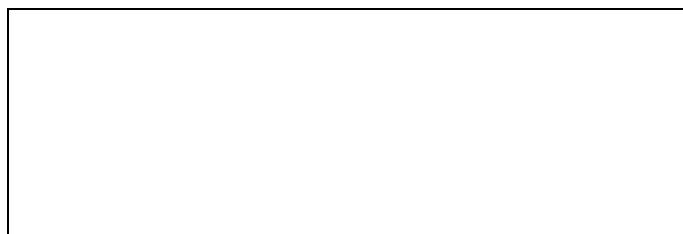


Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
Bureau de dépôt : ARLON 1



A P I A L' COPETTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°83 mai 99*



Peut-être allons nous enfin le revoir

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>				
ROBERT Jeanne	30/4	S 01	07½	ITZIG	L	5-10-20
HUBERTY Monique	02	S 01	07½	MONTIGNY/METZ	F	10-20
BAILLEUX Michel	02	S 01	Tr	BLANKENBERGE	B	6-14-24-42
MULLER Yvonne	03	D 02	07½	SOLEUVRE	L	5-10-20
PIERSON Mathieu	03	D 02	07½	MARTELANGE	B	5-10-20
DEBRAY Jacqueline	04	D 02	Tr	BLANKENBERGE	B	7-14-24-42
SEMES Sabine	06	M05	13½	BATTINCOURT	B	6-112
REMACLE Jacques	10	S 08	07½	SAULNY	F	10-20
HALKIN Laure	10	S 08	07½	LINGER	L	5-10
DEVIGNE Alain	13	D 09	07½	FOLSCHETTE	L	5-10-20
HANIN Louis	13	J 13	07½	HAMM	L	10-20
PARMENTIER Pierre	15	J 13	07½	ERROUVILLE	F	10-20
FACH Dominique	16	S 15	07½	MASBOURG	B	6-12-25-50-75
MULLER Gabriel	18	S 15	7½	LASAUVAGE	L	5-11-20
CLESSE Anne-Marie	25	D 16	06½	ARLON	B	5-10-20
ROFFE Florence	28	D 16	07½	BERTRANGE	L	5-12-20
DUCHENE Christian	29	D 23	07½	BEAUFORT	L	5-10-25
SEMES Claude	29	L 24	07½	BEAUFORT	L	5-10-25
FRETZ Nicolas	29	S 29	07½	DIEKIRCH	L	12-20-40
GERARD Paul	29	D 30	07½	DIEKIRCH	L	12-20-40
		D 30	07½	THONVILLE	F	10-20-42



Bonnes marches à tous

Pour se rendre à :

ITZIG : Autoroute direction Luxembourg, puis Metz, sortie Luxembourg sud et ensuite vers Hesperange. A droite au feu vers Itzig

MONTIGNY/METZ : Banlieue sud de Metz

BLANKENBERGE : En train

SOLEUVRE : A Athus, suivre Pétange puis la voie rapide vers Esch sur Alzette. Soleuvre est situé quelques kilomètres avant cette localité.

MARTELANGE : N4 vers Bastogne

BATTINCOURT : suivre Toernich, Udange, Habergy. Après Habergy, première à gauche vers Battincourt. Autre itinéraire : Aubange, Aix sur Cloie, Battincourt.

SAULNY : A Metz, prendre direction Woippy puis Saulny (vers la droite de l'autoroute)

LINGER : A Athus, prendre direction Pétange. A gauche peu avant cette localité.

FOLSCHETTE : Vers Oberpallen, puis Ell, Redange. Peu avant cette localité, à gauche vers Hostert et Folschette.

HAMM : Se diriger vers la gare de Luxembourg et prendre après le pont l'ancienne route vers Trêve. Hamm est à droite dans la côte en quittant la ville.

ERROUVILLE : A Longwy, prendre la direction Thionville. Errouville est à 20 km de Longwy environ, sur la droite de la voie rapide.

