

Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON

☎/Fax 063/21.72.06

adelin.par@base.be

Bureau de dépôt : ARLON 1



Belgique – Belgïe
PP
6700 ARLON 1
11/616

Agréation **501175**

A P I A L'COPE

Bulletin d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Trimestriel (juillet-août-septembre) - n°227 – 1^{er} juillet 2011
<http://www.arelclub.be>

Le mot du président

La pluie du matin n'arrête pas le pèlerin mais les petites averses le jour de notre marche en ont refroidi plus d'un. En effet, si les "pèlerins" s'habillent en fonction de la météo, d'autres préfèrent rester dans leur lit à la moindre bruine. Malgré tout, nous avons accueilli 686 marcheurs grâce à quatre clubs venus en car, soit les "Sans Soucis de Ghlin, les marcheurs de Heverlee et les marcheurs de Floreffe. Les amis grand-ducaux de Bettendorf sont passés avec un petit car. Il faut noter la trop faible participation des membres de notre club, de la province et du GDL. Il est vrai que certains préfèrent aller très près plutôt que de faire quelques kilomètres pour se rendre où ils auront un retour. Je rappelle que faire 10 km seul coûte aussi cher que d'en faire 40 à quatre dans la voiture.

Un grand merci à tous les participants.

Après la marche du maitrank, nous devons penser à celle de juin. Nous espérons que le bon temps sera de la partie et les participants nombreux. Les parcours sont très boisés et vous entraîneront dans des endroits nouveaux. Je rappelle qu'il s'agit de la dernière édition, le petit nombre de participants ne permettant pas de louer une salle.

Les volontaires pour les différents postes sont repris plus loin de ce bulletin. Je leur demande, en cas d'empêchement, de prévenir le plus tôt possible.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux.

Mercredi 29 juin 2011 parcours de 5 - 10 - 15 km

DEPART - ARRIVEE : Salle Côte et Damien (près de l'église)

START - ZIEL 6717 METZERT

HEURES DE DEPART : 09.00 à 16.00 h

ARRIVEE jusque 17.00 h.

Permanence FFBMP assurée de 10.00 à 17.00

Brevet: 1,00 € - Ouverte à tous

Le cercle est assuré en responsabilité civile

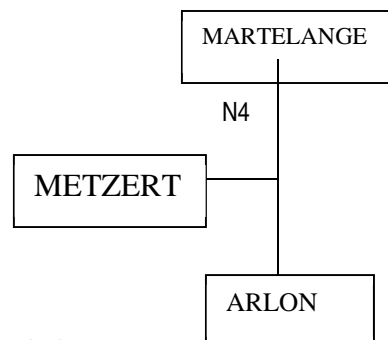
Une boisson soft gratuite aux moins de 12 ans

Gratuit aux contrôles : eau ou thé

Restauration à prix modéré en salle

Le club garantit le retour des cars

La marche aura lieu quelles que soient les conditions météorologiques



Nouvelles du club

Malade

Sont éloignés des circuits pour des problèmes de santé :
André HAMES; Adrien THEISMANN, Jean-Claude DE
BRESSING, Louis PAQUAY

Nous leur souhaitons un prompt rétablissement.

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".

De Cesenatico - Italie



Une grand bonjour de Césénatico à tous les marcheurs. Il y a de belles marches à faire. Temps superbe. Nous profitons bien des ces quelques jours. Marie-Rose Michel



PALMA DE MALLORCA

De Palma – Mallorca

Un bonjour de Palma

Monique – José Pirotte

Etat du club

A ce jour, notre club compte 180 membres inscrits ou réinscrits dont 124 ont été vus au moins une fois sur les circuits.

Marche à Metzert le 29 juin

- 1. Départs : BOUILLON G. DECHAMBRE J.
- 2. bar et salle : LABRO N. DE GRAEVE A. GERARD M.
- 3. Pâtisserie : BODART A. BRAUN J.
- 4. Cuisine : ROSIERE G. NERENHAUSEN M-J. REMY R. GARLEMANT H. PIRET Marie-Thérèse
- 5 Vaisselle : NITELET Y.
- 6 : BBQ : LOMMEL R.
- 7. Contrôle 1 : FRETZ N. FLOCK J.
- 8. Contrôle 2 : GOBERT E. DELLER J.
- 9 Remplacement des contrôles pendant les repas ou plus si arrangement : LASSENCE J. MATHIAS J.
- 10. Ravitaillement contrôles : PARMENTIER A.
- 11. Fléchage PARMENTIER A. LABRO N. WAGENER J-M.
- 12 : mise en place la veille à 17.00 h. volontaires.
-

Pour ceux qui ont passé commande, réception des nouvelles tenues lors de la marche à Metzert.

