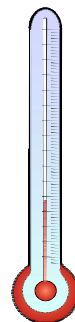


Editeur responsable
PARMENTIER Adelin
Route de Bastogne 355
6700 ARLON
☎/Fax 063/21.72.06
parmentierrosiere@scarlet.be
Bureau de dépôt : ARLON 1



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

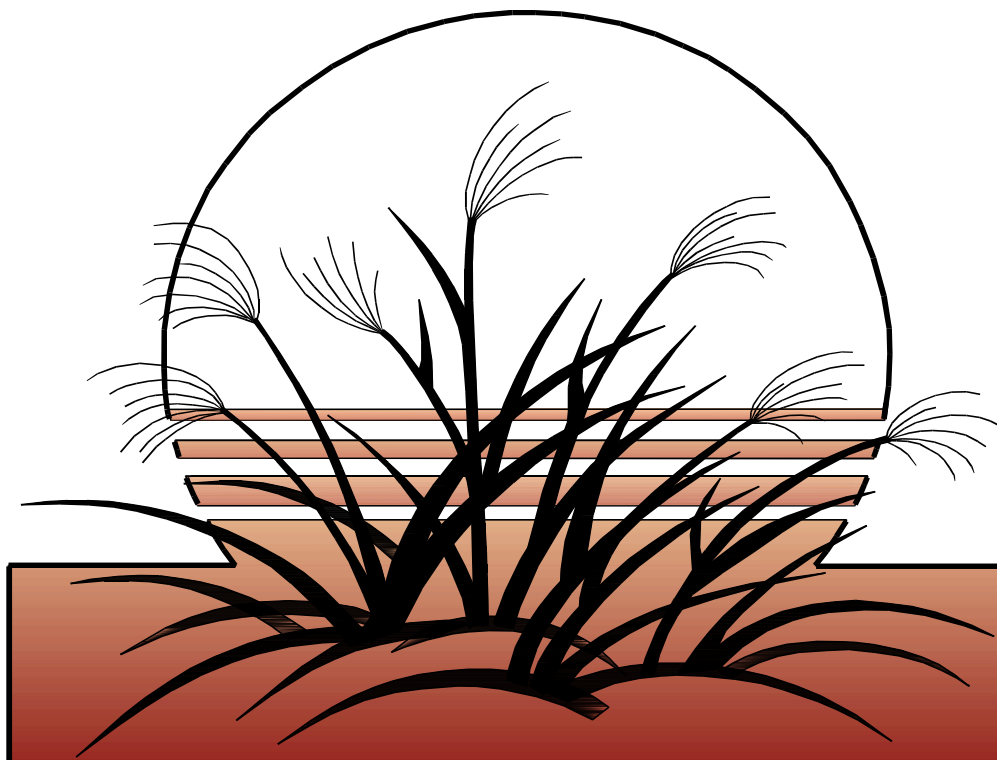
Dans ce numéro :
Réunion club
Jeux

Il monte !

A PI A L'COPEPETTE

<http://home.scarlet.be/~adelinro/>

*Feuillelet d'information de l'Arel's Club Marcheurs
Affilié à la FFBMP - LUX 012
Mensuel - n°154 - avril 2005*



Vive le printemps !