MASBOURG : N4 jusque la Barrière de Champlon, puis direction Nassogne et à gauche dans cette localité vers Masbourg.

LASAUVAGE : Prendre Athus, Rodange. La prendre la CR176 vers Lasauvage (direction Differdange)

BERTRANGE : Autoroute vers Luxembourg, sortie Capellen, vers Strassen. Aux feux du magasin Cactus, à droite vers Bertrange

BEAUFORT : Suivre Mersch, Larochette, Christnach, Waldbillig, Haller, Beaufort.

DIEKIRCH : Direction Pallen puis continuer jusque Diekirch

THONVILLE : Autoroute Luxembourg, Thionville

Pensez aux nouveaux marcheurs qui ne connaissent pas les lieux de départ et passez par le rassemblement. Il est moins coûteux de payer 50 fr. pour se rendre à une marche que de prendre sa voiture.

Réunion du comité

Réunion du 22 mars au Petit Paris

Présents PARMENTIER DELTENRE C. EPPE M. DEPIERREUX F. FLOCK J. KRIER J.

Excusés :NERENHAUSEN M-J. DAUMERIE S.

1. Postes au comité : le président remet à chaque membre du comité un extrait du R.O.I. n° 7 de la FFBMP, repris également dans le R.O.I. de notre club concernant la fonction et les obligations de chaque membre du comité. A lire et propositions d'ajouts éventuels pour le prochain comité.
2. Marche du Maitrank : le président nous lit la lettre d'excuse de Stéphane DAUMERIE pour son absence et nous présente le plan des circuits proposés. Accepté.
3. Prochain car : pour l'Alsace, il y a 42 inscrits sur 50 places disponibles. Pour Malines, en train, il y a 21 inscrits.
4. Achat de vaisselle : le président propose des assiettes à 25 francs, deuxième choix mais qui sont présentables. Accord pour l'achat de 100 assiettes.
5. Trésorerie : suite à la démission de Pierrot ALBESSARD, celui-ci a déclaré qu'il conserverait les comptes jusqu'après le voyage en Alsace. Le président lui enverra une lettre pour officialiser la chose et connaître les participants qui ont payé. Cette fonction de trésorier sera tenue par le secrétaire jusqu'à la prochaine A.G.
6. T-shirt : ce qui reste sera distribué aux nouveaux marcheurs et aux enfants. Pour ce qui est de nouveaux polos ou tee-shirts, des propositions seront faites au prochain comité.
7. Divers : a) remise du mérite sportif de la ville d'Arlon le vendredi 26 mars à 19 heures. Le président, le secrétaire et le vice-président étant retenus par d'autres réunions, Claude DELTENRE représentera le club.
 - b) réunion d'information par le ministre ANCIEN à Virton le jeudi 25 mars à 20 heures, concernant le décret organisant le sport en communauté française, la lutte contre le dopage, les transferts, les investissements en matière d'infrastructures, etc. Cela concerne essentiellement les clubs de football et très peu la marche.
 - c) Marche du Maitrank : sont annoncés les Postiers de Gand, Fosses la Ville, Ellezelles, un club des Vosges, Gembloux, Stavelot. Les autres suivront.
 - d) Avis mortuaire, suite au décès de Georges FLAMAN. Francis propose que l'on mette dorénavant dans la presse un avis du club. Accepté.
 - e) Assurances : prochainement, par l'intermédiaire du bulletin, la procédure à suivre en cas d'accident sera réexpliquée.
 - f) Badges et autocollants : chacun est invité à réfléchir à la question.

Réunion club du 19/04/99

Présents : PARMENTIER A. KRIER J. DELTENRE Cl. NERENHAUSEN M-J. TIRARD J. EPPE M. FLOCK J. LECOMTE J. DEPIERREUX F FELLER M WIOMONT R COLLIN L VANDESOSTYNE Ch. FONCK M PIRET M-T. ROSIERE G. PAQUAY L. PASCAL M. FOURNY M. SCHIMFESSEL A. LASSENCE J. BOURQUIN R. BEAUMONT D. BOURQUIN V. PESCHE M. LAVIOLETTE J-J. SCHMIT Ch. LEYENS V. BRENY H. HARMEL S. LECOMTE T. PARMENTIER Pi. PARMENTIER Pa..