Après la marche nationale de Bertrix

Ce samedi 18 juin, le comité provincial a offert un repas aux volontaires ayant travaillé à la marche de Bertrix le 20 juin 2010. A midi, nous nous retrouvons au Truck Center à Habay. Après l'apéritif, nous avons mangé une excellente assiette froide (très bien garnie) et un dessert suivi du café. Je pense que tous étaient très contents de l'initiative et ont passé un agréable moment. Tous ont pu bavarder avec des membres d'autres clubs. Un grand merci à Jocelyne et au comité pour cette journée.

La marche du maitrank – participations

AREL'S CLUB (non compris +/- 30 travailleurs)	74	GRAND-DUCHE	
INDEPENDANTS	107	BETTENDORF WANDERFRENN LA SURE	19
TOTAL ARLON	223	BIGONVILLE ARDENNER FRENN	15
AUBANGE LA FOURMI	40	OURDALL NESSKNACKER VEINEN	12
CHENOIS LA GODASSE GAUMAISE	26	EISCHEN AISCHDALL FLITZER	7
IZEL LES ROUTHEUX	20	LES RAPIDES DU LIMPERSBERG	7
BOURLINGUEURS DU SUD (HABAY)	16	LINGER LINGER TRAPPER	6
TURPANGE MARCHEURS DE TURPANGE	16	LINTGEN UELZEEHT TRAMPS LENTGEN	5
LES FOSSES OBJECTIF 10.000	11	COUNTRY TRAMPS KEISPELT	5
MARCHE MARCHEURS DE LA FAMENNE	8	S.I. PREISERDALL BETTBORN	4
BOUILLON LES SABOTS DE GODEFROY	7	AMICALE MARCHEURS DE BASCHARAGE	4
LONGVILLY LES HIRONDELLES	5	LEUDELANGE LEIDELANG TREPPPELFRENN	4
HARNONCOURT LA ZOLETTE	5	CONSDORF THE WORLD RUNNERS	4
SAINT HUBERT LES BOTTINES BORQUINES	4	HAMM SAPEURS POMPIERS	4
WARDIN LES BALADINS	3	ETTELBRUCK WANDERFRENN	3
MARTELANG MARCHEURS HAUTE SURE	2	BERINGEN AMICALE 5X BERINGEN	3
GOUVY LES DJOYEUX GOUVIONS	1	STARFIGHTER FOOTING TEAM BELVAUX	3
MASBOURG MARCHEURS LA MASBLETTE	0	KAYL AMICALE DES MARCHEURS	2
OURTHE ET LAVAL SAINTE- ODE	0	HOUSCHEND (HOSCHHEID) SCHLENNENFLITZER	2
TOTAL PROVINCE (SANS ARLON)	164	WILTZ	2
BELGIQUE		ROMBACH A.M.H.S.	0
LES SANS SOUCIS GHLIN	2	OBERDONVEN MUSELFRENN	0
HEVERLEE	53	STEINFORT WANDERFALKEN	0
MARCHEURS DE FLOREFFE NA 006	52	WANDERFRENN BROUCH	0
IJSE TRIPPER OVERIJSE	3	GARNICH WANDERTRAMPS GARNICH	0
GEMBLOUX LES SPARTIATES	3	ITZIG FOOTING CLUB ITZIG	0
SAIVE	2	BEAUFORT WANDERFRENN	0
LES GAIS LURONS MELEN	2	GEHAANSBIERGKNAPPEN DUDELANGE	0
LES SPIROUS TROIS PONTS	1	FEULEN SECOURISTES DE FEULEN	0
LES LEGENDES FLORZEE	2	LAROCLETTE CERCLE PEDESTRE	0
LES FOUGNANS Na 044	2	SENNINGEN HEEMELSDEIERCHER	0
LES PIVERTS DE COURRIERE	2	TRINTANGE KIISCHTENTREPPPELER	0
BEERSEL A 059	1	MERTERT WANDERFRENN 74	0
LEUVEN B031	1	LAMADELAINE - TETELBIERG TREPPPELER	0
MERELBEKE	1	BERTRANGE FOOTING CLUB PER PEDES	0
GEMMENICH Lg 115	1	ECHTERNACH WANDERFRENN	0
ERQUELINE	1	WASSERBILLIGE ROAD RUNNERS	0
KESSELOO	1	REICHWEILER	0
FLAWINNE	1	HESPERANGE HESPER TREPPPELER	0
TOTAL Belgique	190	FRAIZAIT CLUB VOLL DO BELVAUX	0
Allemagne		GASPERICH SECTION DE MARCHE	0
MESSERIC H	5	SECTION DE MARCHE ARMÉE DIEKIRCH	0
RAMSTEIN	4	WALFER DECKELSMOUKEN WALFERDA.	0
WELLEN	2	TOTAL GRAND DUCHE	111
	11	FRANCE	
		FRENOIS LA MONTAGNE	5
		AUMETZ	2
		TOTAL France	7
		TOTAL ADULTES (223+164+190+11+111+7)	686

