

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



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

Dans ce numéro :
Une initiation à l'astronomie

Marche du club

mercredi 30 juin

Je participe

A PI A L'COPEPTE

*Feuillelet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°144 – Juin 2004*



A voir lors de notre marche du 30 juin qui se déroulera dans les bois du Beynert

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>	
EPPE Monique	01	S 05 07h	ATHUS B 5-12-22-45
GERARD Christian	03	S 05 07h	DIEKIRCH L 12-20-40
MARS Georges	05	D 06 07h	ATHUS B 5-12-22
GEORGES Michael	07	D 06 07h	GARNICH L 6-12-20
HAMES André	10	D 06 07h	DIEKIRCH L 12-20-40
DELOGNE Guy	12	D 13	ATH SCHALTIN B 6-12-20-25
COLLIN Léon	13	D 13 08h	CARIGNAN F 10-20-42-50
CAPRON-TALBOT Andrée	13	S 19 09h	VIANDEN L 5-11-15
MARION Annette	14	S 19 06H	MARCHE/FAM. B 6-12-20-42-50
BRENY Huguette	15	D 20 07h	BERINGEN L 6-11-22
PAULUS Nicole	16	D 20 08h	BASTOGNE L 7-14-21-32-42
LEONARD Marie-Louise	16	M 23 09h	FOUCHES B 32
PAQUAY Louis	17	M 23 09h	MARTELANGE B 15-32
ISTACE Michèle	17	J 24 08h	MARTELANGE B 32
DENGIS Nicole	17	J 24 08h	BASTOGNE B 15-32
ANSION Marie-Claire	19	V 25 08h	BASTOGNE B 32
DUBUS Florent	21	V 25 08h	HOUFFALIZE B 15-32
LECOMTE Tanja	23	S 26 08h	WARIZY B 32
MARS Frédéric	24	S 26 08h	MARCHE/FAM B 15-32
GERARD Arnaud	24	D 27 07h	WALFERDANGE L 6-12-20
REZER Sarah	25	D 27 07h	WARDIN B 5-10-20
EVEN Annette	26	M 30 14h	FREYLANGE B 5-10
PASCAL Maryse	27	Autres marches dans un rayon de ± 100 km	
MICHOTTE Francis	28	Dim. 6: B-Murringen 7h / F-Berg s/Moselle 7 h	
MONNEAU Joëlle	29	Sam. : 12 RP-Kordel 13h /RP-Ramstein 6h / S-Hüttersdorf 7h / S-Überherrn 7h	
		Dim.13. ,RP-Kordel 7h / RP-Ramstein 6h / S-Hüttersdorf 6h / S-Uberherrn 7h / F-Alzing / F-Fontoy 7	
		Mer. : 16,RP-Allenbach 7h/ S-Hüttigweiler 6h	
		Sam. : 19., S-Holz 6h	
		Dim. : 20.,S-Holz 6h / F-Retonfay 7h	
		Sam : 26, RP-Idar-Oberstein 6h	
		Dim. : 27., RP-Idar-Oberstein 6h / RP-Seffern 6h	
		Mance / F-Veckring 7h/ F-La Maxe 10 km	

Bon anniversaire

HAPPY

Birthday

Pour se rendre à :

ATHUS : Dans la grand rue, à gauche vers la salle de départ. (Athénée) (15 km)

DIEKIRCH : Vers Pallen, Ettelbrück puis Diekirch. (40 km) ou par Mersch puis autoroute (45 km)

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

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

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

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

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

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

MARTELANGE : N4 vers Bastogne. (18 km)

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

WARIZY : N4 jusque Bastogne, puis Laroche et direction Hotton jusque Warizy(75 km)

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

WALFERDANGE : Sortir à Strassen, puis à gauche vers la clinique et suivre Ettelbrück (36 km)

Informations sur les autres marches

Le chiffre derrière le nom indique l'heure de départ. Les kilométrages sont en principe de 5, 10 et 20 pour les marches de matin et de 5 et 10 pour les marches d'après-midi.

