

E'Editeur responsable  
PARMENTIER Adelin  
Route de Bastogne 355  
6700 ARLON  
☎/Fax 063/21.72.06  
[adelin.par@base.be](mailto:adelin.par@base.be)  
Bureau de dépôt : ARLON 1  
Agréation P501175



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

# A P I A L'COPETTE

*Feuillet d'information de l'Arel's Club Marcheurs*  
Affilié à la FFBMP - LUX 012  
Bimestriel - n°250 – 1<sup>er</sup> juillet 2013  
<http://www.arelclub.be>

Ce bulletin est réservé à

## CAR A TONGRES

Le jeudi 15 août, nous organisons un car à Tongres où nous marcherons chez les "Wandelvrienden Tongeren". Après la marche, nous visiterons la ville avec un guide local. Tongres est une des plus vieilles villes de Belgique et recèle de nombreux vestiges de l'époque romaine et d'autres monuments plus récents. Votre inscription ne sera prise en compte qu'après paiement de 7 € au trésorier, à Ginette ou versement sur le compte du club (BE 91 001-0642043-76). En cas de paiement par compte, merci de renseigner les noms des participants. Les titulaires de cartes de participations complétées seront remboursés dans le car. Départ à 07.30 h. devant le magasin "Carrefour"

## Nouvelles du club

### **Malade**

Je ne suis pas toujours au courant de tous vos petits maux, ni des plus graves. Aussi pour n'oublier personne, je souhaite un prompt et complet rétablissement à tous les membres hospitalisés, malades ou blessés

### **Etat du club**

A ce jour, notre club compte 157 membres inscrits ou réinscrits pour l'année 2013.

## BARBECUE

Notre traditionnel barbecue aura lieu le dimanche 18 août à la salle "La Sablonnière" à Stockem.

Au programme :

**Apéritif et amuse-gueule**

**Jambon à la broche avec grand choix de crudités**

**Fromage**

**Dessert**

**Café**

Attention, les places seront attribuées lors de l'inscription. Que chacun précise donc avec qui il veut se trouver lors du repas. Avant de vous inscrire, concertez-vous avec vos amis.

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

Boissons à prix démocratiques.

Les inscriptions se font chez Ginette (☎ 063/21.72.06) et seront clôturées le 12 août au soir.

### **In memoriam**

Antoine WEYDERS est décédé en juin. Il a été membre de notre club de 1990 à 1992.

Mme Albertine BUTTEL, maman de Monique SCHIMPFESSEL, le 28 juin,

Nous présentons nos condoléances aux familles.

## Le mot du président

Notre marche du maitrank n'a pas rencontré le succès qu'on aurait pu espérer.

Il y a plusieurs raisons à cette mauvaise participation. Le week-end de la Pentecôte n'est pas propice pour l'organisation de cars et nous n'en n'avons reçu aucun. Le mauvais temps a rebuté beaucoup de marcheurs qui sont restés chez eux par crainte de la pluie.

Il y a eu une trop faible participation des membres de notre club avec à peine 50% de présents. Pour la province, nous accueillons 143 marcheurs ce qui n'est pas fameux et la participation des clubs du Grand-Duché est beaucoup moindre que ce qu'on pourrait espérer.

Il nous reste à espérer une bonne participation à notre marche de décembre et du monde en 2014.

**BON ANNIVERSAIRE EN JUILLET**

FORMAN Charles	01
GIORDANENGO Liliane	01
THEISMANN Patricia	03
FLOCK José	05
MATHIAS Jeannine	06
NOEL Jean-Claude	12
SCHIMPFESSEL Monique	12
LIMPACH Théo	17
COLAS Daniel	18
KIMMLINGEN Hubert	19
PIRET Marie-Thérèse	22
GISCHER Pierre	24
LAMBERT Michel	27

**Les marches du mois de juillet**

S 06	09h	DUDELANGE	L 6-12
D 07	07h	TRINTANGE	L 5-10-20
D 07	07h	LONGVILLY	B 7-13-25
S 13	07h	ESCH/ ALZETTE	L 6-12
D 14	07h	WALFERDANGE	L 6-12-20
D 14	07h	LAMORTEAU	B 5-12-22
D 21	07h	MELLIER	B 6-12-20
D 21	07h	BECH	L 6-11-20
S 27	07h	HEFFINGEN	L 5-10-20
D 28	07h	NIEDERFEULEN	L 5-12-20
D 28	07h	MIRWART	B 6-12-20