Au cours de cette réunion, nous avons distribué les postes pour la 24^{ème} marche du Maitrank de ce 16 mai.

- a) Elaboration des circuits : DAUMERIE S.*
- b) Fléchage et défléchage des circuits : SCHMIT Ch. MARS F PARMENTIER A*
- c) Fléchage et défléchage. de la ville :PAQUAY L. FLOCK FOURNY M.*
- d Surveillance des circuits :PARMENTIER Pa. MARS F.*
- e) Responsable et ravitaillement des contrôles : PARMENTIER Pi. LASSENCE F. .*
- f) Contrôle 5 km (Maitrankerie) :. FOURNY M LECOMTE T. MARCEL F WIOMONT R.
Contrôle 10 km :.GERARD M. REMY A. GERARD P. HUBERTY M.
Contrôle 20 km: SCHIMFESSEL A. PESCHE M.*
- g) Confection assiettes froides : MULLER Y PIRET M-T DEBRAY J BRENY H. NERENHAUSEN M-J. WALEWIJNS A. FONCK M THIRY M. KEZER D. LAGUERRE M. ROSIERE G.
Achat des marchandises :.DELTENRE Cl.*
- i) Soupe confection : le samedi 15/05/99 chez Ginette ROSIERE. Nous attendons quelques volontaires. Merci de téléphoner avant AU 063/21.72.06*
- ii) Vente : MUSCHANG A.*
- j) Pâtisserie : BODART A. CHARNET A. LASSENCE J. . Les personnes qui veulent offrir des tartes ou de la pâtisserie sont priées de prévenir Anny assez tôt (☎ 063/21.73.95)*
- k) Bar comptoir : LICK H. EPPE M. LECOMTE J. SCHMIT Ch.
salle : . LASSENCE D. HANIN L. WARNAD Cl MICHOTTE F. ALBESSARD P.*
- l) Stand Maitrank : .FELLER R WEISGERBER N.*
- m) Garnitures tables : BODART A.*
- n) Grill : famille DEPIERREUX*
- o) Tombola : DEBOUGNOUX V. Ceux qui ont des lots peuvent les remettre assez tôt à Monique EPPE.(☎ 22.16.18)
En salle : ARNOULD A BOURQUIN V.*
- p) Départs : MUSCHANG J. KRIER J. DELTENRE Cl.*
- q) Patente, Eaux et Forêts, Ponts et Chaussées et commune d'Arlon : KRIER J.*
- r) Parking : HARMEL S. CORMAN G..*
- s) Accueil et imprévus : FLOCK J PAQUAY L.*
- t) Tarifs et documents divers : PARMENTIER A. DELTENRE Cl.*
- u) Vaisselle: DION.P. VISSERS J HOUHOUS S. S'il y a des volontaires, chacun ne reste à la vaisselle qu'une heure ce qui est vite passé.*
- v) Nettoyage salle: Famille BOURQUIN. Tous ceux qui ont un poste dans la salle sont priés de ranger au maximum pour faciliter le travail des nettoyeurs.*
- w). Matériel : le samedi à l'ISMA : les volontaires. L'heure vous sera communiquée en fonction des possibilités. Se renseigner chez le président (☎ 21.72.06*
- x) Caisse centrale : TOUSSAINT R. HALKIN L. BOUILLON G.*
- y) Brasseur : DELTENRE Cl. J (Bières : Jupiler, Ciney, blanche et Orval + Vin)*

z) *Dimanche 12 mai : Rendez-vous à la salle pour 06.30 hrs pour tous, sauf les volontaires vaisselle (vers 07.30 hrs) et nettoyage salle (vers 15.00 hrs).*

Les titulaires d'un contrôle sont priés de venir à l'ISMA le 15 mai pour l'installation du matériel et le repérage de l'endroit du contrôle.

