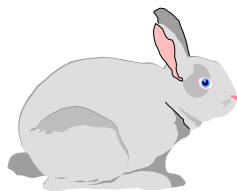
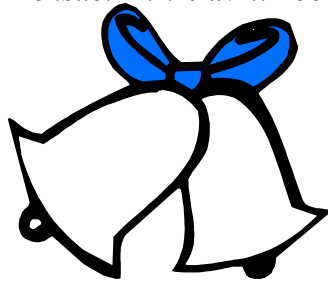


Belgique - Belgie
P.P.
6700 ARLON 1
11/616

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'COPEPTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°94 avril 2000*



Joyeuses Pâques

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>			
DEBOUGNOUX Victorine	03	D 02	13½	MERSCH	L 5-10-20
REMY Renée	04	D 02	07½	ASSENOIS	B 5-10-20
CORMAN Nathalie	05	S 08	10.	STEINFORT	L 5-12
DEPIERREUX Marie-Rose	07	S 08	13½	LAMORTEAU	B 6-12
MINEUR Vincent	07	D 09	07½	WASSERBILLIG	L 6-12-20
FELLER Roger	11	D 09	07½	VENDRESSE	F 10-20-30
PARMENTIER Patrick	14	S 15	09	SENNINGEN	L 6-12
ROSIERE Daniel	14	S 15	13½	GOUVY	B 6-12
ANSAY Viviane	17	D 16	CAR	MELEN	B 6-12-21
VISSERS Juliette	20	D 16	CAR	STAVELOT	B 5-6-12-18
HEMES Anthony	22	D 16	07½	CONSDORF	L 5-10-20
GOURGUE Rita	27	L 24	07½	BAALON	F 10-20
LAMBOTTE Denise	30	L 24	07½	EISCHEN	L 5-10-20
ROBERT Jeanne	30	M 26	10	BETTENDORF	L 5-10-20
		S 29	13½	LONGVILLY	B 6-12
		D 30	07½	LAROCLETTE	L 5-10-20



Bonnes marches à tous

Pour se rendre à :

MERSCH : A Mersch, prendre tout à fait à droite en direction de l'église. Le départ est à côté de celle-ci, à l'école primaire. (± 26 km)

ASSENOIS : Prendre la N4 jusque Bastogne, puis sortie à gauche en direction de Vaux sur Sûre. Après 2 km, à gauche, puis première à droite vers Assenois. (±40 km)

STEINFORT : Prendre l'ancienne route vers Luxembourg. (± 10 km)

LAMORTEAU : A Virton, suivre la direction de Montmédy. Lamorteau est à 4 km.(± 30 km)

WASSERBILLIG : Prendre l'autoroute vers Luxembourg, puis Trier. Sortie Wasserbillig Mertert. (± 60 km)

VENDRESSE : Suivre Bouillon, Sedan, Villers Semeuse, Chemery, Vendresse. (115 km)

SENNINGEN : A Luxembourg, suivre l'ancienne route en direction de Trêves. (± 35 km)

GOUVY : Suivre la N4 jusque Bastogne, ensuite l'autoroute E25, sortie Gouvy. Le départ à lieu en face de la gare. (± 75 km)

MELEN et STAVELOT : Prendre le car à 07.00 hrs à la place des Chasseurs Ardennais et se laisser conduire.

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 un peu plus long mais plus rapide. (± 55 km)

EISCHEN : Prendre la route vers Mersch. A la Gaichel, à droite. (± 9 km)

BETTENDORF : Suivre vers Diekirch, Ettelbrück. Prendre vers Echternach. Bettendorf est à 10 km environ. (± 50 km)

LONGVILLY : A Bastogne, suivre la direction de Clervaux jusque Longvilly. (±55 km)

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

Attention : rassemblement à la place des Chasseurs Ardennais, près des feux

Pensez aux nouveaux marcheurs qui ne connaissent pas les lieux de départ et passez par le rassemblement. Il est moins coûteux de payer 50 ou 100 francs pour se rendre à une marche que de prendre sa voiture.(surtout avec l'augmentation du prix de l'essence)

L'INCONNUE DU MOIS

L'inconnue a de bons souliers mais à Malines, elle avait des problèmes avec ses lacets, alors elle vérifiait les lacets des autres marcheurs. Tant qu'à lacer pour tout le monde, elle risque de lasser mais rassurer vous, elle ne raconte pas d'histoires salaces. Si vous la reconnaissez, n'oubliez pas de vérifier ses lacets.