**Pour se rendre à :**

DUDELANGE : Autoroute Luxembourg, vers Metz, sortie Dudelange (46 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 NossbiERG) (30 km)

WALFERDANGE : Autoroute Luxembourg, sortie Kopstal vers Bereldange, Walferdange (31 km)

LAMORTEAU : A Virton, suivre le contournement, sortie Lamorteau (41 km)

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

BECH : Autoroute vers Luxembourg puis vers Echternach, sortie Bech (63 km)

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

NIEDERFEULEN : Suivre Oberpallen, Beckerich, Useldange, Vichten, Merzig, Feulen (34 km)

MIRWART : Suivre Libramont, St-Hubert, Mirwart (75 km)

**Autres marches un peu plus loin**

S.06.07.13 BE-Hünningen 4+6+12+22+30+42+50 km 6,30h (114 km)

D.07.07.13 RP-Altrich 5+11+20 km 6,30h (119 km) / F-Hombourg-Budange A+10+20 km (79 km)  
BE-Hünningen 4+6+12+22+30+42+50 km 6,30h (114 km)

S.13.07.13 B-Malmedy 4+6+12+20+30+42 km 6h (113 km)

D.14.07.13 F-Hestroff A+10+20 km (92 km) / F-Basse-Ham A+13 km (74 km) / B-Malmedy

S.20.07.13 S-Wadgassen 6+10+20 km 7h (110 km)

D.21.07.13 S-Wadgassen 6+10+20 km 7h (110 km) / F-Luttange 10+20 km (80 km) / BE-Weywertz  
4+6+12+21+30 km 6,30h

S.27.07.13 L-Heffingen 5+10+20 km 7h / S-Bildstock 6+10+20 km 6,30h / S-Hülzweiler 5+10+20 km 6h

D.28.07.13 S-Bildstock 6+10+20 km 6,30h / S-Hülzweiler 5+10+20 km 6h

F-Metzeresche A+10+20 km / BE-Weywertz 4+6+12+21+30 km 6,30h

**BON ANNIVERSAIRE EN AOÛT**

WAGNER Reine	05
COMBLET Aurore	06
WAGENER Jean-Marie	07
WITHOF Martine	09
SERMENT Annie	10
BASTIN Anne-Marie	14
CHARNET Aline	15
GERARD Michel	18
GILLARD Jean-Louis	18
LEGROS Louise	24
SCHWIND Isabelle	24
LOMMEL Roger	27
BODART Anny	28

**Les marches du mois d'août**

D 04	07h	ST-MARD	B 6-10-20
D 04	07h	ETTELBRUCK	L 5-12-20
D 11	08h	AMBERLOUP	B 5-10-20
D 11	07h	BIGONVILLE	L 5-10-15
J 15	07h	DIFFERDANGE	L 5-10-20
J 15	07h	NOIREFONTAINE	B 6-12-21
<b>J 15</b>		<b>CAR A TONGRES + VISITE</b>	
S 17	13h	EISCHEN L	5-10
D 18	07h	VOLAIVILLE	B 6-12-20
D 18	07h	CONSDORF	L 5-11-20
J 22	12h	AMBERLOUP	B 5-10
S 24	07h	BROUCH L	5-10-20
D 25	07h	IZEL	B 6-12-22
D 25	07h	ECHTERNACH	L 6-10-20
D 25	07h	BRIEY	F 5-10-20

SAINT-MARD : Vers Saint-Léger, Virton, Saint-Mard (27 km)

ETTELBRUCK : Pallen, Diekirch, Ettelbrück (33 km) ou par Mersch, autoroute Ettelbrück (37 km)

Ste ODE - AMBERLOUP : N4 vers Namur, sortie Amberloup (55 km) – Pour la marche du 22, il y a un marché artisanal et une brocante !

