

A P I A L' COPETTE

Feuille d'information de l'Arel's Club Marcheurs

Affilié à la FFBMP - LUX 012

Mensuel - n°243 – Septembre 2012

<http://www.arelclub.be>

DATE IMPORTANTE :

Dimanche 16 septembre, car à "Les Grandes Armoises"
départ à 07.30 h devant le magasin "Carrefour". Un arrêt est prévu à Musson.
Il reste des places !

Pour cette manifestation : inscription chez Ginette (063/21.72.06 adelin.par@base.be)

Les marches du mois de septembre

	Région	distance	Ils sont venus chez nous		Nous sommes allés chez eux	
			en 10	en 11	en 10	en 11
D 02 07h MASBOURG	B	6-10-15-20-30	1	0	13	3
D 02 07h NIEDERANVEN	L	5-10-20	0	0	6	1
D 02 07h ST-MENGES	F	5-10-15-20	0	0	0	0
D 02 08h CONTZ LES BAINS	F	5-10-20	0	0	2	2
D 02 07h HATRIZE	F	5-10-15-20	0	0	0	0
V 07 14h ECHTERNACH	L	5-10	0	1	4	1
S 08 07h GOUVY	B	6-12-22-30-42	1	1	17	21
S 08 07h ECHTERNACH	L	5-10	0	1	4	1
S 08 07h IRREL	D	7-12-20	0	0	0	0
D 09 07h GOUVY	B	6-12-22	1	1	17	21
D 09 07h ECHTERNACH	L	5-11-20-42	0	1	4	1
D 09 07h TRESSANGE BURE	F	5-10-20	0	0	0	0
D 09 07h ETAIN	F	5-10-15-22	0	0	0	0
S 15 07h MUSSON	B	6-10-20-30	77	84	99	99
D 16 07h MUSSON	B	6-10-20-30	77	84	99	99
D 16 07h STEINFORT	L	6-12-20	9	3	95	102
D 16 07h HAYANGE	F	5-10-20	0	0	0	0
S 22 06h MARLOIE	B	6-12-20-30-43-50	7	10	21	11
S 22 12h BERTRANGE	L	6-12	5	0	5	5
D 23 07h WILTZ	L	6-12-20	2	3	1	3
D 23 07h HUNTING	F	5-10-20	0	0	0	0
S 29 14h BONCOURT	F	5-10	0	0	0	0
D 30 07h MESSANCY	B	5-10-15-20	22	29	107	105
D 30 07h VIANDEN	L	6-11-15-20-30	14	21	10	10
D 30 07h VALMESTROFF	F	5-10	0	0	0	0

A = Ardennes - B = Belgique - L = Luxembourg - Me = Meuse – Mo = Moselle MM = Meurthe et Moselle – RP = Rhénanie Palatinat – S = Sarre

Autres marches un peu plus loin.

S.08.09.12 S-Karlsbrunn 6+10+20 km 7h (123 km) / S-Riegelsberg 5+10+20 km 7h (125 km)

D.09.09.12 F-Bibiche A+10+20 km (88 km)/ S-Karlsbrunn 6+10+20 km 7h (123 km)

S.15.09.12 Saarlouis Ford 6+10+20+30+42 km 7h (104 km)

S.22.09.12 RP-Gusenbourg 6+10+20 km 13h (113 km)

D.23.09.12 F-Metz A+10+20 km (90 km) /RP-Gusenbourg 6+10+20 km 7h (113 km)

S.29.09.12 S-Siersburg 5+10+15 km 7h (99 km)

D.30.09.12 S-Siersburg 5+10+15 km 7h (99 km)

Les anniversaires

01	ROUFOSSE Delphine	01	15	PARMENTIER Lucie	15
02	PARMENTIER Maëlle	02	15	DELLER Josy	15
02	PARMENTIER Tia	02	17	BOUILLON Germain	17
03	DESSET Josiane	03	18	THIRY Marie	18
05	REVEMONT Yves	05	18	WAWRESZUK Yvette	18
08	PHILIPPE Claude	08	21	MAQUET Daniel	21
08	ROUCHET Lucia	08	24	VALENTIN Michelle	24
			27	ADAM Bernadette	27

MARCHE DU MOIS

La marche du mois est le mercredi 26 septembre, à Ivoz, av. Gonda, sur des distances de 4,6,12 et 18 km. Les Amis Marcheurs d'Ivoz vous attendront de 11 à 17 heures.