Les anniversaires

JUILLET

GIORDANENGO Liliane	01
FORMAN Charles	01
THEISMANN Patricia	03
FLOCK José	05
MATHIAS Jeannine	06
KIMMLINGEN Hubert	09
NOEL Jean-Claude	12
SCHIMFESSEL Monique	12
FILLEUL Adrien	14
SCHROEDER Marie-Louise	17
LIMPACH Théo	17
COLAS Daniel	18
FILLEUL Emile	18
BRASSEUR Georges	20
VATRIQUANT Albert	21
MAQUA Albert	21
PIRET Marie-Thérèse	22
GISCHER Pierre	24
LAMBERT Michel	27

AOÛT

WAGNER Reine	05
CORNET Jean	06
WAGENER Jean-Marie	07
CRAVATE Fernande	08
WITHOF Martine	09
SERMENT Annie	10
BASTIN Anne-Marie	14
CHARNET Aline	15
LOMRY Yolande	17
GERARD Michel	18
GILLARD Jean-Louis	18
LEGROS Louise	24
LOMMEL Roger	27
BODART Anne-Marie	28

SEPTEMBRE

PARMENTIER Maëlle	02
PARMENTIER Tia	02
DESSET Josiane	03
REVEMONT Yves	05
PHILIPPE Claude	08
LACROIX Michel	11
PARMENTIER Lucie	15
DELLER Joseph	15
BOUILLON Germain	17
THIRY Marie	18
WAWRESZUK Yvette	18
MAQUET Daniel	21
VALENTIN Michelle	24
ADAM Bernadette	27

Bon anniversaire

Les marches du trimestre

JUILLET

S 02	09h	DUDELANGE	L 6-12
D 03	07h	LONGVILLY	B 7-13-25
D 03	07h	TRINTANGE	L 6-11-20
S 09	07h	ESCH ALZETTE	L 5-10
D 10	07h	HARNONCOURT	B 5-12-22
D 10	07h	WALFERDANGE	L 6-12-20
D 17	07h	NIEDERFEULEN	L 5-10-20
D 17	07h	MELLIER	B 6-12-20
D 24	07h	BECH	L 5-11-20
D 24	07h	ST-HUBERT	B 5-10-15-20
D 31	07h	HEFFINGEN	L 5-10-20
D 31	07h	ST-MARD	B 6-10-20

AOÛT

D 07	07h	ETTELBRUCK	L 6-12-20
D 07	08h	HOUMONT	B 5-10-20
D 14	07h	BIGONVILLE	L 5-10-20
L 15	07h	JUNGLINSTER	L 5-10-20
L 15	07h	MAISSIN	B 6-12-21
J 18	13h	Ste ODE	B 5-10
S 20	13h	EISCHEN	L 5-10
D 21	07h	CONSDORF	L 5-10-20
S 27	CAR	GROSBLIEDERSTROFF	F 5-10-20-42
S 27	CAR	SCHMELZ	D 5-10-20
S 27	07h	BROUCH	L 5-10-20
D 28	07h	MASBOURG	B 6-10-15-20-30
D 28	07h	ECHTERNACH	L 5-10-20
D 28	07h	BRIEY	F 5-10-20

SEPTEMBRE

S 03	07h	GOUVY	B 6-12-22-30-42
D 04	07h	GOUVY	B 6-12-22
D 04	07h	STEINFORT	L 6-12-20
D 04	08h	CONTZ LES BAINS	F 5-10-20
S 10	07h	MUSSON	B 6-10-20-30
D 11	07h	MUSSON	B 6-10-20
D 11	07h	NIEDERANVEN	L 5-10-20
S 17	06h	LA ROCHE.	B 6-12-20-30-43-50
D 18	07h	WILTZ	L 6-12-20
D 18	07h	VOLAIVILLE	B 6-12-20
S 24	12h	BERTRANGE	L 5-10
D 25	07h	MESSANCY	B 5-10-15-20
D 25	07h	VIANDEN	L 6-11-15-20