Quel bonheur si celui-ci était rempli !

CAR A MELEN ET STAVELOT

Il est grand temps de vous inscrire pour le car a Melen et Stavelot le dimanche 16 avril. Melen se trouve dans la province de Liège, non loin de Herve. Le car partira de la place des Chasseurs Ardennais à 07.00 heures. Ces deux clubs sont venus chez nous en 1999.

J'espère qu'il y aura plus d'arlonais que pour le car vers Buggenhout et Malines. Nous ne pourrons pas compter sur les amis d'Athus car ils organisent eux-mêmes un car ce jour-là.

MARCHE A COURRIERE

Arrivés à l'entrée du village, peu après avoir longé l'ancienne gare transformée en halte non gardée, nous apercevons déjà un grand nombre de véhicules garés. Cela promet ! Nous tentons d'avoir une place à proximité. Pas de chance ! Nous voilà contraints d'effectuer un tour complet du village, très joli d'ailleurs. Tous les parkings étant remplis, nous voici de retour à l'entrée du village où le parking de la halte nous accueille à bras ouverts.

C'est ainsi que pour nous, la marche débute déjà. Un embouteillage monstre devant l'entrée de la salle nous attend. Ce qui nous incite à démarrer immédiatement munis de nos cartes de départ. A cette heure, plus de 1.000 marcheurs se sont déjà inscrits. Il est 11.00 heures.

De la route pour commencer, puis nous longeons la ligne de chemin de fer 162 Namur Luxembourg pour bifurquer vers la forêt et traverser une propriété privée. Alors là, quel chemin ? Nous avons trois possibilités : de la boue, de l'eau ou des feuilles. (Attention, car cela réserve des surprises : de la boue, des racines et les branches des arbres ou des pier-

res en dessous des feuilles), tout cela jusqu'à premier contrôle qui a lieu à la buvette du terrain de football de Faulx les Tombes.

Après avoir repris des forces, nous poursuivons notre route. Un peu plus loin, juste avant une grande montée, un choix est offert : la route ou pour les sportifs, le chemin boisé. Afin d'éliminer les calories prises au contrôle, nous optons pour le chemin forestier ce qui nous permettra de rattraper les escargots qui avaient pris la route.

Arrivés au croisement avec le circuit des 6 km, nous repartons dans une propriété privée composée de plusieurs bâtiments, d'un étang avec des canards et des parterres ornés de rosiers. Cette partie du trajet s'effectuait sur un enrochement de petites pierres.

De nouveau, la route pour rejoindre le deuxième contrôle qui se situe déjà dans le village à 1,2 km de la salle d'arrivée pour le circuit des 6 km et à 2,5 km pour les 12 et les 20 km.

Belle marche avec du beau soleil et un petit vent froid.

Muriel le 20/02/2000

CABARET A TURPANGE

Les amis de Turpange vous invitent à une des soirées "cabaret" organisées les 8, 14 et 15 avril à 20.00 heures à la salle Saint-Hubert. Réservation obligatoire au 063/37.06.98.

CINEY

Après le résumé de la marche remarquablement rédigé par Victor, venons un peu à l'historique de la ville.

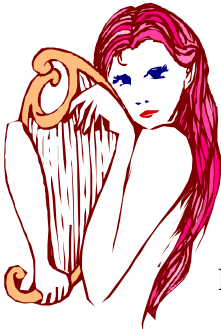
Ciney est la capitale du Condroz, la plus petite ville commerçante et industrielle, où quelques rares monuments rappellent sa longue histoire. Elle fut également jusqu'à la fin des années 50 un important nœud ferroviaire. En effet, la gare de Ciney accueillait la ligne 162 Luxembourg - Namur et était le point de départ de la ligne 127 Ciney Statte et 128 Ciney Yvoir, ligne dite du Bocq, dont nous avons déjà touché un mot dans notre article sur la marche à Purnode. Les raccordements industriels ne manquaient pas et un atelier remise était érigé dans les emprises de la gare. Occupé depuis le néolithique, le site accueillait à l'époque romaine des établissements

assez importants comme en témoignent les vestiges trouvés lors de fouilles archéologiques.

