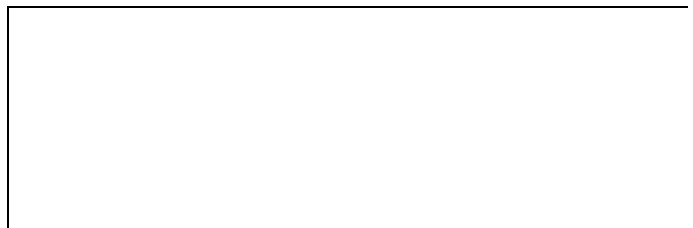


Belgique - Belgie
P.P.
6700 ARLON 1
11/616

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°86 août 99*



Le temps de la moisson.

<u>Les anniversaires</u>		<u>Les marches du mois</u>			
LAVIOLETTE Jean-Jacques	06	S 31	13½	TURPANGE	B 6-12
WAGENER Jean-Marie	07	S 31	07½	LAROCLETTE	L 5-10-20
DERAVET Daniel	13	D 01	07½	TREMBLOIS	F 10-20
VAUSORT Pol	14	D 01	07½	VIRTON	B 5-10-20-30
CHARNET Aline	15	D 01	07½	ETTELBRUCK	L 5-10-20
ROUSSEL Linda	17	S 07	07½	ARSDORF	L 5-12-21-42
LOMRY Yolande	17	D 08	07½	HESPERANGE	L 5-10-20
GEORGIN Michèle	18	D 08	07½	ASSENOIS	B 7-12-25-42
GERARD Michel	18	D 08 CAR		OVERIJSE	B 6-12-20-30
DEPIERREUX Nicolas	19	D 08 CAR		CHATELET	B 6-12+-20
RAU Christian	22	S 15	07½	CLERVAUX	L 5-10-20
BEAUMONT Danielle	23	D 15	07½	BRIEY	F 10-20
LOMMEL Roger	27	S 21	13½	EISCHEN	L 5-10
BODART Anne-Marie	28	D 22	07½	CONSDORF	L 5-10-20
SCHMICKRATH André	31	D 22	07½	HOUMONT	B 5-10-20
BARREA Joseph	31	D 29	07½	KEISPELT	L 5-10-20
DEVIGNE Maite	31	D 29	07½	MASBOURG	B 6-12-20
		S 04	13½	CHINY	B 6-12
		S 04	07½	GOUVY	B 6-12-25-42-50
		S 04	07½	SENNINGEN	L 5-12-25-30-42
		D 05	07½	SENNINGEN	L 5-12-25-30
		D 05	07½	ST MENGES	F 10-20
		D 05	07½	GOUVY B	6-12-25

Happy!



Bonnes marches à tous

ATTENTION : Marche à Turpange le samedi 31 juillet après-midi.

Les marches du premier week-end de septembre sont reprises pour vous éviter des problèmes en cas d'arrivée tardive du bulletin.

Pour se rendre à :

TURPANGE : Vers Athus et au Cora, prendre à droite puis à gauche vers Turpange.

LAROCLETTE : A Mersch, prendre vers Angelsberg et Larochette

TREMBLOIS : Vers Florenville, puis Carignan et suivre Tremblois.

VIRTON : Suivre Saint-Léger, Ethe. La salle est entre Ethe et Virton, à gauche (Pierrard)

ETTELBRUCK : Vers Pallen, Diekirch puis Ettelbruck

ARSDORF : A Martelange, à droite aux feux vers Wiltz. Après 10 km, à gauche vers Arsdorf.

HESPERANGE : Prendre l'autoroute vers Luxembourg et continuer jusqu'à la sortie vers Hollerich. Prendre vers Hollerich (Luxembourg). Au feu près de l'église, à droite. Si la salle n'a pas changé, elle est dans une rue à gauche dans la côte.

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

CLERVAUX : A l'église de Bastogne, prendre à droite et suivre Clervaux.

BRIEY : Prendre vers Longwy et continuer vers Metz. Sur la voie rapide, prendre à droite vers Briey.

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

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.

KEISPELT : suivre Steinfort, Capellen puis Kehlen et Keispelt.