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>	
DEBOUGNOUX Victorine	03	S 02 14h	HESPERANGE L 5-10
REMY Renée	04	D 03 07h	HOMPRES B 4-7-15-25
CRAHAY Roger	06	D 03 07h	KEISPELT L 5-10
MINEUR Vincent	07	S 09 07h	STEINFORT L 5-12
DURIGNEUX Francis	09	S 09 08h	LAMORTEAU B 5-10-20
FELLER Roger	11	D 10 08h	LINGER L 5-10
VAN LAAR Kevin	13	S 16 14h	GOUVY B 6-12
PARMENTIER Patrick	14	D 17 07h	WASSERBILLIG L 6-12-20
ROSIERE Daniel	14	S 23 06h	LONGVILLY B 6-12-20-42
GODFROID Jacques	15	S 23 09h	NIEDERANVEN L 6-12
GOELFF Dorothee	15	D 24 07h	MARTELANGE B 5-12-20
ANSAY Viviane	17	D 24 07h	LAROCLETTE L 5-10-20
VISSERS Juliette	20	D 24 08h	FLOING F 10-20
CHAIDRON Suzette	20	S 30 08h	BASCHARAGE L 6-11-20
NOLLEVAUX Thierry	23	S 30 08h	BLANKENBERGE B 6-12-21-42
LAMBERT Alex	26	Mai	
GOURGUE Rita	27	D 01 07h	BOUILLON B 5-10-20
GERARD Sébastien	29	D 01 07h	ITZIG L 5-10-20
ROBERT Jeanne	30	D 01 08h	BLANKENBERGE B 6-12-21-42
<u>MAI</u>		J 05 07h	LEUDELANGE L 5-10-20
LABRO Nicole	01	S 07 08h	LAMADELAINE L 6-10-20
MULLER Yvonne	03	D 08 07h	BERTRIX B 5-10-20
WIOMONT Christiane	04		
WEYCKER Denise	07		
Bon anniversaire			

Pour se rendre à :

HESPERANGE : Prendre l'autoroute vers Luxembourg et continuer jusqu'à la sortie Luxembourg Sud. Suivre la direction Hesperange à ce moment (35 km)

HOMPRES : Prendre la N4 jusque la sortie "Vaux sur Sûre - Villers-la-Bonne-Eau" à gauche vers Salvacourt puis à gauche vers Hompré (35 km)

KEISPELT : Suivre Steinfort, Capellen puis à gauche vers Olm, Kehlen, Keispelt (23 km)

STEINFORT : Prendre l'ancienne route vers Luxembourg. (9 km)

LAMORTEAU : A Virton, suivre la direction Florenville. Après 2 km environ, prendre à gauche vers Harnoncourt puis Lamorteau. (34 km) ou par Etalle, Croix-Rouge

LINGER : Athus, vers Pétange puis à gauche vers Linger (20 km)

GOUVY : Suivre la N4 jusque Bastogne, ensuite l'autoroute E25, sortie Gouvy. Le départ à lieu en face de la gare. (70 km)

WASSERBILLIG : Autoroute Luxembourg, puis Trier. Sortie Wasserbillig Mertert. (59 km)

LONGVILLY : A Bastogne, suivre la direction de Clervaux jusque Longvilly. (49 km)

NIEDERANVEN : Suivre l'autoroute Luxembourg, puis Trier, sortir à Niederanven (40 km)

MARTELANGE : N4 vers Bastogne jusque Martelange (18 km)

LAROCLETTE : Suivre Mersch puis Larochette (34 km)

FLOING - SEDAN : Florenville, Bouillon puis la voie rapide jusque Sedan (72 km)

BASCHARAGE : A Athus, suivre la direction Pétange, puis Bascharage. (22 km)

BOUILLON : Florenville puis Bouillon (64 km)

ITZIG : Autoroute direction Luxembourg, puis Metz, sortie Luxembourg sud et ensuite vers Hesperange. A droite au feu vers Itzig. (36 km)

LEUDELANGE : Suivre l'autoroute vers Luxembourg, puis direction Esch sur Alzette. L'accès à Leudelage se fait par la première sortie

LAMADELAINE :. A Athus, suivre la rue de Rodange et passer la frontière. Prendre à gauche et suivre le fléchage. (+/- 15 km)

BERTRIX : suivre la E411 jusqu'à la sortie Libramont puis à gauche vers Bertrix (57 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, PL = province de Liège, PN = province de Namur, S = Sarre, RP = Rheinland-Pfalz, BW = Bade-wurtemberg AF = Ardennes (France) MF = Moselle, MMF = Meurthe et Moselle.