Il est rappelé que tous ceux qui occupent un poste ont droit aux avantages du club, même si ce poste paraît peu important.

Si un volontaire n'a pas eu de poste à cette marche, qu'il se console. Il y aura peut-être des absents et il reste 3 marches avant la fin de l'année. Les postes lors de ces marches seront attribués prioritairement à ceux qui ne travaillent pas à la marche du Maitrank.

Prologue : le mercredi 6 mai à 19.00 H. Rendez-vous à la maitrankerie Feller

Nouvelles du club

Félicitations aux membres qui fêtent ce mois un des grands événements de leur vie. C'est ainsi que Antoine DETAILLE, Mary, Maïté et Henry DEVIGNE font leur communion.

Sandra KOHN et Pascal MARTIN se marient ce 15 mai. Tous nos vœux de bonheur les accompagnent.

Nous souhaitons un prompt rétablissement aux membres qui ont dû faire un petit séjour à l'hôpital mais qui sont maintenant tous rentrés chez eux. Il s'agit de Danielle BEAUMONT, Jeanne ROBERT, Victorine DEBOUGNOUX.

Henry DEVIGNE qui passe quelques jours en vacances a envoyé une carte pour remettre le bonjour à tous les membres du club.

Pour les amateurs, un nouvel autocollant du club sera disponible à notre marche du 16 mai au prix de 25 F. S'adresser à la table des départs.

INSCRIPTION AU CLUB

Par versement de 300 F au compte 000-0289149-89 en mentionnant nom, prénom, adresse, lieu et date de naissance. Un montant de 100 F sera ristourné dès que le certificat médical qui vous sera envoyé est rentré.

Commande de casquettes

Les commandes pour les casquettes au nom du club se feront lors de la marche du Maitrank ce 16 mai 1999. Pour rappel, ces casquettes de couleur bleue sont brodées des mentions « Arel's Club Marcheurs » et du prénom du marcheur.

La commande et le prépaiement (350 frs) se font auprès de Claude à la table des départs.

La distribution se fera lors du barbecue de mois d'août.

L'inconnue du mois

Qu'il est dur d'obtenir son permis de conduire. Il faut suivre des heures de cours, puis parfois en redemander, même par GSM lors d'une marche. La deuxième fois fut la bonne et notre inconnue peut maintenant sillonner les routes pour se rendre seule aux marches, sans son mari (?) ou avec ses enfants. L'inconnue remercie tous ceux et celles qui l'ont aidée par leurs conseils et avis, et qui l'ont soutenue lors des cours qu'elle a suivis et surtout pour la réussite de son examen pratique pour l'obtention du permis de conduire. Si vous la croisez, elle ne boit plus que de l'eau. Un permis chèrement acquis est précieux. Et vous pouvez aussi la féliciter.

MALINES le 28 mars 1999

Malines, ville d'Eglise, ancienne capitale de la future Belgique, abrite depuis 1560, la résidence de l'Archevêque.

Ville d'Histoire avec ses églises ; ses palais, ses vieilles maisons bordant les places et les quais de la Dyle.

Dans cette cité, se perpétuent de traditionnelles industries d'art : la dentelle, la tapisserie. C'est une région connue pour ses cultures maraîchères (ASPERGES).

Malines est dominée par l'altièrre et magnifique Tour de Saint-Rombaut : commencée en 1452, d'une hauteur de 97m, à l'intérieur, sont logés deux carillons composés de 49 cloches chacun et de nombreuses oeuvres d'art.

Celui qui montera les **514** marches de la Tour Saint-Rombaut, jouira d'une magnifique vue sur la vue médiévale.

Malines, est l'ancienne Capitale des Pays-Bas bourguignons à l'Epoque de Marguerite d'Autriche, où subsistent de nombreux monuments datant de cette période.