BIGONVILLE : Prendre la N4. Avant Martelange, à droite vers Perlé. A l'entrée de ce village, à gauche puis suivre Bigonville. (20 km)

DIFFERDANGE : Athus, Petange, Differdange (26 km)

NOIREFONTAINE : Suivre Libramont, vers Bouillon sortie Noirefontaine (73 km)

EISCHEN : Au carrefour du Liedel, prendre vers Mersch. A droite à la Gaichel. (8 km)

VOLAIVILLE : Vers Martelange, direction St-Hubert (33 km)

CONSDORF : Suivre Mersch, Larochette, Christnach Consdorf (42 km)

Ste ODE - AMBERLOUP : N4 vers Namur, sortie Amberloup (55 km)

CHINY : Prendre la direction de Florenville et à Izel, prendre à droite vers Chiny. (42 km)

BROUCH : suivre vers Mersch jusque Brouch, après Saeul (17 km)

IZEL : suivre vers Florenville (38 km)

ECHTERNACH : Suivre Mersch, Larochette, Chrisnach, Consdorf, Lauterborn (53 km).

BRIEY : suivre Longwy puis vers Metz, sortie Briey (64 km)

### **Autres marches un peu plus loin**

D.04.08.13 F-Joeuf A+10+20 km (69 km) / F-Brettnach A+10+20 km (100 km)

Lu.05.8.13 B-Beauraing(Braderie) 6+12+20 km 10h (95 km)

S.10.08.13 RP-Konz 5+10+20 km 7h (90 km) Pont fermé à Grevenmacher)

D.11.08.13 RP-Konz 5+10+20 km 6,30h / F-Oudrenne A+10+15+20 km (74 km)

S.17.08.13 B-Bellevaux 4+6+12+20+25 km 7h (107 km)

D.18.08.13 F-Remeling A+10+20 km (80 km)/ B-Bellevaux 4+6+12+20+25 km 7h (107 km)

S.24.08.13 S-Schmelz 5+10+15 km 7h (110 km)

D.25.08.13 S-Schmelz 5+10+15 km 7h (110 km)/ F-Bouzonville A+=10+20 km (95 km)

### **Vous marchez**

Date	DESTINATIO	Dénomination du club	Nombre
1 /04/2013	Acoz	Les Traîne-Savates Montignies s/Sambre	3
1 /04/2013	Eischen	Äischdall Flitzer Äischen	71
1 /04/2013	Saint-Hubert	Les Bottines Borquines - Saint-Hubert	1
3 /04/2013	Gilsdorf	Wanderfrenn "La Sûre" Bettendorf Asbl	2
6 /04/2013	Steinfort	Wanderfalken Steinfort	46
7 /04/2013	Gouvy	Les Djoyeux Gouvions Gouvy asbl	10
13/04/2013	Harnoncourt	La Zolette	20
14/04/2013	Bioul	Les Djâles d'Anhée	6
14/04/2013	Consdorf	The World Runners Consdorf asbl	12
20/04/2013	Eischen	Äischdall Flitzer Äischen	16
20/04/2013	Namur	Wallonia - Namur a.s.b.l. Club de marche	1
21/04/2013	Linger	Lénger Trapper Linger asbl	25
27/04/2013	Longvilly	Les Hirondelles Longvilly	5
28/04/2013	Martelange	Marcheurs de la Haute-Sûre - Martelange	61
1 /05/2013	Bouillon	Les Sabots de Godefroy	8
1 /05/2013	Leudelage	Trëppelfrënn Leideleng	8
4 /05/2013	Blankenberge	Tweedaagse Blankenberge	7
5 /05/2013	Blankenberge	Tweedaagse Blankenberge	7
5 /05/2013	Itzig	Footing Club Itzig asbl	8
11/05/2013	Vianden	Ourdall Nëssknacker Vianden	1
12/05/2013	Junglinster	Lënster Treppler Junglinster	1
19/05/2013	Meix le Tige	Arel's Marche Club Arlon	63
25/05/2013	Habay	Les Bourlingueurs du Sud	40
		<b>TOTAL POUR LA PERIODE</b>	<b>422</b>