HOUMONT : Suivre la N4. À Bastogne, prendre la sortie vers Senonchamps (4^{ème} sortie). Traverser Senonchamps et continuer jusqu'à Lavaselle. À droite vers Houmont.

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

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

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

Marche d'après-midi à Florzé

Florzé est un petit village situé dans l'entité de Sprimont, province de Liège. Après avoir marché à Seraing, (club des Roubaux) nous avons fait arrêt à Florzé

Trois circuits étaient proposés, un facile par la route, accessible à tout le monde, un de 6 et un de 12 km.

Le temps de choisir le circuit que nous allons parcourir, nous dégustons une bonne tasse de café car il faut bien tenir compte de la marche déjà effectuée à Seraing.

Munis de nos cartes de départ, nous démarrons sur le circuit des 6 km. Le démarrage s'effectue très bien, suivi d'une descente. Cinq cents mètres plus loin, une montée nous attend, ce qui met de mauvaise humeur notre Henry.

Après avoir traversé une route, nous nous payions une côte entièrement située en forêt. Heureusement, nous cheminons à l'ombre. Mais nos pauvres pieds ne sont pas épargnés par le chemin rocailleux. Notre effort est quelque peu récompensé par la vue de quelques juments accompagnées de leurs poulains.

Vient ensuite une belle descente située aussi en forêt où la plus grande prudence est de rigueur.

C'est avec regret que nous quittons ce parcours forestier boueux malgré tout. Un peu plus loin, nous observons un vieux pont ferroviaire au-dessus de nous, en train de s'écrouler, des rochers jonchant déjà le chemin. Un peu plus loin, un deuxième pont en

fer complètement rouillé avec de la végétation aux alentours nous accueille. Ces derniers sont les vestiges de la ligne vicinale à grand écartement (1,435 m) qui reliait Poulseur (ligne 42 Liège Gouvy) à la ligne 37 (Liège Herbestal) et créée principalement pour desservir les carrières de pierre de Sprimont et de sa région. Pour votre mémoire, une autre ligne vicinale à grand écartement existait jusqu'à la fin de l'année 1979. Il s'agissait de la ligne Groenendael – Overijse.

Après cette brève évocation historique, revenons à la marche proprement dite. Comme une forte côte nous attend, Henry fait un détour pour aller observer les vestiges de cette ancienne ligne. Étant donné la dégradation très avancée du pont précité, il ne s'y engage pas.

Dès la sortie de la forêt, nous avons encore une montée dans les herbes, puis sur la route. Quatre kilomètres plus loin, le contrôle est là agrémenté d'un accueil très cordial. Le temps de boire un coca (Virgin), c'est le redémarrage. La séparation d'avec les 12 km est là mais n'attire pas beaucoup d'amateurs.

Encore et toujours de la montée sur route et nous voici arrivés sur un plateau. Nous poursuivons à nouveau sur un chemin rocailleux. Peu après, nous avons l'occasion d'observer un paysage superbe lorsque nous rejoignons la route en belle descente jusqu'à la salle d'arrivée. Excellente fin pour cette deuxième marche de la journée.

Muriel

L'inconnu du mois

Bien que relativement nouveau dans notre club, l'inconnu pourrait faire partie des arracheurs de macadam. Pensez que sur une seule marche, il a réussi à détruire une nouvelle paire de chaussures. Il est vrai qu'il n'aime pas transpirer des pieds et qu'il avait donc laissé dans lesdites chaussures le sachet anti humidité que le fabricant y place. Après cela, il s'est plaint de pierres dans ses souliers.

Si vous l'avez reconnu, payez-lui un verre de triple-sec.

Car à Overijse et Chatelet

Pour le car du 8 août à Overijse et Châtelet, les inscriptions se font auprès de Marie-Josée au ☎ 063/23.39.38 ou lors des marches. Le prix est de 150 frs et gratuit pour les enfants en âge d'étude.

Ne traînez pas. Il ne reste que quelques jours avant le départ.