Curiosités à visiter :

La Grand-Place, dominée par la Tour de la Cathédrale, bordée de belles façades, du 16 au 18^e siècle à pignons dentés ou à volutes.

Manufacture Royale de Tapisseries De Wit ; fondée en 1889 et ayant pour objectif de perpétuer la tradition de la tapisserie d'art flamande.

La Porte de Bruxelles : flanquée de ses 2 tours dont les toits ont été ajoutés au XV siècle : ce sont les derniers vestiges des modifications médiévales

Après un peu d'histoire, la marche.

Etant donné que le déplacement s'effectue via le rail, le rendez-vous est fixé à la Gare d'Arlon.

Quant à nous, ayant décidé de choisir le changement de région, nous avons décidé d'embarquer à Marbehan. Le train étant annoncé avec 10 minutes de retard, nous patientons agréablement en compagnie de Hubert LICK dans la gare

rebaptisée « *Gare Maurice GREVISSE* » Après avoir salué tout le monde présent, nous nous installons tant bien que mal vu le manque de place dans le compartiment (21 marcheurs du Club).

Arrivés à Bruxelles-Nord, un changement de train s'impose. Grosse surprise, les annonceurs électroniques de quais sont en cours de test. Il faut se fier aux annonceurs par haut-parleur. C'est à ce moment que Michel nous rejoint.

Nous voici arrivés à Mechelen, où après un petit sprint, nous gagnons le Bus qui nous conduit jusqu'à un arrêt un peu éloigné de la salle de départ, où nous avons l'agréable surprise de voir que notre ami Edouard est là pour nous accueillir.

Lorsque tout le monde est en possession de sa carte de départ, chaque groupe, suivant la distance choisie s'égayé.

Après quelques kilomètres de route il faut faire très attention, car de nombreux cyclistes, dont quelques-uns se signalent par un coup de sonnette, se permettent de nous croiser et/ou dépasser sans autre forme de procès. Là un d'eux a même commis le crime de lèse-majesté de vouloir renverser Maïté. Sans dégâts, heureusement.

Le premier contrôle nous accueille avec ses *Witte et Zwarte Pensen* », autrement dit : Boudins blancs et noirs.

Parcourant le circuit des 20 km, pour lequel peu d'amateurs se sont manifestés, nous l'empruntons et longeons plusieurs étangs, pour revenir au premier contrôle.

Après une petite pause, le temps étant si clément, nous avons l'agréable surprise de voir un défilé de motards juchés de superbes « *bécanes* » : Harley-Davidson, Guzzi, BMW et autres.

De retour à la salle, un peu de repos ne fut, pas superflu, une photo des membres participants fut prise avant de regagner l'abri de bus, puis rembarquer dans le train vers notre terroir.

Excellente ambiance dans le convoi de retour.

Muriel

VOYAGE EN ALSACE

Le samedi 10 dès 4.45 H tous les participants sont sur la place des chasseurs Ardennais apparemment bien réveillés. En effet, dans le car qui arrive aussitôt et qui part à l'heure (5h), les conversations vont bon train. Cependant le lever a été tôt et cette joyeuse animation s'éteint petit à petit au profit de l'appel de Morphée tandis que le car file dans la nuit sous la lune dans son premier quartier. Après une heure de récupération, l'ambiance revient progressivement et à la halte de 7,40 h dans les environs de Remiremont c'est une troupe bien fringante qui descend du car dans l'air frisquet du matin, pour se ruer à la cafétéria. La brave et unique serveuse ne sait plus ou donner de la tête.

Le chauffeur (Alain) a une idée merveilleuse, c'est de mettre une cassette de Claude VANONI et pendant une heure ce ne sont qu'éclats de rire. Une autre bonne idée est de quitter pendant un temps l'autoroute pour s'engager sur les routes sinueuses qui traversent cette merveilleuse région des Vosges. Ça ne roule pas vite mais Dieu que c'est beau!