L'an dernier pour la même période, nous étions 523

## Marche du maitrank du 19 mai 2013 - participations

AREL'S CLUB	59	<b>GRAND-DUCHE</b>	
INDEPENDANTS	104	LINGER LINGER TRAPPER	12
<b>TOTAL ARLON</b>	<b>163</b>	BIGONVILLE ARDENNER FRENN	9
		LEUDELANGE LEIDELENG TREPPELFRENN	5
CHENOIS LA GODASSE GAUMAISE	35	EISCHEN AISCHDALL FLITZER	4
AUBANGE LA FOURMI	32	COUNTRY TRAMPS KEISPELT	4
BOURLINGUEURS DU SUD (HABAY)	20	WANDERFRENN BROUCH	4
IZEL LES ROUTHOUX	13	S.I. PREISERDALL BETTBORN	3
BOUILLON LES SABOTS DE GODEFROY	12	OBERDONVEN MUSELFRENN	3
LES FOSSES OBJECTIF 10.000	8	CONSDORF THE WORLD RUNNERS	3
WARDIN LES BALADINS	6	ROMBACH A.M.H.S.	2
TURPANGE MARCHEURS DE TURPANGE	5	ETTELBRUCK WANDERFRENN	2
HARNONCOURT LA ZOLETTE	5	WILTZ	2
MARTELANGE MARCHEURS HAUTE SURE	4	ITZIG FOOTING CLUB ITZIG	2
LONGVILLY LES HIRONDELLES	2	HAMM SAPEURS POMPIERS	2
MARCHE MARCHEURS DE LA FAMENNE	1	HESPERANGE HESPER TREPPELER	2
SAINT HUBERT LES BOTTINES BORQUINES	0	KAYL AMICALE DES MARCHEURS	1
MASBOURG MARCHEURS LA MASBLETTE	0	AMICALE MARCHEURS DE BASCHARAGE	1
OURTHE ET LAVAL SAINTE- ODE	0	BERINGEN AMICALE 5X BERINGEN	1
GOUVY LES DJOYEUX GOUVIONS	0	GEHAANSBIERGKNAPPEN DUDELANGE	1
<b>TOTAL PROVINCE (SANS ARLON)</b>	<b>143</b>	GARNICH WANDERTRAMPS GARNICH	0
		LIMPERTSBERG LES RAPIDES	0
<b>BELGIQUE</b>		LINTGEN UELZEEHT TRAMPS LENTGEN	0
HAMOIS (Na 026)	7	BETTENDORF WANDERFRENN LA SURE	0
WALLONIA NAMUR (Na 009)	4	HOUSCHEND (HOSCHEID) SCHLENNENFLITZER	0
ANHÉE (Na 084)	2	OURDALL NESSKNACKER VEINEN	0
LES BRUYERES EN MARCHE JUPILLE Lg 011	2	STEINFORT WANDERFALKEN	0
FLORZE LES LEGENDES LG173	2	MERSCH	0
BÜLLINGEN (VGDS 008)	2	BEAUFORT WANDERFRENN	0
SAIVE (Lg 013)	1	FEULEN SECOURISTES DE FEULEN	0
ANTHEE (Lg 160)	1	STARFIGHTER FOOTING TEAM BELVAUX	0
<b>TOTAL BELGIQUE</b>	<b>21</b>	LAROCLETTE CERCLE PEDESTRE	0
		SENNINGEN HEEMELSDEIERCHER	0
<b>FRANCE</b>		TRINTANGE KIISCHTENTREPPELER	0
CHEMERY SUR BAR	4	MERTERT WANDERFRENN 74	0
B A	3	LAMADELAINE - TETELBIERG TREPPELER	0
CLUB VOSGIEN	2	BERTRANGE FOOTING CLUB PER PEDES	0
YUTZ	1	ECHTERNACH WANDERFRENN	0
LES ROBINSONS BAALON	1	WASSERBILLIGE ROAD RUNNERS	0
<b>TOTAL FRANCE</b>	<b>11</b>	REICHWEILER	<b>0</b>
		FRAIZAIT CLUB VOLL DO BELVAUX	0
<b>TOTAL GENERAL</b> 163+143+21+11+63	<b>401</b>	GASPERICH SECTION DE MARCHE	0
		SECTION DE MARCHE ARMÉE DIEKIRCH	0
<b>AVEC ENFANTS</b> 7	<b>408</b>	WALFER DECKELSMOUKEN WALFERDA.	0
		<b>TOTAL GRAND DUCHE</b>	<b>63</b>

## Marche du maitrank – remerciements

Le comité et le président remercient toutes les personnes qui ont participé à la réussite de cette manifestation. Ils remercient spécialement les donateurs pour la tombola de ce jour-là et surtout :

Le magasin Intermarché à l'intervention de Claire NOEL,

L'abbaye d'Orval à l'intervention de Jacques DECHAMBRE

Les Moulins de Kleinbettingen à l'intervention de Patrick PARMENTIER

Le café Suisse à Arlon, à l'intervention de sa patronne Betty.