A la fin du 17^{ème} siècle, Ciney figurait avec Dinant et Ath parmi les villes privilégiées de la Principauté de Liège. Entre le 13^{ème} et le 18^{ème} siècle, elle fit les frais de nombreux conflits et fut détruite à plusieurs reprises lors des luttes féodales telles que la guerre de la vache, les campagnes des Ducs de Bourgogne et les guerres répétées entre la France l'Espagne aux 16^{ème} et 18^{ème} siècles. Complètement entourée de remparts à l'époque, il n'en subsiste que quelques fragments.

Muriel et le guide de Wallonie

THEATRE A UDANGE



Les 8, 14 et 23 avril à 20.30 heures, la troupe d'Udange aura le plaisir de vous présenter

LA BRUNE QUE VOILA

Une comédie de Robert LAMOUREUX
Renseignements et réservations au ☎ 063/23.33.91

NOUVELLES DU CLUB

Je remercie tous ceux qui m'ont assuré de leur sympathie lors du décès de mon papa.

Henri DEVIGNE s'est fracturé le poignet. Nous lui souhaitons prompt rétablissement.

La première marche du trophée de la province de Luxembourg a eu lieu à Izel. Notre club est bien représenté mais il est probable que certains distraits n'ont pas pris la carte de participation. Il n'est jamais trop tard et cette carte pourra être obtenue à Marche en Famenne pour ceux qui peuvent prouver avec leur carnet officiel qu'ils ont participé à la marche d'Izel (10 km minimum).

LES MARCHES DE FEVRIER

Durant le mois de février, nous avons marché à Champlon (16), Tétange (53), Battice (8), Housse (2), Ciney (20), Grivegnée (2), Courrière (6), Trassenster (14), Masbourg (15), Trois-Ponts (2), Mellier (38) et Perlé (85) soit un total de 261. Si l'endroit où vous avez marché ne figure pas dans cette liste, merci de me la faire savoir dans les meilleurs délais.

Je vous demande par la même occasion de remplir une feuille avec vos marches du 1^{er} trimestre et de me la faire parvenir soit en me la remettant lors d'une marche, en la remettant à un membre du comité, en la déposant dans ma boîte aux lettres, en me l'envoyant ou en me la faxant. Merci à tous.

CAR EN ALSACE

Il est temps de réserver pour le car en Alsace les 24 et 25 juin. En effet, nous devons préciser assez tôt à l'hôtelier combien nous serons. Je signale que nous logerons en principe dans un hôtel de la chaîne "CAMPANILE". Chaque chambre dispose d'une douche et d'un W.C. Nous mangerons à cet hôtel, ce qui nous permettra de visiter une curiosité dans les environs. Ammerschwir n'est qu'à quelques kilomètres de Colmar et les destinations touristiques y sont nombreuses.

Réservez rapidement auprès de Marie-Josée (☎ 063/23.39.38). Un acompte de 1.500 francs par personne est à verser au moment de l'inscription sur le compte 001-0642043-76. Votre réservation ne sera définitive qu'après réception de l'argent.

Ne traînez pas. Il risque de ne pas y avoir place pour tout le monde et les derniers devront rester à Arlon.

MARCHE A EVREHAILLE (YVOIR)

Yvoir est une localité touristique des bords de Meuse encadrée idéalement par un paysage de bois et de rochers. Elle garde de son ancienne activité métallurgique quelques forges encore conservées sur le Bocq et de belles demeures de maîtres des forges du 18^{ème} siècle.

Lorsque nous arrivons à Evrehailles, il faut participer à la chasse à la place de parking, ce qui n'est pas évident vu l'heure d'arrivée tardive (midi bien sonnée).

Arrivées à la salle, les filles vont déjà dépenser leur énergie à la plaine de jeux, le temps que nous achetions les cartes de départ et de siroter une tasse de café. Pas de problème pour le départ. Il suffit de bien tenir sa gauche car la circulation est assez dense et les rues un peu étroites.

Après la première séparation, cela devient plus calme, nous passons devant un ancien manoir pour arriver à la deuxième séparation. Voici maintenant la tranquillité bucolique du charmant petit village d'Evrehailles que nous quittons pour nous diriger vers la château de Poilvache (anciennement "MERAUDE") où se situe le premier contrôle pour le circuit des 6 km et le dernier pour les autres.

Ce château médiéval figure parmi les plus vastes de la Meuse moyenne. Les ruines ne manquent pas d'attirer le regard. Etablie sur un éperon rocheux barré en son point le plus étroit par un grand fossé, cette impressionnante forteresse dessine un rectangle irrégulier.