Nous arrivons à BOUROGNE vers 9,30 h où nous sommes accueillis avec sympathie. Le président s'occupe des cartes, Hubert du cachet, et chacun se met en route soit pour 10 ou 20 Km. Le parcours de 10Km est très agréable, équilibrant parfaitement la campagne et la route. Il est jalonné de nombreuses pièces d'eau. Au dernier contrôle, le parcours ceinturant une pêcherie, nous n'avons pas du faire la joie des chevaliers de la ligne. Le narrateur est incapable de parler des 20 Km, distance cependant parcourue par des nombreux membres.

Nous quittons Bourogne à 14 h pour Mulhouse où le Président nous avait concocté la visite du musée du rail qui vaut le déplacement. De nombreuses locomotives ont de quoi intéresser les amateurs du genre. Quant aux autres ils ne peuvent que rêver en découvrant les voitures luxueuses fabriquées pour les grands de ce monde ou les riches voyageurs.

Nous partons ensuite pour Strasbourg. Le regard erre avec plaisir également sur les grands espaces de cette plaine où se succèdent grandes cultures, cultures maraîchères et vignobles. D'anciens châteaux tels que le Haut Koenigsbourg se dressent fièrement sur les montagnes vosgiennes qui la bordent sur la gauche.

C'est ensuite l'installation dans un hôtel de bonne facture, au confort largement suffisant pour passer la nuit.

Ensuite? Eh bien ensuite ce fut le souper dans un endroit que beaucoup connaissaient déjà. Qu'en dire? Beaucoup de choses sauf une. N'allez pas là pour quitter la table avec un reste d'appétit. Le voudriez vous que vous n'en auriez pas le courage. Les vignobles aperçus pendant le voyage de l'après-midi en avaient sans doute inspiré plus d'un. Cependant le naturel revint vite au galop chez quelques uns et le jus de la treille fut finalement remplacé par celui de l'orge et du houblon. Cela donne le lendemain une forme E-BLOU-IS-SAN-TE, cela s'est vérifié une fois de plus.

Le lendemain la grisaille avait remplacé le soleil radieux du samedi. A SARRE UNION, après le même cérémonial que la veille, c'est sous un ciel menaçant que les marcheurs se mirent en route. Ils étaient un peu moins nombreux mais que l'on n'en tire pas de conclusions hâtives, car en jour de communion solennelle à Sarre Union, l'église contenait quelques fidèles en plus venus de Belgique.

Quant au parcours il fut un peu plus difficile que celui de la veille sans pourtant présenter de difficulté majeure. Résultat de la piété de nos religieux amis, la pluie ne vint que le dernier 20 Km rentré.

Le retour, entamé vers 15.15, ponctué par la traditionnelle halte P.P. dans les environs de Hayange fut sans histoire.

Très franchement ce fut un merveilleux Week-end qui n'eut qu'un défaut; celui de n'avoir pas rempli entièrement le car.

Victor Leyens.

Le circuit d'Esneux

Première étape : Tilff - Poulseur - 25 km le mardi 16 avril.

Initialement, il était prévu que deux marcheurs d'Arlon nous accompagnent mais un petit accident a immobilisé cette partie du groupe. En espérant que ce n'est que momentanément, nous nous élançons sous un soleil généreux et une température très printanière.

Une surprise agréable, le club d'Esneux organisateur s'est coupé en quatre pour améliorer le parcours. Le nombre de petits lapins a pratiquement triplé et est devenu surabondant aux endroits névralgiques. Résultat : tout le parcours a pu être réalisé sans lire la carte ni le guide. On se déplace presque aussi facilement que lors d'une marche de la fédération.

Les conditions climatiques aidant, nous avons passé 4 heures formidables en regrettant d'être déjà arrivé à Poulseur. Après le plaisir éprouvé l'an dernier, nous craignons au départ qu'étant une redite, le trajet serait monotone. Eh bien non! En fait, nous avons encore mieux apprécié la beauté de l'environnement.

