



Le Piolotien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENEVE

Case Postale 556 – 1211 GENEVE 17



le sport c'est

UNIVERS SPORTS

Le choix • Le conseil • Le service



P 52, rue de la Servette • 1202 Genève
Tél.: 022 733 33 58
univers-sports@bluewin.ch
www.univers-sports.ch

L'artisan moderne de l'automobile



GARAGE Luigi ZOLLO

VENTE de voitures neuves et occ. Toutes Marques

REPARATIONS

Mécanique, électricité, entretien, prép. expertise

Pneus, Batteries, Test antipollution,

Tél. 022/757 67 70

Devis Gratuits (sur rendez-vous)

Voiture en prêt, ou prise en charge par nos soins

Rte de Prè-Marais 58, 1233 BERNEX Fax 022/757 32 21

LE MOT DU PRESIDENT

Vendredi 22 février 2013
120^{ème} anniversaire du Piolet club de Genève

Nous sommes réunis ce soir pour fêter le 120^{ème} anniversaire de notre club, fondé le vendredi 17 février 1893 dans le quartier de Saint-Gervais.

Je me suis posé la question de savoir dans quel environnement, en 1893, nos jeunes membres fondateurs, les Duparc et Cie, avaient décidé de créer un club de montagne, et voici quelques points de repère :

- le Président de la Confédération Suisse s'appelle Karl Schenk
- le navire américain « Vigilant » remporte la coupe de l'Amérique
- Rudolf Diesel met au point le moteur qui portera son nom
- le 12 avril, inauguration de la salle de spectacles de l'Olympia
- le 5 mai, grosse panique à la bourse de New-York
- le 11 mai, le cycliste français Henri Desgranges porte le record de l'heure à 35,235 kilomètres
- le 8 juin, naissance de l'actrice française Gaby Morlay
- le 17 juin, inauguration du 1^{er} hôtel de Montana, l'Hôtel du Parc
- le 20 juin, inauguration du chemin de fer Lauterbrunnen-Petite Scheidegg
- le 6 juillet, décès de l'écrivain Guy de Maupassant
- le 30 août, inauguration du Canal de Corinthe
- le 27 novembre, les Néo-zélandaises obtiennent le droit de vote, 1^{er} pays à attribuer le droit de vote aux femmes, juste 78 ans avant la Suisse !!

Météo de février 1893 : 20 jours de pluie, température moyenne 6 °

Fonder une société à cette époque était quelque chose de sérieux et qui devait être durable.

N'oublions pas qu'il n'y avait alors pas de cinéma, peu de spectacles, la radio et la télévision n'existaient pas, on n'avait alors que les plaisirs que l'on voulait bien se donner. Parcourir la montagne par monts et par vaux, cultiver l'amitié, entonner quelques chants lorsque l'on se retrouve entre amis, étaient autant de joies que l'on pouvait se procurer en faisant partie d'un club.

Aujourd'hui, tout est très différent, nous avons un grand choix de loisirs et toutes possibilités de sorties, les vacances et congés n'ont rien à voir avec ceux de nos ancêtres.

L'histoire nous dit que les jeunes fondateurs étaient plus riches d'enthousiasme que d'argent, ils étaient heureux de quitter leur place de travail pour gagner le monde magnifique des sommets. Si les conditions économiques ont bien changé, la passion des grands espaces et le plaisir d'être ensemble subsiste.

Je souhaite au Piolet Club, longue vie et de belles courses avenir.

André Gardel

Vous saurez tout sur la vie du Club en visitant le site
www.le-piolet.net

Photo de couverture : Course du 1^{er} groupe, La Dôle

-10%
sur présentation de cette annonce
à tous les membres

stormatic s.a.
Fabrique genevoise de stores



**STORES A ROULEAUX - TENTES SOLAIRES
STORES A LAMELLE - RÉPARATIONS - STORES INTÉRIEUR**

Route de Pré-Marais 46 - 1233 Bernex-GENÈVE
Tél. 022 727 05 02 - Fax 022 727 05 10

Daniel Schulthess S.A.