Elle fut le théâtre de sièges fameux comme celui de 1238 qui vit mourir l'évêque Jean d'Eppe ou comme celui de 1430 lorsqu'il fut

détruit. Ses ruines grandioses et pittoresques ont depuis longtemps sollicité la verve et l'imagination des poètes et des littérateurs.

Maintes légendes s'y rattachent, dont la diffusion fut favorisée par les larges pans d'obscurité qui entourent ses origines. Fouillé en 1879 et passé dans le domaine public en 1968 ; il a été entouré d'une réserve naturelle. Les ruines de la forteresse permettent encore d'y comprendre la structure générale. Il était agencé en deux parties : la basse-cour entourée d'une muraille flanquée de tours rondes occupait la partie occidentale du promontoire. Devant elle, le château proprement dit occupait la zone la plus étroite, près du fossé. Il

Un des assiégeants

était protégé par une enceinte ponctuée de cinq tours circulaires.

On accédait au complexe par un étroit couloir qui, en passant entre le château et le mur d'enceinte, menait à la basse-cour. Seule une poterne donnait accès au château.

Après cette leçon d'histoire, revenons à notre marche. Nous faisons une pause au contrôle pour observer la restauration et les fouilles en cours puis retournons à la salle. Pas des difficultés pour cette marche, un peu de montée et beaucoup de route. Mais par temps de pluie, c'est idéal, sauf pour les enfants.

Les ruines du château valent vraiment la peine d'être visitées pour les vrais amateurs d'archéologie.

Beaucoup de marcheurs et prix démocratiques aux contrôles et à la salle.

Muriel

LE BOULEAU

Le bouleau appartient à la même famille que le noisetier. Il en existe au moins deux sortes, le bouleau pubescent (*Betula pubescens*), petit et moyen, écorce grisâtre blanc avec des bandes horizontales brunes et le bouleau verruqueux (*Betula verrucosa*) avec l'écorce molle, argentée, se détachant en lamelle avec ces marques noires en losange.

Le bouleau pousse sur les sols acides et pauvres. Cet arbre dont les origines remontent à plus de 30 millions d'années a été utilisé de tout temps pour les besoins des hommes, en tant que nourriture végétale d'abord et en emploi technique ensuite. Sabotiers, charrons, couvreurs, charpentiers, teinturiers, tanneurs, parfumeurs ont façonné son bois et son écorce. Ses jeunes ramures servaient jadis à la fabrication de balais et encore de nos jours, les amateurs de sauna se flagellent de ses verges.

Son nom proviendrait du sanskrit "BHURGA" qui signifie "arbre dont l'écorce est utilisée comme support d'écriture". Cette écorce est en effet utilisée comme support d'écriture depuis le néolithique.

Le bouleau blanc est utilisé à des fins médicinales depuis fort longtemps. Sainte Hildegarde fut la première au XII siècle à mentionner ses propriétés médicinales, déjà semble-t-il connues par la médecine populaire. On en utilise encore les feuilles, les bourgeons et la sève.

Son action est anti-inflammatoire, astringente, diurétique et désinfectante urinaire. Elle augmente le flux de la bile, favorise la transpiration (inutile dans ce cas pour les marcheurs). Il est employé dans les maladies rhumatismales et arthritiques ainsi que dans le traitement des maladies auto-immunitaires actives, contre l'œdème, les infections du conduit urinaire et les calculs rénaux.

Il s'emploie en infusion, décoctions, teintures et jus. Sa sève est comestible et les amateurs en font un excellent vin. Mais c'est aussi un agent pollennisant, responsable comme tant d'autres végétaux de l'insidieux rhume des foins.

NB l'auto médication par les plantes est à déconseiller au profane. L'appellation "produit naturel" n'est pas une garantie suffisante. Le venin de vipère, le tabac, l'amanite phalloïde et tant d'autres sont autant de produits naturels. Victor

REUNION CLUB DU 19 MARS

Vingt-sept membres s'étaient déplacés pour assister à la réunion club qui avait lieu à la brasserie du G.B. ce dimanche 19 mars. Cette réunion était destinée à trouver des volontaires pour travailler à la marche nationale du 18 juin à Habay. Tous les clubs de la province sont invités à occuper l'un ou l'autre poste. En effet, cette marche est organisée par notre province, comme c'est le cas tous les cinq ans.

Voici les postes que nous occuperons et les volontaires.