S.2 PN Philippeville 7 h / PL Bellaire 7 h / S-Differten 7h

D.3 PN Philippeville 7 h / PL Bellaire 7 h / S-Differten 7h / MF-Manom 7h

S.9 PL Trooz 7 h / PN Agimont (Nouveau club) 7h / S-Quierschied 7h / S-Orscholz 7h

D.10 PL Trooz 7 h / S-Quierschied 7h / S-Orscholz 7h / MF-Florange 7h

S.16 PL Stavelot 7 h / S-Aschbach 7h

D.17 PL Stavelot 7 h / S-Aschbach 7h / S-Völklingen 7h / MF-Rettel 7 h

D.24 MF-Entrange / MF-Etting / MF-Knutange /

S.30 RP-Reinsfeld 6,30h / S-Köllerbach 7h

Mai

D.1 PL Spa 7h (avec marathon) / PN Floreffe 7h / RP-Reinsfeld 6,30h / S-Köllerbach 7h / MF-Plappeville 7h / MF-Teterchen 7h / MF-Hagondange 7h / PL-Amel 7h

M.4. S-Hasborn-Dautweiler 13h

J.5 S-Hasborn-Dautweiler 6h / RP-Messerich(Niederweis) 7h / MMF-Errouville 7h

S.7 PN Dinant 7h / S-Wehrden 7h / RP-Ramstein 6h

D.8 S-Wehrden 7h / RP-Ramstein 6h / MF-Saulny 7h / F-Lemestroff 7h / F-St.Hubert 7h / PL-Elsenborn 7h

Informations sur les marches du mois

Endroit	club organisateur	Ils sont venus		Nous sommes	
		chez nous	chez nous	allés chez eux	allés chez eux
		en 03	en 04	en 03	en 04
Hesperange	Wanderverein Hesper Treppeler	3	3	48	34
Sibret	Les Vis Sabots	17	3	100	48
Keispelt	Country Tramps Keispelt	27	21	153	78
Wasserbillig	Road Runners Wasserbillig	0	0	29	6
Steinfort	Wanderfalken Steinfort	5	4	90	131
Lamorteau	Les marcheurs de la Zolette	10	7	43	57
Linger	Lenger Trapper	13	21	62	92
Gouvy	Les D'joyeux Gouvions	5	2	15	22
Longvilly	Les Hirondelles	12	16	41	61
Niederanven	Heemelsdeiercher Senningen	2	3	27	37
Martelange	Marcheurs de la Haute Sûre	16	20	80	72
Floing	Les Marcheurs de Floing	0	5	1	10
Larochette	Cercle Pédestre Larochette	16	9	45	55
Bascharage	Amicale des Marcheurs Bascharage	34	22	57	64
Bouillon	Les sabots de Godfroy	-	-	-	-
Itzig	Footing Club Itzig	10	14	63	50
Leudelange	Treppelfrenn Leideleng	4	11	49	33
Lamadelaïne	Tetelbiërg Treppeler Lamadelaïne	19	11	183	18
Bertrix	Comité provincial Luxembourg	-	-	-	-

L'inconnue du mois

Quand on marche beaucoup, il arrive que les pieds s'échauffent. Quand les chaussettes brûlent, c'est qu'on marche trop vite. Notre inconnue ne marche pas trop vite et après recherches, elle a constaté que du déboucheur s'était répandu dans ses chaussures. Voulait-elle les chauffer plus vite ? Heureusement, un nettoyage de plus et tout est rentré dans l'ordre.

Si vous reconnaissez notre inconnue, payer lui une boîte de rangement pour ses produits.

L'inconnue du mois dernier était Annie LUCAS

Réunion club

La réunion club préparatoire à la marche du Maitrank se tiendra à la salle de l'Europe à l'hôtel de ville le dimanche 24 avril à 16.00 heures. Attention, entrée par l'arrière du bâtiment. Le parking à l'arrière est ouvert.

Aucun poste n'est attribué ou réservé. Les personnes présentes seront prioritaires pour les attributions.

Le club vous offrira le verre de l'amitié.

Nous espérons vous voir nombreux.