Pour la localisation, S = Saarland , RP = Rheinland-Pfalz, F = France (Ardennes, Moselle, Meurthe et Moselle), B = Belgique (province Liège, Namur)

MURRINGEN (112 km) BERG S/MOSELLE (60) KORDEL (82) RAMSTEIN (170) HUTTERSODORF (113) ÜBERHERRN (108) ALZING (95) FONTOY (52) ALLENBACH (118) HUTTIGWEILER (129) HOLZ (122) RETONFEY (100) IDAR-OBERSTEIN (130)-SEFFERN (106) MANCE (64) VECKRING (80) LA MAXE (87)

Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
		en 02	en 03	en 02	en 03
ATHUS	Les Métallos de la Chiers	92	103	146	144
DIEKIRCH	Armée	0	0	20	18
GARNICH	Wandertramps Garnich	2	0	45	123
CARIGNAN	Garde à vous	2	2	11	5
VIANDEN	Ourdall nessknacker Veinen	12	14	16	30
MARCHE FAME.	Les marcheurs de la Famenne	3	0	18	3
BERINGEN	Amicale 5 X Beringen international	32	18	66	58
MESA	MESA	0	0	81	67
WALFERDANGE	Walfer Deckelsmouken	1	0	17	27
WARDIN	Les Baladins	30	22	11	32
		174	159	431	507

Je vous invite également à consulter le tableau des présences à la marche du maitrank de mai 2004 qui est reproduit plus loin.

L'inconnue du mois

L'état civil tel que nous le connaissons en Belgique n'existe pas dans tous les pays. On peut donc parfois changer d'identité sans trop de difficulté. Chez nous, c'est très difficile mais notre inconnue utilise malgré tout plusieurs prénoms, à tel point que parfois elle ne sait plus lequel prendre et qu'elle est obligée de signer "XX"

Si vous la reconnaissez, offrez lui des patates au lard. Il paraît que c'est une rareté dont elle est une spécialiste.

L'inconnue du mois dernier était *Aline CHARNET*

Vous marchez

Durant le mois d'avril, nous avons participé aux marches suivantes : Hesperange (9) Assenois (47) Tervuren (3) Irrel (1) Wasserbillig (6) Sankt-Wendel (4) Urexweiler (4) Lamorteau (10) Steinfort (51) Waremme (1) Baalon (2) Eischen (140) Bettendorf (7) Gouvy (9) Jambes (1) Melen (5) Stavelot (16) Keispelt (78) Espagne (1 + ?) Longvilly (7) Niederanven (1) Floing (5) Larochette (48) et circuit permanent de Rombach (4) soit un total de 457 participations. L'an dernier, pour la même période, nous étions 479.

Bravo à tous les courageux. Si vous avez quitté la salle tard, peut-être avez vous un nombre d'arlonais supérieur à celui mentionné. Dans ce cas, merci de me le communiquer.

Merci à tous ceux qui m'ont communiqué le nombre de membres inscrits par mail ou autre moyen.

Marche nationale

Comme vous le savez déjà, la marche nationale a lieu cette année à Bastogne. Cette manifestation demande une bonne organisation et le comité provincial est toujours à la recherche de quelques volontaires ce jour-là. Il s'agit de postes à pourvoir à Bastogne même. Celles ou ceux qui sont intéressés peuvent prendre contact avec Jacques KRIER (063/22.69.87) ou avec la présidente provinciale, Mme GUEIBE Sonia au 061/32.80.73.

Tous les travailleurs peuvent faire estampiller leurs carnets officiels avec 42 km et ce travail vaudra 3 bonus pour le club.

Nouvelles du club

Malades

Pour cause de maladie, Marie-José NERENHAUSEN et Dominique KEZER n'ont pu nous accompagner lors du car à Goe. Nous leur souhaitons un prompt rétablissement.

Décès

Nous apprenons le décès de Marcel CLESSE, papa de Anne-Marie CLESSE, épouse Daniel THIRY survenu à la clinique d'Arlon le 1er mai 2004.

Nous apprenons aussi le décès accidentel ce 15 mai de Mme Martine KOHN, sœur de Sandra KOHN, épouse Pascal MARTIN

Nous apprenons également le décès ce 23 mai de Joseph HUBERTY, papa de Yolande HUBERTY

Voyages

Nos membres voyagent, parfois fort loin et nous envoient un petit bonjour. Les cartes sont à envoyer au président avec la mention "Arel's club".

Etat du club

A ce jour, notre club compte 232 membres inscrits ou réinscrits dont 176 ont été vus au moins une fois sur les circuits. Un petit coucou en passant ne vous coûte rien mais fait tant plaisir.