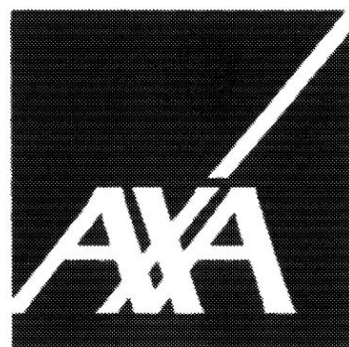
Étanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

Chemin du Pré-Fleuri 21 B • Case postale 140 • 1228 Plan-les-Ouates
Tél. 022 706 17 30 • fax 022 706 17 39 • CCP 12-4155-7 • e-mail: schulthess1@bluewin.ch

**DES GOUTTES & Cie S.A.
ASSURANCES**

5, ROUTE DE CHÊNE
CASE POSTALE 6270
1211 GENÈVE 6

TEL. 022 737 19 19



LA VIE DU CLUB

« Le repas des anciens »

Mardi 8 Janvier, à l'invitation du comité, quelques anciens de 80 ans et plus, ont répondu présent et se sont mis à table au restaurant de « La Mère Royaume »
Cette nouvelle formule, appréciée de chacun a permis de passer un chaleureux moment, et de constater que nos pères gardent un excellent moral et un aussi excellent coup de fourchette.



Sur la photo, au deuxième plan de gauche à droite: Le président André Gardel, Roméo Rizzi, Henri Decor, Jan Stroosma. Au premier plan de gauche à droite : Henri Bochud, Albert Perrottet, Raymond Darbellay, Ernest Detraz

POUR BIEN FAIRE SON NID:

LACHENAL

Source d'Inspiration



Revêtements de sols & murs – Rideaux – Stores – Décoration

Rue de la Servette 25 – Tél. 022 918 08 88



VOIROL
OPTIQUE

Les spécialistes
des lunettes de sport et
des lentilles de contact

Grand choix de lunettes de sport

Bd Carl-Vogt 30 - Tél 022 328 56 86 / rue de Carouge 72 - tél 022 320 12 75



Entreprise Vugliano

Entreprise générale de GYPSE et PEINTURE
DÉCORATIONS - PAPIERS-PEINTS - PLASTIQUES - MOQUETTES
Maison fondée en 1910

E-mail: rvugliano.ch@vugliano.ch

Boulevard Carl-Vogt 51
Tél. 022 328 26 08 / 342 50 29
1205 Genève

ENTRE NOUS



2013 : Année du 120^{ème} anniversaire

Les manifestations

**Vendredi 22 février : Repas anniversaire
Au restaurant Claire Vue à Meyrin**

**Du mardi 3 au dimanche 8 septembre :
Grande course d'été en Autriche**

**Samedi 30 novembre :
Repas de Gala à la salle communale de Veyrier**

PROCHAINES COURSES

Course du 2ème groupe le 10 mars 2013 Plateau de Cenise

Organisateur : JD BAUD

Rendez-vous : Mairie de Chêne-Bougeries **Heure** : 8h00 **Départ** : 8h15

Caractéristiques / Difficulté / Altitude : Raquettes et marcheurs
Accessible à tous les membres du 2^{ème} groupe

Matériel : Raquettes Bâtons Pic-Nic

Inscription jusqu'au : Vendredi 8 mars 2013

Prix :

Course du 1er groupe le 17 mars 2013 Le col de Bérard

Organisateur : Willy Goetschmann

Rendez-vous : Mairie de Thônex **Heure** : 7h00 **Départ** : 7h15

Caractéristiques / Difficulté / Altitude : Prendre la première cabine de la Flégère à 8h45. Chausser les skis au haut de l'Index pour atteindre le col des aiguilles crochues Puis, descendre jusqu'au plateau de la combe de Bérard pour ensuite monter au col de Bérard. Puis, Descendre jusqu'au hameau le Buet et de là pour prendre le train qui nous amènes à Chamonix les Praz. Course pas difficile mais demandant une grande prudence lors de la descente à ski du col des aig Crochues. (barres de rocher)

Matériel : De rando à ski plus crampons et piolet. Prendre un pique-nique.

