 09 heures	Bastogne gare TEC à 08 heures	La Roche Place du quai de l'Ourthe à 08 h.	Vielsalm Caserne RATZ à RENCHEUX
	Ligne	Arlon-Martelange	Harlange (Lux)-Bastogne	Houffalize-La Roche	Houffalize-Vielsalm
	Lieu de RV et heure	Arlon Quartier Callemeyn à 0900 heures	Harlange Terrain de football à 08 h.	Houffalize Place Janvier 45 à 08 heures	Houffalize Place Janvier 45 à 08 heures
Mini-MESA Inscription au départ	Lieu de RV et heure	Martelange Centre Culturel entre 10 et 10 heures 30	Bastogne gare TEC entre 10 et 10 heures 30	La Roche Place du quai de l'Ourthe entre 10 et 10 h. 30	Vielsalm Athénée Royal entre 10 et 10 heures 30

Pour la mini-MESA; un bus prend en charge les marcheurs au point de RV pour les conduire au départ réel.

Garniture de toast

Ingrédients

½ kg de maquée gros grain

½ tête d'ail pressée

persil

crème fraîche

sel poivre mélange de fins herbes en poudre

(type Knorr)

Préparation

Écraser le tout ensemble et tartiner les toasts ou le piccolos.

Recette communiquée par Sarah SURUS

Bon appétit

Marche d'après-midi du mercredi 2 juillet

Nous organisons ce deux juillet une marche au départ de la rue Scheuer. Les circuits proposés sont de 5 et 10 kilomètres. Ils passeront par Viville et Freylange.

Il n'y aura pas de réunion club avant cette marche. Il reste des postes suivants à pourvoir. Pour ceux-ci, je souhaite que des membres qui n'ont jamais travaillé lors d'une de nos marches se présentent. (tél au 063/21.72.06) S'il y a assez de candidats, on pourra diviser en deux équipes et ceux qui le désirent pourront parcourir un des circuits.

Postes à pourvoir :

Départ (avec Jacques KRIER) : une personne	Pâtisserie : 2 personnes
Contrôle 5 km : deux personnes (Albert VATRIQUANT – à confirmer)	Fléchage ville : Michel FOURNY et Frédéric MARS
Contrôle 10 km : deux personnes	Fléchage circuit : Adelin Parmentier et Michel FOURNY.
Ravitaillement des contrôles : une ou deux personnes	Salle : une ou deux personnes
Bar : 2 personnes	Grill : Patrick PARMENTIER

Marche provinciale

La Marche Provinciale du Luxembourg a eu lieu le dimanche 27 avril. Près de 1000 participants se sont retrouvés dans les superbes installations du Camp Roi Albert à Marche-en-Famenne. Les organisateurs remercient chaleureusement tous ces visiteurs et leur donnent rendez-vous pour les autres organisations dans la Province de la Merveilleuse Terre de Vacances.

Circuits permanents

Notre pays compte plusieurs circuits permanents agréés par la FFBMP et l'IVV. Ces circuits vous permettent de marcher tous les jours et sur la distance que vous désirez. Près de nos frontières, il y a également de tels circuits.

A partir du mois prochain, un circuit sera chaque fois décrit et vous aurez peut-être envie de le parcourir.

Pour vous mettre en appétit, voici la liste des circuits belges

Circuits ouverts toute l'année

➤ **TOUR DU BRABANT WALLON (215 km)**

Circuit balisé par "La Godasse de Rebecq". Départ de Rebecq.

➤ **LA VIROINVALLOISE (125 - 175 km)**

"Les Marcheurs de Haute Roche" (NA 054). Départ de l'Office du Tourisme de NISMES.

Ouverts du 1er mars au 15 septembre

➤ **LA GAUME BUISSONNIERE (200 km)**

Balisé par le club "La Fourmi" de Aubange (LUX 032).

Départ du S.I. de Aubange, Domaine de Clémarais à AUBANGE.

Ouvert du 1er mars au 31 décembre:

➤ **OURTHE ET NEBLON (160 km)**

Balisé par les "Les Godasses en Folie" de LINCE (LG 077).

Départ de TILF.

Circuits à nos frontières

➤ **Circuit "ARDENNE BUISSONNIERE" (180 km)**

Balisé par l'Office du Tourisme des 3 Cantons (FFSP 083 - club Français). Départ de la Maison des 3 Cantons à Carignan (France).

➤ **PREMIER CIRCUIT PERMANENT IVV DE ROMBACH (120 km)**

Balisé par les "Amis Marcheurs de la Haute Sûre" (GDL 109 - club Grand-Ducal).

➤ **CIRCUIT DU PAYS DE BITCHE (127 km)**

Circuit balisé par "Les As de la Vadrouille" (FFSP 623 - club Français).

Départ de Bitche - Etang du Hasselfurth.

JUIN 2003

	<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
D 1	<i>Monique EPPE</i> (Epe Jacques LECOMTE)	HOUMONT BELVAUX CARIGNAN	
L 2			
M 3	<i>Christian GERARD</i>		
M 4			
J 5	<i>Georges MARS</i>		
V 6			
S 7		ATHUS	
D 8		ATHUS	
L 9		BEAUFORT	
M 10	<i>André HAMES</i>		
M 11			
J 12	<i>Guy DELOGNE</i>	GENK	OLYMPIADES
V 13	<i>Léon COLLIN</i>	GENK	OLYMPIADES
S 14	<i>Annette MARION</i>	GENK DIEKIRCH	OLYMPIADES MARCHE DE L'ARMEE
D 15	<i>Huguette BRENY</i> <i>Guy MAQUET</i>	GENK DIEKIRCH GARNICH	OLYMPIADES MARCHE DE L'ARMEE
L 16	<i>Nicole PAULUS</i> <i>Marie-Louise LEONARD</i>		
M 17	<i>Michèle ISTACE</i> <i>Nicole DENGIS</i> <i>Louis PAQUAY</i>		
M 18			
J 19	<i>ANSION Marie-Claire</i> (épse GERARD Jean-Marc-		
V 20			
S 21	<i>Florent DUBUS</i>	MARCHE /FAMENNE VIANDEN	
D 22		MONTIGNY LE TILLEUL BERINGEN	MARCHE NATIONALE
L 23	<i>Tanja LECOMTE</i>		
M 24	<i>Frédéric MARS</i> <i>Arnaud GERARD</i>		
M 25		ARLON MARTELANGE	MESA
J 26	<i>Annette EVEN</i>	HARLANGE BASTOGNE	MESA
V 27	<i>Maryse PASCAL</i>	HOUFFALIZE LAROCHE	MESA
S 28	<i>Francis MICHOTTE</i>	HOUFFALIZE VIELSALM LAMADELAINE	MESA
D 29	<i>Joëlle MONNEAU</i>	WARDIN WALFERDANGE	
L 30			