Nous arriverons à Overijse vers 09.00 hrs et quitterons ce club à 12.15 hrs pour arriver à Châtelet (Presles) vers 13.00 hrs. Le départ de Presles pour le retour se fera à 16.00 hrs avec arrivée à Arlon vers 18.00 hrs.

Le club Ijsetrippers d'Overijse nous propose des pistolets et du boudin (blanc ou noir) grillé. Les Ecureuils de Châtelet nous proposent des assiettes froides au prix de 130 frs. Ils sont prévenus de notre arrivée et il y aura à manger pour tous.

Barbecue du club

N'oubliez pas le barbecue du club qui se fera à la salle de la Sablonnière à Stockem le dimanche 22 août. Le prix est de 400 frs pour les étrangers et de 200 frs pour ceux qui bénéficient des avantages club. Pour rappel, ces avantages sont accordés automatiquement à ceux qui se sont inscrits pour la première fois cette année et à ceux qui ont suffisamment de marches en 1998 ou 1999. En cas de doute, consultez le président.

Pour ce prix, vous recevrez l'apéritif (Maitrank ou autre), grillades et crudités à volonté, fromage, dessert (glace), café et tarte après le repas. Vous pourrez en plus jouer au bowling ou danser avec un animateur confirmé. L'apéritif se prend dès 11.30 hrs pour manger assez tôt.

Inscrivez-vous dès maintenant chez Monique au 063/22.16.18. Attention, ceux qui désirent une côtelette sont priés de le préciser lors de l'inscription.

Nouvelles du club

Notre ami Jacques, secrétaire, est débordé. Pensez qu'il vient d'inscrire le deux-centième membre pour l'année 1999. Si tous marchent comme ils le promettent, nous devrions battre tous les records cette année.

Anette Even a été hospitalisée et est maintenant rentrée chez elle. Elle a reçu le petit cadeau habituel.

Les membres qui désirent un tee-shirt ou un polo doivent s'adresser à Victorine Debounoux (épouse de Victor Leyens)

Si votre étiquette porte la mention «Dernier numéro», vous devez vous affilier ou verser 300 frs au compte ci-dessous pour continuer à recevoir ce bulletin.

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

Barbecue des Pierrots

Pour ceux qui aiment les barbecues, Pierrot Albessart vous invite ce 1^{er} août au Lingenthal belge avec apéritif dès 11.30 hrs. Au menu, agneau et cochon de lait grillé avec après-midi dansante, au prix de 200 frs pour les enfants et 450 pour les adultes. Réservation au ☎ 063/22.73.72 le plus tôt possible.

COTICULE

Notre déplacement à Malmedy fut agrémenté au retour par une visite de deux musées Salmiens dont celui du coticule à Salmchâteau.

Ne cherchez pas dans le petit Larousse ou le petit Robert vous n'y trouverez pas ce vocable. Il vous faudra consulter une encyclopédie en douze volumes au moins.

Et pourtant, véritable curiosité géologique, le coticule mieux connu sous la dénomination *Pierre à rasoir* ou *Pierre de Vielsalm* est utilisé depuis longtemps dans le monde entier. Mais il provient exclusivement de la région de Vielsalm et d'un petit territoire formant un triangle de 20 Km de coté, reliant cette localité Lierneux- Baraque de Fraiture.

Du latin *cos cotis*, (*coticula*) c'est à dire petite queue à aiguiser, c'est un schiste métamorphique vieux de 500 millions d'années. Son exploitation date au moins du XVI siècle et a occupé à une certaine époque quelques 1200 personnes, femmes et hommes. Soixante ateliers façonnaient la pierre extraite de quelque trois cents puits situés sur les trois gisements connus. Le musée, lui, est installé aujourd'hui dans ce qui fut l'atelier le plus important.

Pour bien comprendre ce qu'était la vie de ces gens à l'époque archaïque, pour se faire une idée des méthodes de production, il faut visiter le musée. On y apprend comment était sciée la pierre, comment des femmes la lisaient pendant des heures, comment des hommes empruntaient dans les puits d'extraction des échelles de cent mètres de longueur. L'atelier montre les différentes étapes de la fabrication, avec toutes les machines qui fonctionnent.