Marche provinciale

Pour la marche provinciale du 8 mai à Bertrix, le comité provincial demande 5 volontaires du club d'Arlon pour tenir le bar. Les candidats sont priés de se faire connaître à Jacques KRIER au 063/22.69.87. Ce travail vaut participation à la marche.

Nouvelles du club

Malades

Ont été blessées :

Nicole GISCHER accident de travail en forêt

Anne-Marie CLESSE (Epse THIRY Daniel) accident lors d'une marche télévie

Ont été opérés : Renelde LAGRANGE et Frédéric MARS

Prompt rétablissement à tous !

Etat du club

A ce jour, notre club compte 210 membres inscrits ou réinscrits

Inscriptions

Si vous connaissez des personnes qui veulent s'affilier à notre club ou des retardataires qui pensent se réaffilier, je rappelle que le prix de l'inscription est de 6.00 € pour les adultes et 3.00 € pour les enfants aux études.

Vous pouvez :

- Remettre le montant de l'inscription à Jacques lors de notre marche du 11 décembre
- Virer le montant sur le compte **000-0289149-89** du club avec la mention "Inscription 05" et le nom des personnes concernées. N'oubliez pas de téléphoner à Jacques pour lui donner vos coordonnées. (063/22.69.87)
- S'inscrire chez Jacques ou chez le président lors des marches ou d'un autre rassemblement.

Je rappelle qu'un marcheur inscrit dans un club de la FFBMP bénéficie d'une assurance en cas d'accident lors des marches ou sur le trajet pour se rendre ou revenir des marches.

Bus des autres clubs

Le 17 avril, les Bourlingueurs de Sud organise un car à Jambes

Contact chez Claude GONRY.

Le bénévole

Je suis un bénévole.
 Je donne de mon temps,
 Et je le fais bien sûr, toujours gratuitement
 Dans les association culturelles ou sociales,
 Dans les milieux sportifs, les sociétés locales,
 On trouve des personnes qui, courageusement,
 Se démènent, se battent et bénévolement
 De multiples services, assurent la fonction.
 Du club le plus petit, aux grandes fondations.
 Quand on est bénévole, on s'expose beaucoup.
 Si cela marche, très bien, on vous monte le coup,
 On vous fait par-devant un trop plein de mérites,
 Et puis sur le coté, la jalousie irrite.
 Alors dans votre dos, on dit évidemment
 Que vous faites cela pour glaner quelque argent,
 Que vous avez pour sûr des intérêts notoires
 Car avec les ennuis et des nombreux déboires
 Qu'on récolte en oeuvrant pour une association,
 De le faire pour rien semble une aberration.
 C'est ainsi qu'on use irrémédiablement
 L'enthousiasme d'adeptes qui, très honnêtement,
 S'occupent, se démènent avec beaucoup de foi
 Et qui se font piéger ainsi plus d'une fois.
 Alors quand ils s'en vont en claquant la porte,
 On s'aperçoit trop tard de tout ce qu'ils apportent.
 Et les bons pèlerins qui les ont disgraciés,
 Lorsqu'on les sollicite pour prendre le relais
 Lèvent les bras au ciel en criant "pas question"
 Et c'est ainsi que meurent un tas d'associations.
 L'esprit n'est plus très bon,
 C'est triste assurément.
 On sait qu'à notre époque où règne l'argent,
 Les services gratuits de gens de bon aloi
 Paraissent dépassés, non conformes la loi.
 Je suis un bénévole,
 Je suis un donneur de temps.
 Cette race, c'est sûr,
 Ne vivra plus très longtemps.

Sans vouloir froisser personne, certains devraient méditer sur la finalité de ce poème.
(Transmis pas Julien RAPAILLE)

Réunion du comité

Le comité se réunira le lundi 18 avril à 20 heures au local habituel. Le présent avis vaut convocation.

Marche du mois

La marche de ce mois est à Orscholz le dimanche 10 avril. Vous pourrez y admirer les boucles de la Sarre. . Pour les volontaires, rassemblement à 07.30 heures à la place des Chasseurs Ardennais pour remplir les voitures.