Nouvelles du club

Décès

J'ai le pénible devoir de vous faire part du décès de Monsieur Pol GERARD (papa de Michel) survenu le 31 juillet 2012.

Nos condoléances à la famille

Remerciements

A vous qui nous avez manifesté par une visite, un mot, une fleur, votre soutien en cette période de deuil, nous tenions à vous dire combien nous avons été touchés par ces marques de sympathie.

Croyez en nos remerciements chaleureux.

Michel, Jean-Marc et famille.

Naissance

Michelle et Roland sont les heureux grands-parents d'un petit Mathis.

Nos félicitations aux parents et grands-parents.

Vous marchez

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

01/07/2012	LA HESTRE	LA GODASSE FAYTOISE LA HESTRE	2
01/07/2012	WARDIN	LES BALADINS WARDIN	18
07/07/2012	DUDELANGE	GEHAANSBIERGKNAPPEN DIDDELENG	7
07/07/2012	HUY	MARCHEURS DU CHATEAU VERT HUY	1
08/07/2012	WALFERDANGE	WALFER DECKELSMOUKEN WALFERDANGE	10
14/07/2012	VIESVILLE	MARCHEURS DE LA POLICE DE JUMET	1
15/07/2012	LAMORTEAU	LA ZOLETTE	17
15/07/2012	MONTIGNY LE TILLEUL	LES MARCHEURS DU XII MARCINELLE	2
21/07/2012	BINCHE	LES MARCHEURS DE LA POLICE DE BINCHE	2
22/07/2012	LA HESTRE	LA GODASSE FAYTOISE LA HESTRE	2
22/07/2012	MELLIER	OBJECTIF 10.000 LES FOSSES	26
29/07/2012	HEFFINGEN	CERCLE PEDESTRE LAROCLETTE	26
			114

L'an dernier, pour la même période, nous étions.203. Bravo aux rares courageux.

Santé

Plus que quatre mois en 2012 pour tenter de se (re)mettre en forme. Quoi de mieux que la marche pour démarrer en douceur avant des efforts plus importants.

Je pense que beaucoup de membres de notre club ont oublié les bienfaits de l'activité physique.

Dans un premier temps, je leur conseille de s'abonner à la revue "La Charentaise". Je pense qu'il s'agit de leur seul loisir.

SEPTEMBRE 2012

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
S 1 <i>Delphine ROUFOSSE</i>		
D 2 <i>Maëlle PARMENTIER</i> <i>Tia PARMENTIER</i>	MASBOURG NIDERANVEN ST-MENGES CONTZ LES BAINS	
L 3 <i>Josiane DESSET</i> <i>(Epe MESSAOUDI Arab)</i>		
M 4		
M 5 <i>Yves REVEMONT</i>		
J 6		
V 7	ECHTERNACH	
S 8 <i>Claude PHILIPPE</i> <i>Lucia ROUCHET</i>	GOUVY ECHTERNACH IRREL	
D 9	GOUVY ECHTERNACH TRESSANGE-BURE ETAIN	
L 10		
M 11		
M 12		
J 13		
V 14		
S 15 <i>Lucie PARMENTIER</i> <i>Josy DELLER</i>	MUSSON	
D 16	LES GRANDES ARMOISES MUSSON STEINFORT HAYANGE	CAR DU CLUB
L 17 <i>Germain BOUILLON</i>		
M 18 <i>Marie THIRY</i> <i>Yvette WAWRESZUK</i>		
M 19		
J 20		
V 21 <i>Daniel MAQUET</i>		
S 22	MARLOIE BERTRANGE	
D 23	WILTZ HUNTING	
L 24 <i>Michelle VANLENTIN</i> <i>(Epe DETAILLE Roland)</i>		
M 25		
M 26	IVOZ	MARCHE DU MOIS
J 27 <i>Bernadette ADAM</i> <i>(Epe DEPIERREUX Francis)</i>		
V 28		
S 29	BONCOURT MESSANCY	