Tout au cours de la visite la pensée des plus anciens plonge dans une époque encore toute proche mais déjà inconnue de plusieurs générations. Toute une tranche de leur vie resurgit. C'était l'époque où la *Pierre à rasoir* (ou la *Pierre de Vielsalm*) faisait partie de la vie quotidienne. Indispensable pour affiler le rasoir, seul instrument dont disposaient les hommes, elle servait aussi à affûter l'indispensable *grand couteau* du ménage ou encore les ciseaux à bois de l'artisan du village, mais aussi de bon nombre de villageois, les couteaux du boucher...

.Car elle est sans pareille pour donner un tranchant sans la moindre bavure, si petite soit-elle. On a bien essayé de la remplacer par des produits synthétiques ou par d'autres pierres sans jamais atteindre la même perfection. Elle était par exemple nécessaire à l'affilage des instruments de chirurgie.

Mais les scalpels sont devenus jetables, Le rabot, puis le rasoir électrique ont remplacé le rasoir à main, bon nombre de couteaux ne doivent plus être aiguisés. Le coticule a donc peu à peu perdu de son intérêt. En 1982, le dernier atelier fermait ses portes.



Même ici, on se sert du coticule

Une demande subsistait cependant et une exploitation comprenant cinq personnes s'est remise à la tâche, avec entre autres des clients prestigieux. Jadis le coticule était utilisé par les samourais pour affiler le tranchant de leurs sabres. Aujourd'hui c'est la N.A.S.A. qui s'en sert pour affûter les outils qui taillent les miroirs de ses télescopes. Quelle belle et étrange destinée que celle de cette pierre ! . Au service des humbles et des artisans dans leur vie quotidienne depuis le moyen âge, de l'art de réparer les corps meurtris ensuite, utilisée par les fiers guerriers du pays du soleil

levant, elle participe aujourd'hui à la conquête des étoiles. .

Pour la petite histoire, nous avons appris au cours de cette visite que la région possède, mais en quantités modestes, de très nombreux minéraux dont notamment de l'or. Avis donc aux amateurs. Si vous désirez vous

reconvertir en orpailleur sachez que le fruit de votre travail vous rapportera environ, d'après l'expérience acquise, à peu près vingt francs le jour. C'est peut-être un peu juste pour vous offrir le soir, le verre du réconfort.

Victor

Circuit permanent d'Esneux – fin du 4^{ème} tronçon et début du 5^{ème}

Hamoir – Ocquier – Warzée

Comme chaque fois maintenant, les voitures sont en place, l'une à l'arrivée, l'autre abandonnée au départ à Hamoir. Le groupe s'élanche sur ce tronçon par un léger brouillard.

Nous traversons Hamoir en longeant d'abord l'Ourthe jusqu'au confluent avec le Néblon, puis le long du Néblon. Nous passons devant la Justice de Paix puis le thier qui nous conduit sur la ligne de crête d'où l'on domine la vallée du Néblon.

Le trajet se poursuit à travers champs et prairies. La vue est malheureusement limitée aujourd'hui. On devine seulement les alentours à travers la brume. On devine aussi le soleil au-dessus de cette brume, mais il ne semble pas avoir envie de nous sourire.

Après un arrêt au restaurant "Le Tesson" pour boire un café et recevoir

l'estampille, nous repartons pour la seconde partie du trajet. Le temps se dégage un peu. Nous parcourons maintenant le Condroz avec ses cultures et ses bosquets.

Rappelons au passage le détour par le village de Vervoz. Nous y reviendrons en fin de parcours en voiture car le temps de nos amies arlonnaises est limité.

Dix kilomètres nous séparent de Warzée. Ils sont vite parcourus d'autant plus que la faim commence à se faire sentir. L'accueil du patron est très sympathique. Vite nous repartons en voiture vers Vervoz, le temps de quelques photos souvenir, puis c'est le retour à la maison pour nous et vers Arlon pour Juliette et Solange qui pensent déjà à leurs vacances en Autriche.