Voyage en Autriche

Deux places sont encore disponibles pour le voyage du 17 au 24 juillet à Pfunds (Tyrol) en hôtel quatre étoiles. Le prix du voyage est de 340 €, en demi-pension, y compris 2 ou 3 excursions sur place.

Une marche est organisée chaque jour (non IVV). Pour tous renseignements, LASSENCE Daniel (063/21.82.75 – absent du 29/5 au 6/6) ou GARLEMANT Henri (0496/78.64.93)

Marche du mois

La marche de ce mois est à "Les Mazures, lieu de départ Les Vieilles Forges" le mercredi 16 juin avec départ de 8 à 14 heures et des distances de 10 et 20 km. Cette localité est à 110 km d'arlon. La marche est organisée par l'Union Départementale des Ardennes. Pour vous y rendre, suivez Bouillon, Sedan, Charleville puis la D989 puis la D88. A Les Mazures, suivre le fléchage qui sera mis en place Pour les volontaires, prévenir le président.

Déplacements pas trop chers vers les marches

Les marcheurs qui se rendent au lieu de départ d'une marche en bus des TEC bénéficient du voyage retour gratuit sur présentation du ticket du trajet aller au verso duquel a été apposé le cachet TEC ou celui du club organisateur.

Extrait de notre règlement administratif

Tous les marcheurs qui se font conduire aux différentes marches paieront une participation au chauffeur, sauf les enfants aux études. Cette participation est de 1 euro pour les déplacements de 40 km maximum aller et de 2 euros pour les déplacements plus longs. Chacun veut garder sa voiture propre, les marcheurs embarqués y veilleront. Le chauffeur ramènera ses passagers au lieu d'embarquement.