Anny BODART et Jean-Louis GILLARD pour de nombreux et beaux lots.

Un merci également à tous les membres du club qui ont remis l'un ou l'autre lot.

Tous ces lots ont fait le succès de notre tombola.

## 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 Playa de Palma – Mallorca – Espagne*

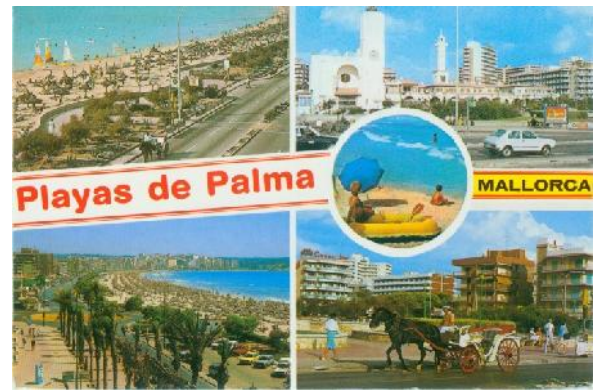
MAJORQUE

Soleil, paysage et boissons....à gogo.

Dernier entrainement pour la marche du maitrnak !

Monique Mady Viviane

José Florent Hubert



*De Santa Susanna – Costa Brava – Espagne*

Nous vous envoyons ainsi qu'à tous les marcheurs un grand bonjour de Santa Susanna.

Nous profitons bien de ces quelques jours.

Marie-Rose Michel (Lambert)

*De Etretat – Seine Maritime – France*

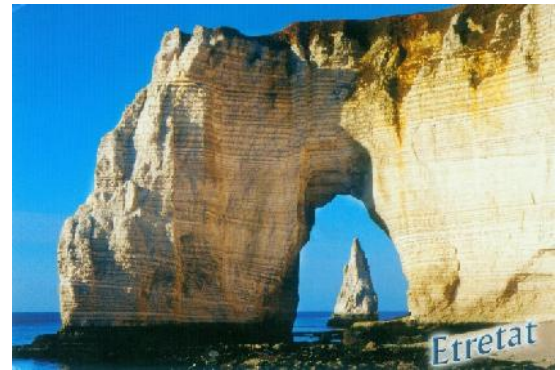
Hôtel magnifique

Paysage féérique

Le soleil en +

Un bonjour de Normandie à tous

Josine et Roger Zorn



*Du Gers – France*

Nous ne marchons pas mais nous courons après les oies.

Prompt rétablissement à Ginette

Monique José

## Bon appétit

Au restaurant, un client rèle :

- Garçon, il y a une mouche qui nage dans mon assiette.

- Oh, c'est encore le chef qui a mis trop de potage. D'habitude, elles ont pied.

## Noces de sang ?

Demain c'est l'anniversaire de nos 30 ans de mariage, pour la circonstance on pourrait tuer le cochon ?

Pourquoi dit le mari, ce n'est pas de sa faute !

## Après les examens

Jean revient de l'école avec son bulletin : Des zéros partout.

Quelle excuse vas-tu encore me donner ? soupire sa mère.

Eh bien ! J'hésite entre l'hérédité et l'environnement familial.

## Relations entre le pied et le nez

Le pied est susceptible, dans certaines circonstances, d'émettre des odeurs, lesquelles sont perçues par le nez et diversement appréciées au niveau du cortex olfactif. Ces odeurs sont dues à la prolifération de bactéries favorisée par la sueur. Le pied comporte en effet deux sortes de glandes sudoripares :

- a) les glandes eccrines qui sécrètent surtout de l'eau, laquelle par évaporation, contribue à la régulation de la température corporelle.
- b) les glandes apocrines qui sécrètent aussi des protéines et des lipides, véritable bouillon de culture pour les bactéries.

Fort heureusement le remède aux odeurs des pieds est à portée de la main : se laver les pieds, les garder au sec.

### Conseils illustrés pour l'entretien des pieds

L'usage de chaussures trop courtes, surtout en randonnée pédestre, peut entraîner un épanchement de sang sous l'ongle. Et ça, bien sûr, c'est pas le pied !

Il semble que le meilleur traitement consiste alors à mettre les doigts de pied en éventail pendant quelques jours.

Après une marche, il est vivement conseillé d'aérer les pieds.