Le mois de juillet

Endroit	club organisateur	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
		en 09	en 10	en 09	en 10
Dudelange	Gehansbiérgknappen 75 Butscheburg	3	5	13	13
Longvilly	Les Hirondelles Longvilly	20	13	47	67
Trintange	Kiischtréppler Trënteng	0	0	12	4
Esch sur Alzette	Amicale Enfance Handicapée Nossbiérg	0	0	0	4
Harnoncourt	Les Marcheurs de la Zolette	6	5	48	61
Walferdange	Walfer Deckelsmouken asbl	0	0	25	24
Niederfeulen	Feelener Sekuristen + Wanderfrenn	0	0	4	4
Mellier	Objectif 10.000 Les Fossés	28	22	123	120
Bech	Micky Maus Gemeng Bech	-	-	0	0
Saint Hubert	Les Bottines Borquines	8	4	13	18
Heffingen	Cercle Pédestre Larochette	1	3	19	40
Saint Mard	La Godasse Gaumaise Chenois	11	27	81	91

Marches un peu plus loin en juillet

S.02.07.11 RP-Idar-Oberstein 6h(147 km) / S-Thalexweiler 7h (127 km) / BE-Hünningen 6,30h (139 km)
D.03.07.11 RP-Idar-Oberstein (147 km) / S-Thalexweiler 7h (127 km) /-Veckring (82 km) / BE-Hünningen (139 km)
S.09.07.11 B-Malmedy km 6h
D.10.07.11 RP-Altrich 5+11+20 km 6,30h / S-Schiffweiler 5+10+20 km 6h / B-Malmedy (115 km) 7h
Je.14.7.11 F-Hestroff A+10 km (91 km)
D.17.07.11 F-Basse-Ham A+10 km (74 km)
S.23.07.11 S-Bubach-Calmesweiler 5+10+20 km 7h (124 km) / S-Wadgassen 6+10+20 km 7h (110 km)
D.24.07.11 S-Bubach-Calmesweiler 5+10+20 km 7h / S-Wadgassen 6+10+20 km 7h / F-Luttange A+10+20 km /
Me.27.7.11 S-Schwalbach 6+10+20 km 8h (111 km)
S.30.07.11 S-Hülzweiler 5+10+15+20 km 6h (110 km) / BE-Weywertz 6,30h (128 km)

Marche du mois – juillet

La marche du mois est à Hestroff en France, à 91 km d'Arlon le jeudi 14 juillet. Cette marche vous conduira sur la ligne Maginot. Attention, il y a un parcours de 5 km et un de 10 km.

Pour se rendre à Hestroff, suivre Thionville, vers Sarrebruck et sortie à Stuckange vers Hestroff.

En juillet, pour se rendre à

DUDELANGE : Suivre l'autoroute Luxembourg puis Metz. Sortie Dudelange. Le départ est sur la route vers Kayl. (39 km)

LONGVILLY : A Bastogne, suivre Clervaux jusque Longvilly. (55 km)

TRINTANGE : A Luxembourg, prendre Sandweiler - Remich et jusque Trintange. (45 km)

ESCH SUR ALZETTE NOSSBIERG : A Esch gare, prendre la direction de Kayl. Le départ est dans une rue à gauche dans la côte pour sortir de la ville. (Foyer Nossbiérg) (30 km)

HARNONCOURT : A Virton, suivre la direction St-Mard puis Harnoncourt (33 km)

WALFERDANGE : autoroute de Luxembourg, sortie Bridel vers Bereldange, Walferdange (32 km)

MELLIER :E 25, sortie Rulles vers Thibessart, Mellier (29 km)

NIEDERFEULEN : A Pallen, suivre la direction Redange, puis Grosbous et Feulen (40 km)

BECH : autoroute vers Luxembourg, puis Kirchberg puis vers Echternach. Suivre cette direction jusque Junglinster, puis Bech (63 km)

SAINT HUBERT : E411 jusque Libramont puis St-Hubert, (68 km)

LAROCLETTE HEFFINGEN : A Mersch, suivre Larochette. (40 km)

SAINT-MARD : Suivre Virton, Saint-Mard (30 km)