Deuxième étape : Poulseur - Comblain-la-Tour - 22 km le mercredi 14 avril.

Cette fois, l'équipe est au complet. Juliette Vissers et Solange Houyoux nous ont rejoints malgré la neige qui tombe en abondance entre Arlon et la Baraque Fraiture. Nous leur avons donné rendez-vous à 08.15 h à la sortie de l'autoroute vers Remouchamps pour les amener chez nous. De là, rendez-vous avec Gaby sur le pont de Scay à Comblain au Pont puis en avant vers l'arrivée pour y laisser une voiture et retour au point de départ.

Le café de Poulseur n'est pas ouvert mais l'affiche du circuit est à la fenêtre, donc pas de problème. Nous partons à 09.10 h par temps sec. Voilà déjà un coup de chance incroyable avec les conditions atmosphériques de cette semaine. La première partie de ce trajet nous réserve une nouvelle surprise agréable. La commune de Comblain a créé un halage, un ruban de béton d'un mètre de large tout le long de l'Ourthe et ce sur 8 km. Pas de boue, pas de pierre pour se torturer les chevilles. Le paradis quoi!

La montée sur Hoyemont par contre se fait par un chemin boueux mais si les pieds sont dans l'eau, la tête est toujours au sec et cela fait deux heures que nous marchons. Un plaisir pour nous, les exclamations de nos compagnes arlonaises. Que c'est beau! Regarde Juliette. Regarde Solange. Tout le long du parcours. L'an dernier, nous avions signalé la beauté du parcours mais cela est tout à fait confirmé par nos amies qui ont eu la bonne idée d'apporter un appareil photo.

La descente vers Comblain la Tour, 10 km, déjà remarquable par le fait de sa longueur, est toujours aussi superbe. Le chemin est bordé d'aubépines et prunelliers en fleurs. Il est 12.45 h, nous arrivons au café des Sports à Comblain la Tour. Un regret, c'est déjà fini. Nous faisons estampiller nos carnets et dégustons une bonne soupe maison pour reprendre des forces. A ce moment, le ciel qui s'est retenu jusqu'à ce moment, se libère et arrose copieusement la terre et c'est sous une pluie mêlée de neige que nous prenons le chemin du retour, bien à l'abri dans la voiture.

Nous serons maintenant quatre à vanter la beauté du circuit. Peut-être cela décidera-t-il d'autres membres du club à nous imiter. Qui sait?

Laurette et René

Réunion du comité

Pour la préparation de la marche du Maitrank, le comité s'est réuni ce jeudi 22 avril.

Voici un résumé de cette réunion

- a) commentaires sur les circuits du 16 mai et petites modifications pour les contrôles
- b) détermination des marchandises à commander (prix, quantité, fournisseurs)
- c) établissement des tarifs salle et contrôle
- d) décision de commander de nouveaux autocollants pour le club

Suite à la démission de Pierrot ALBSSARD du poste de trésorier, le comité a désigné un nouveau trésorier. Il s'agit de Monique EPPE. Nos félicitations à la nouvelle trésorière. Si vous êtes amené à engager des frais pour le club (toujours sur avis du comité), prière de lui envoyer vos justificatifs à l'adresse : rue de Neufchâteau 104 à 6.700 ARLON. Pour rappel, son téléphone est le 22.16.18

Asperges au gratin

1,5 kg d'asperges
50 g de beurre
100 g de chapelure
200 g de crème fraîche
sel – poivre

Pelez les asperges et faites les cuire à l'eau bouillante salée ± 20 minutes. D'autre part, faites fondre le beurre , ajoutez la chapelure et laissez dorer un peu. Versez la crème salée et poivrée, faites chauffer doucement. Lorsque les asperges sont cuites, égouttez les soigneusement, rangez les dans un plat à gratin, nappez les de sauce et faites gratiner vivement sous le grill du four.