Il y a dix ans

Il y a dix ans, votre bulletin vous donnait une recette de lapin au maitrank.

LAPIN MARINE au FELLER Maitrank

Ingrédients pour quatre personnes:

1 lapin de 1,5 à 1,8 kg, 4 tranches de lard maigre, 1 rondelle d'orange d'un cm d'épaisseur, sel poivre, farine, beurre.

Pour la marinade: ½ bouteille de FELLER Maitrank, thym, laurier, un clou de girofle, un oignon, une pointe d'ail.

* Après avoir découpé le lapin en morceaux réguliers, mettez ceux-ci à mariner pendant vingt-quatre heures dans le FELLER Maitrank avec les ingrédients de la marinade.

* Retournez les morceaux une fois durant le temps de marinade.

* Au moment de préparer le lapin, égouttez-le, épongez-le à l'aide d'un papier absorbant. Faites sauter vivement dans une casserole à fond épais dans laquelle on aura fait rissoler le lard maigre coupé en petit dés avec un bon morceau de beurre. Assaisonnez de sel et poivre fraîchement moulu.

* Dès que les morceaux sont bien colorés, saupoudrez d'une cuillerée à soupe de farine, mouillez avec la marinade.

* En fin de cuisson ajoutez la tranche d'orange puis liez la sauce au beurre manié.

* Servir soit avec des pommes nature, des croquettes ou des pâtes fraîches.

N.B. : n'oubliez pas de servir le reste de votre bouteille de FELLER Maitrank à l'apéritif.

FELLER Maitrank vous souhaite bon appétit.

Jouons un peu

Avec un peu de logique et d'obstination, vous devriez arriver à compléter le tableau ci-après et à trouver d'autres exemples.

1	Les 7 M du M	Les 7 Merveilles du Monde
2	5 D dans une M	
3	Les 12 S du Z	
4	54 C dans un J de C	
5	9 P dans le S S	
6	88 T pour un P	
7	32 D F pour que l'E G	
8	18 T sur un T de G	
9	90 D dans un A D	
10	4 A dans un J de C	
11	52 S dans une A	
12	24 H dans un J	
13	F n'est pas C	
14	11 J dans une E de F	
15	29 J en F dans une A B	
16+	64 C dans un E	
17	40 J et 40 N dans le D	
18	3 T dans une B de B	
19	12 O dans une D	
20	10 C de D	
21	C des 1001 N	
22	3 C de B : J R B	
23	60 S dans une M	
24	12 A de J	
25	7 N de B N	
26	A B et les 40 V	
27	4 P C : N S O E	
28	6 F sur un D	

Vous marchez

Durant le mois de février, nous avons participé aux marches suivantes : Erneuville (17) Lintgen (22) Jumet (1) Tétange (16) Havrenne (1) Remeling (1) Rombach (7) Nismes (1) Dudelange (3 ?) Fumal (1) Masbourg (1 ?) Perlé (12) Etalle (19) Trois Ponts (1 + 35)

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.

Du temps légal au temps officiel

Après le passage à l'heure d'été durant le week-end de Pâques, voici quelques informations sur le temps officiel en Belgique. (tirées du site « Le temps officiel en Belgique »)

S'étendant *grosso modo* entre 2,5° et 6,5° de longitude à l'est de Greenwich, la Belgique est située en plein dans le fuseau zéro. On doit donc s'attendre à ce que le temps légal en Belgique soit le temps universel coordonné... Il n'en est rien ! Pour des raisons historiques (qui se sont faites plus pressantes durant certaines périodes, notamment d'une part entre 1914 et 1918 et d'autre part entre 1940 et 1945), nos contrées ont vécu à l'heure du fuseau horaire immédiatement plus à l'est. Elles en gardent encore l'habitude actuellement. Aujourd'hui, on y trouve avantage au sein de l'Union européenne qui s'étend sur les fuseaux horaires zéro, un et deux. Choisir UTC + 1 h comme échelle pour toute l'union n'est de ce fait pas une mauvaise idée.