La marche du maitrank - participations

AREL'S CLUB MARCHEURS	129	GRAND-DUCHE	
INDEPENDANTS	52	EISCHEN AISCHDALL FLITZER	20
TOTAL ARLON	181	ROMBACH A.M.H.S.	17
		KAYL AMICALE DES MARCHEURS	16
AUBANGE LA FOURMI	38	BIGONVILLE ARDENNER FRENN	15
ATHUS LES METALLOS DE LA CHIERS	38	LINGER LINGER TRAPPER	14
TURPANGE MARCHEURS DE TURPANGE	36	OBERDONVEN SECTION MARCHE	12
IZEL LES ROUTHOUX	33	LAMADELAINE TETELSBIERGS TREPPLER	11
BOURLINGUEURS DU SUD (HABAY)	31	COUNTRY TRAMPS KEISPELT	9
LES FOSSES OBJECTIF 10.000	17	LAROCLETTE CERCLE PEDESTRE	9
MARTELANGÉ MARCHEURS HAUTE SURE	13	HESPERANGE HESPER TREPPELER	8
WARDIN LES BALADINS	11	WANDERFRENN BROUCH	6
CHENOIS LA GODASSE GAUMAISE	10	BELVAUX STARFIGHTER TEAM BELES	5
BOUILLON LES SABOTS DE GODEFROY	9	STEINSEL	5
HARNONCOURT LA ZOLETTE	6	BETTENDORF VELO CLUB DE LA SURE	5
LONGVILLY LES HIRONDELLES	6	FRAIZAIT CLUB VOLL DO BELVAUX	4
GOUVY LES DJOYEUX GOUVIONS	1	BERINGEN AMICALE 5X BERINGEN	4
MASBOURG MARCHEURS LA MASBLETTE	1	ITZIG FOOTING CLUB ITZIG	4
SIBRET LES VIS SABOTS	0	LIMPERTSBERG LES RAPIDES	3
MARCHE MARCHEURS DE LA FAMENNE	0	AMICALE MARCHEURS DE BASCHARAGE	2
RENDEUX LES MARCHEURS DE RENDEUX	0	HAMM SAPEURS POMPIERS	2
SAINTE- ODE	0	STEINFORT WANDERFALKEN	2
MESA	0	WALFERDANGE	2
TOTAL PROVINCE (SANS ARLON)	250	LEUDELANGE LEIDELANG TREPPELFREN	2
		CONSDORF THE WORLD RUNNERS	2
BELGIQUE		GEHAANSBIERGKNAPPEN DUDELANGE	2
LES SPIROUX DE TROIS-PONTS	37	LINTGEN UELZEEHT TRAMPS LENTGEN	0
ROMSEE NOIRS ET BLANCS	6	VIANDEN NESSKNACKER VEINEN	0
FLORENNE LES BERGEOIS	5	TRINTANGE KIISCHTENTREPELER	0
CHATELINEAU LES PELEUX	4	SENNINGEN HEEMELSDEICHER	0
BEYNE HEUSAY ROTHEUX DI HOUSSAINE	2	WASSERBILLIGE ROAD RUNNERS	0
BRUGES DE GLOBETROTTERS	2	BERTRANGE FOOTING CLUB PER PEDES	0
HUNTING CLUB DES EPARGNANTS	2	GARNICH WANDERTRAMPS GARNICH	0
MARCHEURS D'ESNEUX	2	ETTELBRUCK WANDERFREN	0
CINEY LES FOUGNANS	2	LETZEBUERGER WANDERFREN	0
LANDENNE LES MARCHEURS DE L'AMITIE	2	MERSCH NATUUR FREN MIERCH	0
FUMAL LES PETITS PAS FUMALLOIS	2	FOLSCHETTE BOSCHFLITZER FOLSCHT	0
FLAMINGO	2	GASPERICH FC TRICOLERE	0
FOSSES LA VILLE FOOTING CLUB	2	BEAUFORT WANDERFREN	0
BRUXELLES LA BRUEGELIENNE	2	KOPSTAL BRIDEL THE GLOBETROTTERS	0
DE BOKKENRIJDEURS	1	ECHTERNACH WANDERFREN	0
CHAUDFONTAINE EN MARCHE	1	ESCH SUR ALZETTE NOSBIERG	0
SERAING LES ROUBALEUX	1	FEULEN SECOURISTES DE FEULEN	0
REBECQ LA GODASSE	1	KEHLEN FC KEHLEN	0
DE WANDER KRABBE	1	MERTERT WANDERFREN 74	0
IPV LEUVEN	1	TOTAL GRAND DUCHE	181
COURRIERE LES PIVERTS	1		
ERQUELINNES LES GRATTE-PAVES	1	ALLEMAGNE -	
POLICE DE JUMET	1	MESSERICH	10
MARCINELLE LES MARCHEURS DU XII	1	KAISERSLAUTERN	2
BRUXELLES SECTION MARCHE STIB	1	TOTAL ALLEMAGNE	12
TOTAL	83		
FRANCE		TOTAL France	7
BOOFZHEIM MARCHE CLUB DU RHIN	3		
HAYANGE LE COUARAIL	2		
TRESSANGE ASS. SPORTS ET LOISIRS	2	TOTAL GENERAL (181+250+83+12+7+181)	714

Il faut noter la trop faible participation du club d'Arlon. On incrimine les communions ou d'autres événements familiaux mais est-ce que tous les absents avaient une bonne excuse. Pour certains, il s'agit d'un désintérêt pour le club. Il reste trois marches d'ici la fin de l'année et donc l'occasion de se rattraper.

Introduction à l'astronomie

On définit le système solaire comme l'ensemble des corps qui sont prisonniers de l'attraction gravitationnelle du soleil. Au centre trône le soleil qui contient à lui seul 99,80% de



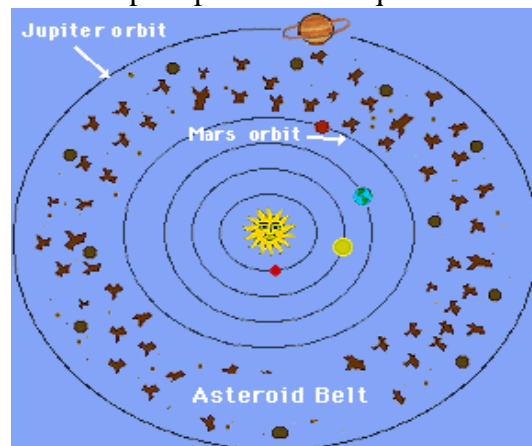
SATURNE

la masse du système. Les planètes proprement dites sont définies comme étant des objets assez gros qui tournent directement autour du soleil. En deçà d'une certaine taille, il ne s'agit plus d'une planète mais d'un astéroïde. La frontière plus ou moins arbitraire entre planète et astéroïde se situe entre la taille de la plus petite planète, Pluton (2.200 km de diamètre) et la taille du plus gros astéroïde (Cérès 940 km de diamètre). Selon cette convention, on compte neuf planètes. Il s'agit dans l'ordre, à partir du soleil de Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune et Pluton.