### Les pieds et les humoristes

Ce matin j'ai interverti mes chaussures, comme j'étais pressé, je suis parti comme ça. A condition de marcher en croisant les jambes, j'ai quand même laissé des traces normales et personne ne s'en est aperçu.

-- Pierre Légaré

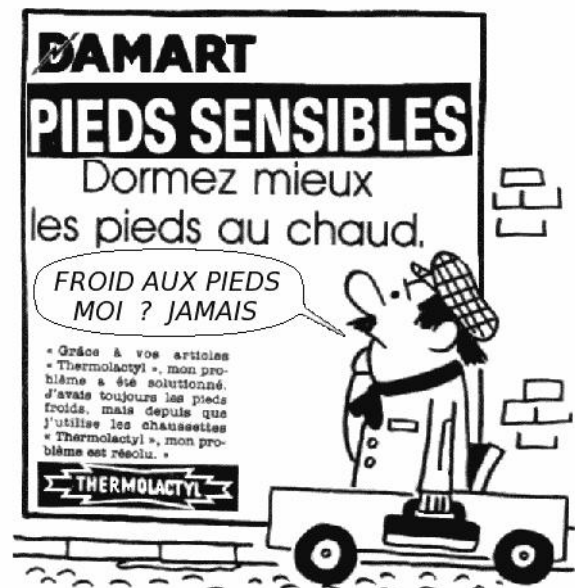


### Le pied ailleurs que pour la marche

Quand on ne marche pas, on peut toujours le prendre !

### Un peu de publicité

Pour le prochain hiver ou pour notre printemps pluvieux.



# JUILLET 2013

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
L 1 <i>Liliane GIORDANENGO</i> <i>Charles FORMAN</i>		
M 2		
M 3 <i>Patricia THEISMANN</i>		
J 4		
V 5 <i>José FLOCK</i>		
S 6 <i>Jeannine MATHIAS</i>	<b>DUDELANGE</b>	
D 7	<b>LONGVILLY</b> <b>TRINTANGE</b>	
L 8		
M 9		
M 10		
J 11		
V 12 <i>Monique SCHIMFESSEL</i> <i>Jean-Claude NOEL</i>		
S 13	<b>ESCH SUR ALZETTE</b>	
D 14	<b>LAMORTEAU</b> <b>WALFERDANGE</b>	
L 15		
M 16		
M 17 <i>Théo LIMPACH</i>		
J 18 <i>Daniel COLAS</i>		
V 19 <i>Hubert KIMMLINGEN</i>		
S 20		
D 21	<b>MELLIER</b> <b>BECH</b>	
L 22 <i>Marie-Thérèse PIRET</i> <i>(Euse COLIN Léon)</i>		
M 23		
M 24 <i>Pierre GISHER</i>		
J 25		
V 26		
S 27 <i>Michel LAMBERT</i>	<b>HEFFINGEN</b>	
D 28	<b>MIRWART</b> <b>NIEDERFEULEN</b>	
L 29		
M 30		
M 31		

# **AOUT 2013**

<u>Anniversaires</u>	<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
J 1		
V 2		
S 3		
D 4	<b>SAINT-MARD ETTELBRUCK</b>	
L 5	<i>Reine WAGNER (Epe GREGOIRE Alain)</i>	
M 6	<i>Aurore COMBLET</i>	
M 7	<i>Jean-Marie WAGENER</i>	
J 8		
V 9	<i>Martine WITHOF</i>	
S 10	<i>Annie SERMENT (Epe DE BRESSING Jean-Claude)</i>	
D 11	<b>AMBERLOUP BIGONVILLE</b>	
L 12		
M 13		
M 14	<i>Anne-Marie BASTIN</i>	
J 15	<i>Aline CHARNET (Epe LASSENCE Daniel)</i>	<b>CAR DU CLUB</b>
V 16		
S 17	<b>EISCHEN</b>	
D 18	<i>Michel GERARD Jean-Louis GILLARD</i>	<b>BARBECUE DU CLUB</b>
L 19		
M 20		
M 21		
J 22	<b>AMBERLOUP</b>	
V 23		
S 24	<i>Louise LEGROS (Epe LIMPACH Théo) Isabelle SCHWIND</i>	
D 25	<b>IZEL ECHTERNACH BRIEY</b>	
L 26		
M 27	<i>Roger LOMMEL</i>	
M 28	<i>Anny BODART</i>	
J 29		
V 30		
S		