Alors, diable, pourquoi entre fin mars et fin octobre (en « été ») utilise-t-on UTC + 2 h ? On nous a dit qu'ajouter une heure à l'heure solaire permettrait de réaliser des économies d'énergie... Mais cette heure d'avance était déjà acquise (horaire dit « d'hiver »). Nous vivons donc, durant cette période (horaire dit « d'été »), avec une heure en trop, qui s'avère être une **double heure d'été** !

temps légal	UTC	temps de Greenwich	devrait logiquement être en usage (en pratique il ne l'est pas)
temps officiel en horaire d'hiver	UTC + 1 h	temps de Berlin	c'est déjà une heure d'été pour la Belgique
temps officiel en horaire d'été	UTC + 2 h	temps d'Istanbul	c'est une double heure d'été pour nous

Les passages de l'horaire d'hiver à l'horaire d'été et *vice versa* sont fixés par arrêtés royaux. Le dernier publié au [Moniteur belge](#) au moment où ces lignes ont été écrites (décembre 2003) est celui promulgué le 19 décembre 2001 (publication le [28 décembre 2001](#)). Son article 1^{er} fixe le début et la fin de l'horaire d'été pour une durée indéterminée à partir de l'année 2002 :

« À compter de l'année 2002, l'avance sur l'heure légale, fixée à soixante minutes, sera portée à cent vingt minutes le dernier dimanche de mars, à 1 heure du matin, temps universel (2 heures, heure locale). Elle sera ramenée à soixante minutes le dernier dimanche d'octobre, à 1 heure du matin, temps universel (3 heures, heure locale). »

Le temps officiel peut être connu simplement en écoutant les tops horaires diffusés chaque heure par des stations de radio. Mais savez-vous qu'il existe des émetteurs qui diffusent des tops horaires en continu ? Ou qu'*Internet* permet de synchroniser son ordinateur à une fraction de seconde ?

Il y a lieu de remarquer que le **temps officiel** est souvent appelé à tort **temps local**. Il ne s'agit en fait pas d'un temps à proprement parler *local*, puisqu'il s'applique dans toute l'étendue d'un fuseau horaire, couvrant parfois (en Europe notamment) plusieurs États.

AVRIL 2005

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
V 1		
S 2	HESPERANGE	
D 3	<i>Victorine DEBOUGNOUX</i>	HOMPRE KEISPELT
L 4	<i>Renée REMY</i>	
M 5		
M 6	<i>Roger CRAHAY</i>	
J 7	<i>Vincent MINEUR</i>	
V 8		
S 9	<i>Francis DURIGNEUX</i>	LAMORTEAU STEINFORT
D 10		LINGER
L 11	<i>Roger FELLER</i>	
M 12		
M 13	<i>Kevin VAN LAAR</i>	
J 14	<i>Patrick PARMENTIER Daniel ROSIERE</i>	
V 15	<i>Jacques GODFROID Dorothee GOELFF</i>	
S 16		GOUVY
D 17	<i>Viviane ANSAY</i>	WASSERBILLIG
L 18		
M 19		
M 20	<i>Juliette VISSERS Suzette CHAIDRON</i>	
J 21		
V 22		
S 23	<i>Thierry NOLLEVAUX</i>	LONGVILLY NIEDERANVEN
D 24		MARTELANGE LAROCHETTE FLOING REUNION CLUB
L 25		
M 26	<i>Alex LAMBERT</i>	
M 27	<i>Rita GOURGUE</i>	
J 28		
V 29	<i>Sébastien GERARD</i>	
S 30	<i>Jeanne ROBERT</i>	BASCHARAGE BLANKENBERGE
D 1	<i>Nicole LABRO</i>	BOUILLON ITZIG BLANKENBERGE
L 2		
M 3	<i>Yvonne MULLER</i>	
M 4	<i>Christiane WIOMONT</i>	
J 5		LEUDELANGE
V 6		
S 7	<i>Denise WEYCKER</i>	LAMADELAINE
D 8		BERTRIX