A propos de fromages

Le mot "fromage" tire son origine de son moule et non de son procédé de fabrication ; à l'origine, on faisait cailler le lait dans des formes percées de trous pour qu'il s'y égoutte. Ces faiselles, en latin, se disaient "forma". Au XIIIe siècle "forma" devient "fromage". C'est au Xve que le "fromaige" devient "fromage" pour n'en plus démordre.

Une mine de protéines et de calcium

Le moins "riche" des fromages est 10 fois plus riche en calcium que la viande, 4 fois plus que le poisson et cette proportion peut aller jusqu'à 10 fois plus que la viande (Comté, Emmental). 30 g de fromage à pâte dure contiennent autant de calcium que 1 kg d'oranges ou 850 g de choux. Ils apportent autant de protéines que 50 g de viande, de poisson ou un œuf.

Proverbe

Ne jamais rester debout quand on peut s'asseoir et jamais assis lorsqu'on peut se coucher. P. De Jong.

MAI 1999

<u>Anniversaires</u>		<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
V	30 <i>Jeanne ROBERT</i>		
S	1	ITZIG BLANKENBERGE MONTIGNY/METZ	1
D	2 <i>Monique HUBERTY</i>	MARTEANGE SOLEUVRE BLANKENBERGE	2
L	3 <i>Yvonne MULLER</i>		3
M	4 <i>Jacqueline DEBRAY</i>		4
M	5	BATTINCOURT	5
J	6 <i>Sabine SEMES</i>		6
V	7		7
S	8	SAULNY – LINGER	8
D	9	FOLSCHETTE	9
L	10 <i>Laure HALKIN Jacques REMACLE</i>	HAMM ERROUVILLE	10
M	11		11
M	12		12 PROLOGUE
J	13 <i>Alain DEVIGNE Louis HANIN</i>		13
V	14		14
S	15 <i>Pierre PARMENTIER</i>	LASAUVAGE MASBOURG	15
D	16 <i>Dominique FACH</i>	ARLON BERTRANGE	16 MARCHE DU MAITRANK
L	17		17
M	18 <i>Gabriel MULLER</i>		18
M	19		19
J	20		20
V	21		21
S	22		22
D	23	BEAUFORT	23
L	24	BEAUFORT	24
M	25		25
M	26		26
J	27		27
V	28		28
S	29 <i>Claude SEMES Nicolas FRETZ Paul GERARD Christian DUCHENE</i>	DIEKIRCH	29
D	30	DIEKIRCH THONVILLE	30
L	31		31

Pour tous les chefs de famille, merci de remplir cette feuille pour la fin du mois de juin et de me la remettre (ou me l'envoyer). Il vous suffit de cocher les marches où vous étiez, avec vos passagers. N'oubliez pas d'inscrire les noms sur la deuxième ligne que je sache qui me renvoie la feuille. Si votre marche n'est pas reprise, ajoutez la avec la date au fond du tableau. Un grand merci à tous ceux qui m'ont remis la feuille précédente. Pour les autres, il n'est pas trop tard.

Marche à	Nom du Chauffeur	Nom du passa- ger	Nom du passa- ger	Nom du passa- ger	Nom du passa- ger
Hesperange					
Assenois					
Baalon					
Eischen					
Bettendorf					
Steinfort					
Harnoncourt					
Wasserbillig					
Senningen					
Gouvy					
Avril					
Larochette					
Longvilly					
Floing					
Hagondange					
Consdorf					
Itzig					
Montigny					
Blankenberge					
Battincourt					
Saulny					
Linger					
Folschette					
Hamm					
Errouville					
Masbourg					
Lasauvage					
Arlon					
Bertrange					
Beaufort 23 ou 24					
Diekirch 29 ou 30					
Thionville					
Arlon (juin)					
Athus 5 ou 6					
Carignan					
Hunting					
Garnich					
Vianden					
Pure					
Ettelbruck					
Lamadelaide					
Marche en F.					
Waremme					
Soleuvre					
Fontoy					
Leudelange					
Beringen					
Wardin					