L'ensemble des planètes constitue 0,14% de la masse du système solaire et 70% de cette masse est concentrée dans la planète la plus grosse, Jupiter. Sept des neuf planètes (et même certains astéroïdes) possèdent des satellites, c'est à dire des objets en orbite autour d'eux. Les satellites sont plus petits que la planète autour de laquelle ils gravitent mais sept satellites sont plus gros que la plus petite des planètes. Quatre planètes possèdent des anneaux. Ensemble, la masse des astéroïdes, des satellites et des anneaux ne dépasse pas un milliardième de la masse du système solaire. Lorsque l'orbite d'un astéroïde est déviée vers le soleil, la glace qui le compose en partie peut fondre. On observe alors une comète. Comme on le voit, les distinctions que l'on fait entre planètes, satellites, astéroïdes et comètes se rapportent à la nature de l'orbite, (autour du soleil ou d'un autre corps) et à la taille mais physiquement, il s'agit de corps qui font partie d'une grande famille.

La terre est une planète d'un diamètre de 12.756 km qui se déplace autour du soleil en 365,26 jour, à une distance moyenne de 150 millions de kilomètres. La terre a elle-même un satellite, la lune qui nous est si familière. Les astronomes sont habitués à des grandes distances et à des périodes de temps immenses. La lune, à une distance moyenne de 384.400 km de la terre est notre voisine la plus proche. Même le soleil à 150 millions de kilomètres de nous est très proche de la terre. La distance moyenne entre la terre et le soleil s'appelle une unité astronomique (u.a.) et on l'utilise pour décrire les distances à l'échelle du système solaire.

Les astronomes utilisent aussi l'année-lumière (a.l.) qui est la distance que la lumière parcourt en un an. La lumière voyage à 300.000 km par seconde, l'année lumière représente donc 9.460 milliards de kilomètres. L'étoile la plus proche autre que le soleil est à



La ceinture des astéroïdes

plus de quatre années lumière de la nous. C'est pourquoi le mouvement "propre" des étoiles est si insignifiant.

Une constellation n'a pas de signification réelle puisque ses étoiles ne sont pas à des distances égales de la terre. C'est plutôt un dessin formé d'étoiles qui observées de la terre semblent être dans une même direction. Les étoiles sont des soleils mais il y a entre elles une grande différence, de grosseur et de luminosité. La magnitude apparente d'une étoile est sa luminosité telle qu'observée de la terre.

Charles STIERNON

La marche

Caractéristiques, particularités



La marche est le sport le plus naturel qui soit. Dès l'âge de 1 an, les enfants commencent à marcher et cette activité peut généralement être poursuivie jusqu'à la fin de la vie.

Elle est accessible à tous, à de rares exceptions près. Elle ne nécessite aucun matériel et l'effort est toujours modulable (allure, durée, arrêt possible).

Avant tout utilisée en tant que moyen de locomotion, il s'agit de l'activité idéale pour retrouver une bonne condition physique. Elle fait même partie des programmes de réadaptation à l'effort après infarctus du myocarde ou greffe cardiaque.

La marche est souvent pratiquée en tant que loisir mais elle peut être un véritable sport, très exigeant, ainsi qu'en témoignent des épreuves telles les Jeux Olympiques ou Paris - Colmar à la marche (autrefois Strasbourg - Paris).

Bienfaits et contre-indications

La marche est typiquement une activité d'endurance (ou aérobie) c'est-à-dire pratiquée sur un rythme moyen et une durée prolongée, sans essoufflement.

Les bénéfices sur les appareils cardio-vasculaire et pulmonaire sont bien connus :

- fréquence cardiaque plus basse au repos et à l'effort,
- stabilisation des chiffres de tension artérielle,
- amélioration de la circulation sanguine notamment au niveau des membres inférieurs,
- essoufflement moins rapide à l'effort,
- fatigabilité musculaire des membres inférieurs réduite,
- meilleure tolérance générale aux efforts.

La marche entretient les muscles et les articulations des membres inférieurs mais aussi les abdominaux et les muscles de la colonne vertébrale.