Le mois d'août

Endroit	club organisateur	Ils sont venus		Nous sommes	
		chez nous	chez eux	en 09	en 10
Ettelbrück	Wanderfrënn Ettelbréck	5	8	19	22
Houmont	Marcheurs Ourthe et Laval Sainte-Ode	0	3	5	2
Bigonville	Ardenner Frënn Bigonville asbl	45	31	89	63
Junglinster	Fédération Luxembourgeoise	-	-	21	12
Maissin	Les Sabots de Godefroy	11	23	46	21
Sainte-Ode	Marcheurs Ourthe et Laval Sainte-Ode	0	3	5	2
Eischen	Aisdall Flitzer Eischen	16	25	164	145
Consdorf	The World Runners Consdorf	12	4	6	39
Brouch	Wanderfrenn Brouch	2	2	56	22
Masbourg	Les Marcheurs de la Masblette	6	1	16	12
Echternach	Wanderfrënn Echternach	0	0	0	4
Briey	Amicale du personnel Briey	0	0	0	0
Grosbliederstroff	Amis de la nature	0	0	0	0
Schmelz	Wanderclub Kilometerfresser Schmelz	0	0	0	0

Marches un peu plus loin en août

D.07.08.11 F-Remeling A+10+20 km
 Lu.08.8.11 B-Beauraing 6+12+20km 10h (82 km)
 S.13.08.11 S- B-Bellevaux 7h (107 km)
 D.14.08.11 F-Oudrenne (80 km) / B-Bellevaux
 S.20.08.11 S-Steinbach 6+10+20 km 6,30h
 D.21.08.11 S-Steinbach 6+10+20 km 6,30h
 S.27.08.11 RP-Konz-Krettnach 10h (75 Km)
 D 28 08 11 RP-Konz-Krettnach 7h (75 Km) / F-

Marche du mois – août

La marche du mois est à Hühnerfeld en Sarre à 133 km d'Arlon. Les membres du "Frei Weg Hühnerfeld vous accueilleront dès 6 heures sur les distances habituelles. Pour s'y rendre, vers Sarrebruck, à Saarlouis vers Karlsrue, puis sortie 2 vers Bldstock.

CAR DU CLUB

Attention, le SAMEDI 27 août, nous organisons un car à Grosbliederstroff et Schmelz. Le départ se fera à 07.00 h au magasin Carrefour et le retour est prévu pour 18.00 h au plus tard. Grosbliederstroff est en France et Schmelz en Allemagne. Les détails du voyage paraîtront dans le bulletin d'août. Les inscriptions se font à partir du 15 juillet.

En août, pour se rendre à

ETTELBRUCK : Pallen, Diekirch, Ettelbrück (33 km) ou par Mersch, autoroute Ettelbrück (37 km)
HOUMONT : N4 vers Marche. A Bastogne, vers Senonchamps, Chenogne et H
BIGONVILLE : Prendre la N4. Avant Martelange, à droite vers Perlé. A l'entrée de ce village, à gauche puis suivre Bigonville. (24 km)
JUNGLISTER : autoroute vers Luxembourg, puis Kirchberg puis vers Echternach. Suivre cette direction jusque Junglinster (56 km)
MAISSIN : E 411 jusque la sortie Libin, puis à gauche vers Maissin (75 km)
Ste ODE - AMBERLOUP : N4 vers Namur, sortie Amberloup (55 km)
EISCHEN : Prendre la route vers Mersch. A la Gaichel, à droite. (7 km)
CONSDORF : Soit par Mersch, Larochette, Christnach Consdorf, soit par Luxembourg, direction Echternach. Environ 25 km après Luxembourg, à gauche vers Consdorf. Le deuxième itinéraire est plus rapide. (42-50 km)
BROUCH : suivre vers Mersch jusque Brouch, après Saeul (17 km)
MASBOURG : N4 jusque la Barrière de Champlon, puis vers Nassogne et à gauche dans cette localité vers Masbourg. (78 km)
ECHTERNACH : A la sortie de l'autoroute de Luxembourg - Strassen, prendre à gauche à la clinique. Au bas de la descente, à gauche vers Mersch puis à droite vers Echternach par la E29 (60 km) ou suivre l'autoroute
BRIEY : Vers Longwy, puis Thionville, sortie Briey (64 km)

Le mois de septembre

Endroit	club organisateur	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
		en 09	en 10	en 09	en 10
Gouvy	Les Djoyeux Gouvions Gouvy	2	1	13	16
Steinfort	Wanderfalken Steinfort	7	9	99	94
Contz les Bains	Tourisme Loisir Culture	0	0	0	1
Musson	La Fourmi Aubange	95	77	114	99
Niederanven	Heemelsdëiercher Senningen	2	0	20	6
Laroche	Les Marcheurs de la Famenne	1	7	19	21
Wiltz	Syndicat Initiative de Wiltz	1	2	0	1
Volailville	Objectif 10.000 Les Fossés	28	22	123	120
Bertrange	Footing Club Per Pedes Bertrange	3	5	15	5
Messancy	Marcheurs de Turpange	34	22	149	106
Vianden	Ourdall Nössknacker Vianden	8	14	14	10