Laurette et René

Marche à Wardin

Etant levée assez tôt, je me décide enfin d'aller à la marche seule (en voiture) par la nationale 4. Vu l'heure matinale, pas de problème pour la traversée de Bastogne. Aucun piéton ne fût écrasé et aucun problème de parking ne s'est posé.

Quel soulagement lors de l'arrivée en salle. Le stress s'évacue complètement. Munie de la carte de départ et de mon baladeur, je me lance sur le circuit des 10 km. Peu de marcheurs à dépasser étant donné que je suis la septième à partir de la salle.

Pour ne pas changer, une petite descente, séparation avec les 20 km suivie d'une grande côte sur route, puis une prairie et la forêt après la séparation des 5 km. Arrivée au premier contrôle, je ne suis plus seule, les participants des 20 km m'ont rejointe. Le parcours devient plus gai. Les vaches courent dans leurs pâtures, la musique que diffuse mon baladeur ne leur plaisant sûrement pas et vu le volume un peu élevé, les deux mar-

cheurs me précédant en profitent pour se retourner et engager la conversation.



L'œil inquiet de la vache entendant le baladeur.

Encore et toujours des montées. Attention !! Une descente très dangereuse se présente. Il y a intérêt à ne pas chuter car une grosse fourmilière s'y trouve. Il n'y a même pas une grosse corde pour nous aider. Que de perte de temps. Une montée suivie d'un plat nous conduit au deuxième contrôle.

Encore une grimpette et c'est la séparation : 5 ou 10 km à droite, les 20 km tout droit. Petit dilemme, quel chemin vais-je prendre. Sans trop d'encouragement de la part de mes compagnons de marche, me voilà sur les 20 km. Toujours de la forêt, de la route, un chemin herbeux (passage pas encore fait, pas de marcheurs ? ou pas de débroussailleuse. Hauteur des herbes, \pm 70 cm). Chacun à son tour fait le passage, il ne faut pas avoir peur de se mouiller le pantalon. Enfin, revoici la

route, le village et la dernière côte avant la salle.

Après la pause, je redémarre pour le parcours des 5 km avec des membres du club et ma famille. La deuxième marche terminée, c'est le repos complet.

Nous avons le plaisir de converser avec notre président national, Monsieur Maurice Delafontaine.

Muriel

Lettre ouverte d'un marcheur

Je reproduis ici la lettre d'un marcheur désabusé.

Mon cher Président,

Je t'écris ces quelques mots pour te raconter mes deux premières marches dans la fédération. Tu sais que je me suis affilié il y a peu avec mon épouse et mes deux enfants âgés de 9 et 12 ans. Des amis, déjà membres du club, m'avaient vanté la bonne ambiance entre les marcheurs, la bonne organisation des marches de la fédération et son souci de favoriser le sport pour les familles.

Ce dimanche, le soleil s'était levé tôt et la météo nous promettait une belle journée assez chaude avec un faible risque d'orage en soirée. Nous sommes donc partis tous les quatre sans oublier notre Médor pour participer à la marche à X. A l'arrivée, nous rencontrons quelques membres du club que nous reconnaissons grâce à leur tee-shirt. Nous apprenons que beaucoup de marcheurs sont déjà partis. Les marcheurs sont des lève-tôt.

Première bonne surprise, l'inscription n'est que de 20 francs. Deuxième surprise, il n'y a pas de parcours de 10 km mais seulement 5, 12 et 20 km avec une distance réelle de 12,400 sur le circuit intermédiaire. Nous prenons notre courage à deux mains et en route pour le 12 km. Le soleil tape dur et une très forte côte nous fait transpirer. Heureusement, voici le contrôle. Tous ont soif et un verre d'eau sera le bienvenu. Mauvaise surprise, tout est payant. La petite bouteille d'eau à 30 frs, les coca et limonade à 35 frs et la bière (tiède) à 40 frs. Tant pis, nous avons trop soif et prenons chacun une consommation. Seul Médor a droit à de l'eau gratuite alors qu'il est le seul à n'avoir pas payé son inscription !