A tous ces bienfaits, il faut ajouter l'aspect psychologique : évasion, contact avec la nature, découverte culturelle, visite d'un site... et aussi une meilleure connaissance de son corps et de ses capacités physiques.

En dehors des problèmes où la mise en charge des articulations des membres inférieurs est déconseillée ou interdite (arthrose des hanches, des genoux, des chevilles ou rhumatisme inflammatoire chronique), il n'existe pas de contre-indication spécifique à la marche.

Conseils pratiques:

La marche doit être pratiquée avec de bonnes chaussures : légères et confortables. En cas de longues marches (plusieurs heures), il est nécessaire de prendre une voire deux pointures en plus car les pieds gonflent.

La reprise de la marche doit être progressive. Il faut marcher 20 à 30 minutes 3 fois par semaine et augmenter de 5 à 10 minutes toutes les 2 séances.

Cette activité doit être pratiquée le plus régulièrement possible pour progresser.

Le temps manque souvent pour avoir une activité physique mais la marche présente l'avantage de pouvoir être pratiquée par exemple sur le trajet de son travail ou lors de la pause de midi sans nécessité de matériel particulier.

Pour marcher agréablement il faut éviter d'avoir à porter des charges (valise, sac trop chargé), excepté dans un sac à dos bien adapté, bien réglé et qui ne ballottera pas.



Principales pathologies

La marche n'est pas à l'origine de pathologie lourde particulière.

Une des plus fréquentes est l'apparition de phlyctènes (ampoules) aux pieds liées à des chaussures neuves ou mal adaptées. Les chaussures doivent être portées progressivement de manière à les former à son pied avant de faire de longues marches.

Les entorses se rencontrent également fréquemment. Elles sont liées à la fatigue ou à la marche en terrain irrégulier.

Les problèmes musculaires, type crampes, mais aussi contractures et courbatures du lendemain peuvent aussi apparaître lors de marches trop longues par rapport à l'entraînement habituel.

Une notion à garder à l'esprit : les genoux sont très sollicités dans les descentes et peuvent aisément devenir douloureux lors des longues randonnées. 22/03/2002 Dr Gérard Porte

JUIN 2004

	<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
M 1	<i>Monique EPPE</i>		
M 2			
J 3	<i>Christian GERARD</i>		
V 4			
S 5	<i>Georges MARS</i>	ATHUS DIEKIRCH	
D 6		ATHUS DIEKIRCH GARNICH	
L 7			
M 8	<i>Michael GEORGES</i>		
M 9			
J 10	<i>André HAMES</i>		
V 11			
S 12	<i>Guy DELOGNE</i>		
D 13	<i>Andrée CAPRON-TALBOT</i> <i>(Euse Daniel QUINET)</i> <i>Léon COLLIN</i>	CARIGNAN	ELECTIONS
L 14	<i>Annette MARION</i> <i>(Euse Jacques BOUCQ)</i>		
M 15	<i>Huguette BRENY</i>		
M 16	<i>Nicole PAULUS</i> <i>(Euse Albert VATRIQUANT)</i> <i>Marie-Louise LEONARD</i>		
J 17	<i>Nicole DENGIS</i> <i>(Euse René HEISE)</i> <i>Michèle ISTACE</i> <i>Louis PAQUAY</i>		
V 18			
S 19	<i>Marie-Claire ANSION</i> <i>(Euse Jean-Marc GERARD)</i>	VIANDEN MARCHE/FAMENNE	
D 20		BASTOGNE BERINGEN	MARCHE NATIONALE
L 21	<i>Florent DUBUS</i>		
M 22			
M 23	<i>Tanja LECOMTE</i>	FOUCHES MARTELANGE	MESA
J 24	<i>Frédéric MARS</i> <i>Arnaud GERARD</i>	MARTELANGE BASTOGNE	MESA
V 25	<i>Sarah REZER</i>	BASTOGNE HOUFFALIZE	MESA
S 26	<i>Annette EVEN</i>	WARIZY MARCHE/FAMENNE	MESA
D 27	<i>Maryse PASCAL</i>	WALFERDANGE WARDIN	
L 28	<i>Francis MICHOTTE</i>		
M 29	<i>Joëlle MONNEAU</i> <i>(Euse Jacques GODFROID)</i>		
M 30		FREYLANGE	MARCHE DU CLUB

Je participe à la marche du club le 30 juin