Marches un peu plus loin en septembre

S.03.09.11 S-Riegelsberg (125 km) 7h /
 D.04.09.11 S-Riegelsberg (125 km) 7h /
 S.10.09.11 S-Karlsbrunn (129 km) 7h
 D.11.09.11 RP-Neuerburg-Wittlich (121 km) 7h
 S-Karlsbrunn (129 km) 7h / F-Bibiche (91 km) /
 BE-Rodt (102 km) 7h
 S.17.09.11 S-Saarlouis (*Ford*) (104 km) 7h /
 D.18.09.11 S- Saarlouis (*Ford*) (104 km) 7h / F-
 Waldwisse (95 km) / F-Hayange (59 km)
 S.24.09.11 RP-Gusenbourg (118 km)13h / S-
 Siersburg (99 km) 7h
 D.25.09.11 RP-Gusenbourg (118 km) 7h / S-
 Siersburg (99 km) 7h / F-Hunting (75 km)

Marche du mois – septembre

La marche de septembre est à Ivoz le mercredi 21. Les départs sont prévus de 11 à 17 heures sur des circuits de 4 – 6 – 12 et 18 km. Ivoz est à 136 km d'Arlon. Pour vous y rendre, suivre la N4 jusque Bastogne, puis E 25 jusqu'après le tunnel de Cointe puis la A604 jusque la sortie 4.

En septembre, pour se rendre à

GOUVY: Suivre la N4 jusque Bastogne, puis l'autoroute vers Liège, sortie Gouvy. (75 km)
STEINFORT : A la Spetz, prendre l'ancienne route de Luxembourg (9 km)
CONTZ LES BAINS : suivre Luxembourg, Sarrebruck, sortie Schengen vers Konz (67 km)
MUSSON : A Aubange, aux feux, à droite vers Virton. Traverser Halanzy et continuer jusque Musson (21 km)
NIEDERANVEN : Suivre l'autoroute Luxembourg, puis Trier, sortir à Niederanven (40 km)
LA ROCHE : suivre la N4, Bastogne, Barrière de Champlon puis vers La Roche (75 km)
WILTZ : N4 vers Martelange et suivre Perlé, Bigonville, Wiltz (44 km) ou par Bastogne (59 km) – départ du camping Kaul à Niederwiltz
VOLAIVILLE : A Martelange, à gauche et suivre St Hubert. Volailville est à gauche (signalé) à 14 km de Martelange (32 km)
BERTRANGE : A Strassen, à droite vers Bertrange. (24 km)
MESSANCY : Vers Longwy, sortie Messancy (11 km)
VIANDEN : Aller jusque Diekirch puis prendre la direction Vianden (56 km)

Mots-croisés

Solution du numéro précédent

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	R	O	L	A	N	D	D	E	T	A	I	L	L	E
2	A	R	I	D	E	E	N	E	R	V	E	E	S	
3	V	I	T	E	A	M	N	U	E	R	T			
4	I	F	L	A	I	C	M	O	D	E				
5	T	I	M	I	D	E	R	E	O	T	E	E		
6	A	C	I	N	U	S	E	C	L	U	S	E	S	
7	I	E			L	E	G	E	U	R	S			
8	L	E	M	E	R	I	R	E	L	I	S	E		
9	L	U	T	E	I	N	A	T	E	L	E	S		
10	E	N	Q	N	E	N	E	T	T	E	S			
11	M	Q	U	I	E	T	U	D	E	S	P			
12	E	N	C	A	S	T	S	E	T	E	R			
13	N	A	M	I	B	I	E	R	O	E	S	T	I	
14	T	O	S	A	L	C	C	L	O	R	E			
15	S	S	E	S	L	A	V	E	L	U	E	S		



Notre barbecue

N'oubliez pas notre traditionnel barbecue qui aura lieu le dimanche 21 août à la salle "La Sablonnière" à Stockem.

Attention, les places seront attribuées lors de l'inscription et il est demandé à chacun de ne pas changer de place. En effet, certains convives se sont plaints d'arrivées intempestives à leur table. Que chacun reste donc à la place qu'il aura choisie. Avant de vous inscrire, concertez-vous avec vos amis.

Au programme :

Apéritif et amuse-gueule

**Jambon à la broche avec grand choix de crudités
(Côtelette à demander lors de l'inscription)**

Fromage

Dessert

Café

Le tout pour 15€ pour les adultes (½ prix pour les enfants de moins de 13 ans).