En avant pour la suite du parcours, entre forêt et campagne mais sous un soleil de plomb qui déshydraterait un chameau. Deuxième contrôle et même topo. Nous reprenons une boisson. Lorsque nous arrivons à la salle, il est presque 13 heures, compte tenu de la longueur du parcours. Un dîner nous attend à la maison mais nous avons soif et les enfants ont faim. Ils prennent un petit pain avec thüringer (70 francs !)

Pensant que le club de X est une exception, nous avons remis cela le dimanche suivant à Y. Là, le parcours affichait 11 km. Y a-t-il parfois des parcours de 10 km ? Les boissons étaient 5 francs moins chères mais nous n'avons eu un contrôle qu'après 7 km et comme il faisait toujours chaud, les enfants trouvaient cela très long.

Je dois bien reconnaître que l'ambiance était bonne lors de ces marches mais mon portefeuille a subi une sérieuse ponction et nous avons eu soif. Sauf Médor qui a pu boire à satiété. Faut-il quatre pattes et un museau pour être considéré en tant que marcheur et non comme client ne servant qu'à renflouer les caisses du club.

Je pense donc que ces deux marches seront les premières et les dernières que j'effectuerai dans la F.F.B.M.P. Un week-end prochain, je tenterai ma chance au Grand-Duché ou en France. L'inscription y est plus chère mais il paraît qu'on reçoit des boissons gratuites sur le parcours.

Veuillez agréer, mon cher Président, mes salutations sportives. .

(S) Jean Dupont

Je vous laisse juge des propos de notre amis mais n'a-t-il pas raison ? Il est temps de revenir aux origines de la fédération, c'est à dire penser d'abord au marcheur et non à la caisse.

Au bout du monde (Xhoffraix)

A première vue, ce nom ne vous dit rien mais géographiquement, il existe (village situé à proximité de Malmédy).

Nous sommes partis d'Arlon ce 18 juillet avec une température de $\pm 19^\circ$, ce qui nous annonçait une journée splendide. Sur place, nous avons constaté que les deux prairies destinées aux parkings étaient comblées. Nos cartes annonçaient les numéros 899 et 900, cela à 10 heures du matin.

Les premiers kilomètres sont sans problème avec une vue sur quelques habitations un peu spéciales (architecte BCBG), la haute quoi! Enfin voilà la nature car nous arrivons à la première séparation de 7, 12, 22, 30 et 42 km. Jusque là, pas de problème car nous descendons assez fort sur un chemin qui à première vue vient d'être creusé. Arrivés en bas, plus de flèche. Les quelques personnes qui nous accompagnaient eurent la même réaction : à gauche? A droite? Après réflexion, Maryse et moi décidons de casser la croûte. Ne dit-on pas que l'on réfléchit mieux le ventre plein. Nous rebroussons chemin et prenons un petit sentier

qui par chance nous ramène sur le circuit et tout en haut de la colline, bingo : le premier contrôle. Nous avons perdu du temps mais le sourire et le soleil étaient là, alors! Tout en suivant notre petit bonhomme de chemin, nous admirons la faune qui s'épanouit. Bien sûr, les plus beaux clichés sont gravés dans notre tête car les explications ne peuvent rendre ce que nous avons vu. Pendant un bon kilomètre, nous avons traversé un domaine où la nature est reine. Une passerelle y est dressée pour ne pas abîmer la faune superbe (réserve naturelle des Hautes Fagnes). Le silence y est d'or et une multitude de papillons et autres insectes batifolent devant nous. Arrivés au deuxième contrôle, c'est avec plaisir que nous buvons une bonne Jupiler (que cela fait du bien).

Il restait environ 6 km pour arriver au dernier contrôle mais les petits pieds commençaient à peser lourds. C'est avec succès que nous sommes arrivés à la salle en ayant parcouru 22 km en 6 heures. Croyez-nous, cela vaut la peine de se déplacer un peu.