CAISSES : TOUSSAINT R. HALKIN L. DELTENRE Cl. DEBOUGNOUX V. LAVIOLETTE J-J. BRENY H. et en réserve LOMMEL R.

COMPTOIR : GARLEMANT H. EPPE M. LICK H. KEZER D. SCHMIT Ch.

SALLE : PASCAL M. DEMIN M. PESCHE M. BOURQUIN R. SCHIMFESSEL A. BOUILLON G BODART A. LASSENCE D. CHARNET A. ROBINET P.

DEBARASSAGE : FOURNY M. BEAUMONT D. BOURQUIN V. NERENHAUSEN M-J. PAQUAY L.

NETTOYAGE : (de la salle en fin de journée) FLOCK J. COLLIN L. FOURNY M.

RESPONSABLES : (disponibles en cas de problèmes ou pour renseignements) FLOCK J. ROSIERE G. ET GARLEMANT H.

DECHARGEMENT ET ARRANGEMENT LA VEILLE : EPPE M. SCHIMFESSEL A. PESCHE M. PASCAL M. LEYENS V. ROSIERE G. MELOT P.

Il restera probablement des places pour le parking. Les volontaires peuvent se faire connaître au président. Il est décidé de trouver un système pour que les membres de notre club se reconnaissent. Ce sera probablement un calot bleu et blanc. Le comité s'en occupera.

La ville d'Arlon nous demande de participer au défilé qui aura lieu le dimanche 9 juillet à 15.00 heures. L'assemblée accepte et espère que nous serons très nombreux. Si la météo le permet, nous défilerons en polo (bleu ou blanc)

Le colonel commandant l'Ecole d'Infanterie à Stockem nous propose d'occuper un stand le jour de l'Ascension pour y faire la promotion de la marche. L'assemblée marque son accord. Les quatre volontaires sont DELTENRE Cl. LOMMEL R. FOURNY M. et LEYENS V. N'oublions pas que l'armée organise ce jour là une visite du site de Lagland et qu'il y a toujours foule.

AVRIL 2000

<u>Anniversaires</u>		<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
S	1		1
D	2	ASSENOIS (SIBRET) MERSCH	2
L	3	<i>Victorine DEBOUGNOUX (épouse Victor LEYENS)</i>	3
M	4	<i>Renée REMY</i>	4
M	5	<i>Nathalie CORMAN</i>	5
J	6		6
V	7	<i>Marie-Rose DEPIERREUX (épouse Georges MARS) Vincent MINEUR</i>	7
S	8	LAMORTEAU STEINFORT	8
D	9	WASSERBILLIG VENDRESSE	9 Réunion club
L	10		10
M	11	<i>Roger FELLER</i>	11
M	12		12
J	13		13
V	14	<i>Patrick PARMENTIER Daniel ROSIERE</i>	14
S	15	SENNINGEN GOUVY	15
D	16	MELEN STAVELOT CONSDORF	16 Déplacement en car
L	17	<i>Viviane ANSAY (épouse KIMMLINGEN Hubert)</i>	17
M	18		18
M	19		19
J	20	<i>Juliette VISSERS</i>	20
V	21		21
S	22	<i>Anthony HEMES</i>	22
D	23		23
L	24	EISCHEN BAALON	24
M	25		25
M	26		26
J	27	<i>Rita GOURGUE</i>	27
V	28		28
S	29		29
D	30	<i>Denise LAMBOTTE Jeanne ROBERT</i>	30

Ne perdez pas votre sang froid. Personne ne le ramassera pour vous. *J.V. Teunissen.*

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°94 avril 2000*

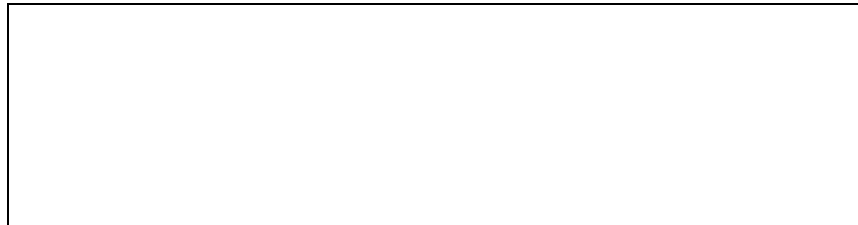


Joyeuses Pâques

Réunion club le 9 avril à 18.00 hrs
Brasserie du G.B.
Préparation de la marche du maitrank

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

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°94 avril 2000*



Joyeuses Pâques