Les boissons sont à prix démocratiques.

Pour les garder en bon état,
une petite visite chez

Patrícia THEISMANN

Pédicure Médicale

Othonyxie

Orthoplastie

Rue du Monument 10A

Meix le Tige

Tél : 063/21.63.65

GSM : 0495/12.37.61

(Patricia est membre de notre club)



Des volontaires sont demandés pour le dimanche matin (08.00 h) pour mettre les tables et préparer les plats et le lundi 22 pour ranger. Merci de prévenir. Les inscriptions se font chez Emile GOBERT à partir du 15 juillet (☎ 063/44.69.91) **et seront cloturées le 15 au soir.** Attention, vu les nouvelles redevances, pas de musique mais il y aura le bowling, une riboulette et des jeux de dés.

Un parcours santé à la Cova

Onze activités sont proposées en pleine nature.

Flexion des bras en suspension, saut alternatif à gauche et à droite d'un rondin, déplacement en suspension, saut accroupi par-dessus les obstacles, abdominaux, marche en équilibre: ce sont quelques exemples parmi les onze exercices physiques qui désormais proposés au complexe sportif de la Cova, situé rue de la Hardt à Bonnert (Arlon).

LE TERRAIN COMMUNAL autrefois en friche a été débroussaillé, des bancs et des garde-corps installés sur le site naturel surplombant les terrains de football et les pistes de pétanque. Onze pistes d'exercices réalisées en bois et inaugurées vendredi par l'échevin des sports et de la santé, non sans une pointe d'humour.

"J'ai été contacté au début de mon mandat par l'Observatoire de la santé de la province de Luxembourg. Dans l'important rapport qui me fut remis, un éminent diététicien-nutritionniste attirait l'attention des autorités responsables sur la dépense énergétique des Arlonais. Les festivités vont bon train à Arlon : Faaschte-bounen, carnaval, jumelages, Aralunaires, Maitrank, kermesse, braderie, sans compter les nombreux vernissages et inaugurations. Tous les membres du collège communal sont épinglés parce qu'apparemment ils passent de trop longues heures à d'interminables séances du collège. Les deux phénomènes cumulés/ont que l'office wallon de la santé sonne le glas face au réel problème d'excédent pondéral de ces honorables membres. Il nous est fortement recommandé



Envie d'un verre entre amis :
CAFE SUISSE, coin de la rue
des Faubourgs et des Martyrs

de pratiquer une heure de parcours santé après chaque collège ou conseil. Ce à quoi nous allons nous engager aujourd'hui" lance, d'un ton rieur, Georges Medinger. Suivi par le bourgmestre, les échevins et Marie-Thérèse Trum, l'ancienne échevine des sports qui a initié ce projet avant de le céder à son successeur, Georges Medinger a effectué les onze stations avec plus ou moins d'efforts. Quelques membres de l'Arel's Club marche et de l'Arel boule club se sont également pliés à l'exercice dans un moment de familiarité et de bonne humeur communicative.

Le parcours santé est accessible gratuitement tous les jours et à toute heure aux sportifs.
Laurence Brasseur – article de la D.H. reproduit avec l'aimable autorisation de l'auteure.

Marche nationale à Couvin

Ce dimanche 19 juin, malgré une météo maussade, 42 arlonais étaient présents à 07.30 h devant le magasin "Carrefour" pour prendre le bus vers Couvin. Pendant le trajet, nous essuyons de nombreuses averses mais à notre arrivée, le ciel semble s'éclaircir.

A la salle, c'est un peu la cohue. Il faut dire que nous arrivons en même temps que les autres cars et les files sont longues, au café et aux toilettes. Cela ira un peu mieux par la suite mais une musique trop présente empêche les conversations avec les amis retrouvés.

Nous aurons de la chance et pendant la marche, nous n'aurons que de petites et courtes averses. Les organisateurs annoncent une forte côte dès le départ avec une déviation pour le circuit des 5 km. Pour les autres distances, cette côte n'est qu'un échauffement. Les circuits montent et descendent, parfois très forts et pas longtemps, parfois longtemps et moins fort. La boue due aux pluies de la nuit ne facilite pas la marche et tous sont contents de rentrer à la salle.

Le retour se passe sans encombre avec la promesse de se revoir pour le car du samedi 27 août.

Complicé le français ?

Essayez de lire le texte suivant à haute voix.