Maryse et Jean-Jacques

Confiture de baies de sureau et de prunes

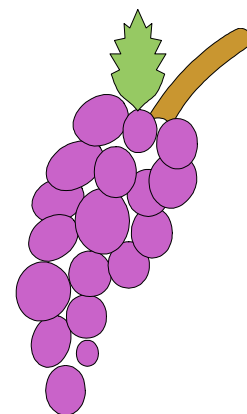
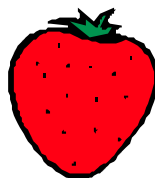
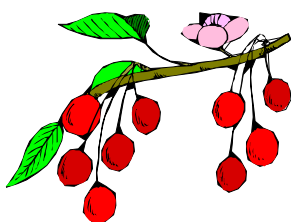
Avec le retour de ces fruits, je vous livre une recette excellente et qui donne une délicieuse confiture qui à un parfum de vin de Bourgogne.

Pour trois kg environ

Baies de sureau équeutées	1kg
Prunes brunes à peau foncée à peine mûres	1 kg
Eau	45 cl
Sucre (éventuellement en pain)	2 kg

Mettez les baies de sureau dans la moitié de l'eau, portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient réduites en pulpe. Laissez égoutter une nuit dans une chausse. Le lendemain, faites cuire les prunes dans le reste d'eau jusqu'à ce que les noyaux remontent à la surface. Enlevez les noyaux, pelez-en quelques uns, épilchez les amandes obtenues et remettez les avec les prunes. Quand elles sont très tendres, ajoutez le jus des baies de sureau (1 litre) et le sucre chaud que vous faites fondre en remuant. Portez à ébullition et faites cuire à feu vif jusqu'au degré de la nappe. Mettez dans des pots ébouillantés et couvrez.

Patiencez au moins un mois avant de consommer.



Vive l'été et ses fruits

AOÛT 1999

<u>Anniversaires</u>		<u>Marches</u>	<u>Mémo</u>
S	31	TURPANGE LAROCLETTE	
D	1	VIRTON – TREMBLOIS ETTELBRUCK	1
L	2		2
M	3		3
M	4		4
J	5		5
V	6	<i>Jean-Jacques LAVIOLETTE</i>	6
S	7	<i>Jean-Marie WAGENER</i> ARSDORF	7
D	8	ASSENOIS - HESPERANGE OVERIJSE - CHATELET	8 Déplacement en car
L	9		9
M	10		10
M	11		11
J	12		12
V	13	<i>Daniel DERAUVET</i>	13
S	14	<i>Pol VAUSORT</i>	14
D	15	<i>Aline CHARNET</i> CLERVAUX - BRIEY	15
L	16		16
M	17	<i>Linda ROUSSEL Yolande LOMRY</i>	17
M	18	<i>Michèle GEROGIN Michel GERARD</i>	18
J	19	<i>Nicolas DEPIERREUX</i>	19
V	20		20
S	21	ESICHEN	21
D	22	<i>Christian RAU</i> HOUMONT - CONSDORF	22
L	23	<i>Danielle BEAUMONT</i>	23
M	24		24
M	25		25
J	26		26
V	27	<i>Roger LOMMEL</i>	27
S	28	<i>Anny BODART</i>	28
D	29	MASBOURG - KEISPELT	29
L	30		30
M	31	<i>Maïte DEVIGNE Joseph BARREA André SCHMICKRATH</i>	

Le chocolat est bon. La moutarde est bonne. Comme le mélange doit être délicieux.

Pour tous les chefs de famille, merci de remplir cette feuille pour la fin du mois de septembre 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 les feuilles précédentes. 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
BIGONVILLE					
TRINTANGE					
LONGVILLY					
NOSSBIERG					
ROUVROY 10 11					
NIEDERFEULEN					
MELLIER					
LINGER					
STEINSEL					
REMELING					
LAROCLETTE					
TREMBLOIS					
VIRTON					
ETTELBRUCK					
ARSDORF					
HESPRANGE					
ASSENOIS					
CLERVAUX					
BRIEY					
EISCHEN					
CONSDORF					
HOUMONT					
KEISPELT					
MASBOURG					
CHINY					
GOUVY					
SENNINGEN					
ST MENGES					
HALANZY					
BERTRANGE					
PELTRE					
ECHTENACH					
DUDELANGE					
STEINFORT					
BANDE					
METZ					
LINTGEN					
VIANDEN					
HUNTING					