- Nous **portions** nos **portions**. Les **portions**, les portions-nous ?
- Les poules du **couvent couvent**.
- Mes **fil**s ont cassé mes **fil**s.
- Il **est** de l'**est**.
- Je **vis** ces **vis**.
- Cet homme est **fier**; Peut-on s'y **fier** ?
- Nous **éditions** de belles **éditions**.
- Nous **relations** ces intéressantes **relations**.
- Nous **acceptions** ces diverses **acceptions** de mots.
- Nous **inspections** les **inspections** elles-mêmes.
- Nous **exceptions** ces **exceptions**.
- Je suis **content** qu'ils nous **content** cette histoire.
- Il **convient** qu'ils **convient** leurs amis
- Ils ont un caractère **violent** et ils **violent** leurs promesses.
 Ces dames se **parent** de fleurs pour leurs **parents**.
- Ils **expédient** leurs lettres; c'est un bon **expédient**.
- Nos **intentions** c'est que nous **intentions** un procès.
- Ils **négligent** leur devoir; moi, je suis moins **négligent**.
- Nous **objections** beaucoup de choses à vos **objections**.
- Ils **résident** à Paris chez le **résident** d'une ambassade étrangère.
- Ces cuisiniers **excellent** à composer cet **excellent** plat.
- Les poissons **affluent** d'un **affluent** de la rivière.

Il y a, en effet, de quoi perdre la tête ! Vous rendez-vous compte combien notre langue est difficile à apprendre pour les étrangers.

Communiqué par Germain BOUILLON



...et ça peut nous mener loin !

(Philippe Geluck, © Editions Casterman 1999)

Vous marchez

Durant le mois de mai, nous avons participé aux marches suivantes :

01/05/2011	BOUILLON	LES SABOTS DE GODFROY BOUILLON	17
01/05/2011	LEUDELANGE	TREPPELFRENN LEIDELANG	18
04/05/2011	KRETTNACH	WANDERFREUNDE KONZ E.V.	1
04/05/2011	KRETTNACH	PW KONZ	1
07/05/2011	BLANKENBERGE	TWEEDAAGSE BLANKENBERGE	14
07/05/2011	DINANT	LES BATTEURS DE CUIR DINANT	1
08/05/2011	BLANKENBERGE	TWEEDAAGSE BLANKENBERGE	14
08/05/2011	ITZIG	FOOTING CLUB ITZIG	7
12/05/2011	REMERSCHEN	PW 009 REMERSCHEN	1
12/05/2011	REMICH	PW 008 REMICH	1
14/05/2011	JUNGLINSTER	LENSTER TREPPLER	1
15/05/2011	ARLON MAITRANK	AREL'S CLUB MARCHEURS	96
21/05/2011	PHILIPPEVILLE	LES 1.000 PATTES PHILIPPEVILLE	1
22/05/2011	HABAY LA VIEILLE	LES BOURLINGUEURS DU SUD HABAY	71
28/05/2011	BASCHARAGE	AMICALE DES MARCHEURS BASCHARAGE	15
29/05/2011	GREVENMACHER	MUSELFRENN OBERDONVEN	14
29/05/2011	LONGUICH	WANDERFREUNDE LONGUICH	1
			274

Pour Arlon, les travailleurs sans cartes sont repris. L'an dernier, pour la même période nous étions 453

JUILLET 2011

	<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
V 1	<i>Liliane GIORDANENGO</i> <i>Charles FORMAN</i>		
S 2		DUDELANGE	
D 3	<i>Patricia THEISMANN</i>	LONGVILLY TRINTANGE	
L 4			
M 5	<i>José FLOCK</i>		
M 6	<i>Jeannine MATHIAS</i>		
J 7			
V 8			
S 9	<i>Hubert KIMMLINGEN</i>	ESCH SUR ALZETTE	
D 10		HARNONCOURT WALFERDANGE	
L 11			
M 12	<i>Monique SCHIMFESSEL</i> <i>Jean-Claude NOEL</i>		
M 13			
J 14	<i>Adrien FILLEUL</i>	HESTROFF	MARCHE DU MOIS
V 15			
S 16			
D 17		NIEDERFEULEN MELLIER	
L 18			

M	19	
M	20	<i>Georges BRASSEUR</i>
J	21	<i>Albert VATRIQUANT</i> <i>Albert MAQUA</i>
V	22	<i>Marie-Thérèse PIRET</i> <i>(Euse Léon COLLIN)</i>
S	23	
D	24	<i>Pierre GISCHER</i> SAINT-HUBERT BECH
L	25	
M	26	
M	27	
J	28	<i>Michel LAMBERT</i>
V	29	
S	30	
D	31	SAINT-MARD HEFFINGEN

Un jour de sentier, huit jours de santé !