Prix des remontées mécaniques 22 euros

Coût par voiture 80 CHF (160 km - Mairie de Thônex – Les Praz)

Inscription jusqu'au : Vendredi 15 mars 2013

Prix : CHF 60

PROCHAINES COURSES

Course du 2ème groupe le 14 avril 2013 Le Salève cabane Pré-Berger



Organisateur : E. Detraz

Rendez-vous : Mairie de Chêne-Bougeries Heure : 8h00 Départ : 8h15
Caractéristiques / Difficulté / Altitude : Marcheurs

Course du 1er groupe le 21 avril 2013 La pointe de Vorlaz 2346 m (versant nord)

Organisateur : M. Bugnon

Rendez-vous : Mairie de Thônex Heure : 7h00 Départ : 7h15
Caractéristiques / Difficulté / Altitude : Randonnée à ski, AD, dénivelé 850m,
altitude de départ 1496 m. Horaire : environ 4h00.

Matériel : de randonnée à ski plus crampon. Prendre un pique –nique.

Inscription jusqu'au : 20 avril

RAPPORTS DE COURSES

Course du 2^{ème} groupe le 13 janvier 2013

Dans la Forêt de Jussy



Le thé chaud de Roméo et de Darbellay



Un des étangs de la forêt biologique

Il est 07h45, ce dimanche 13 janvier 2013, 9 piolus A.Perrottet chef de course, A.Gardel Président, J.Daniel Baud, R.Hoegen, Roméo, R.Darbelley, D.Ogier, P.Jenni et H.Bochud se retrouvent au parking de la salle Communale de Chêne Bougeries pour décider du déroulement de la journée initialement prévue à Mègeve-Mont-d'Arbois. Comme la journée est très maussade et que les prévisions pour la journée ne s'annoncent guère favorable, après diverses propositions, tout le monde se rallie à celle de J.Daniel d'effectuer une marche dans la forêt de Jussy

Nous partons pour Jussy sous la houlette de J.Daniel, régional de l'étape et Président du Conseil Municipal de Jussy qui est d'accord d'être notre guide pour la journée et nous nous retrouvons à la Boulangerie – Tea Room pour le café-croissant et c'est sur les coups de 09.00 h. au clocher du village que nous partons pour notre randonnée en traversant la route de Bellebouche bordées de splendides demeures et fermes paysannes, (Quelques informations sur la commune qui est la 4ème du canton de par sa superficie et son point culminant à 516 m. se situe dans le Hameau de Monniaz et ce qui en fait la plus haute du canton ; avec une population d'environ 1'200 personnes, l'agriculture est très présente avec encore une vingtaine d' exploitations agricoles.) Puis nous prenons une route de campagne et pouvons admirer de vaste étendue de prairies et de cultures pour arriver à l'orée de la forêt qui est une réserve biologiste forestière parsemée d'étangs alimentés par un ruisseau « le Chandet » et régulé par une petite écluse, ceux-ci sont peuplés de batraciens qui les animent dès leur réveil au printemps. Après 1.30 h. de marche soutenue sur des chemins forestiers, Roméo nous offre son traditionnel et excellent thé fort apprécié par ce temps humide et maussade, puis nous poursuivons notre marche dans cette forêt tout en bénéficiant des informations de notre super guide pour un retour à notre point de départ après 3.15 h. de marche, et il est 12.15 h. au clocher de l'église, une petite faim se manifeste, J.Daniel nous informe qu'il a réservé une table à la Ferme à Elise à St- Cergues France.



L'écluse de régulation des étangs



LA FERME A ELISE

Nous arrivons au restaurant vers 13.00 h. et nous sommes très bien accueilli la table était prête à proximité d'un beau feu de cheminée, chacun put choisir le plat qui lui faisait plaisir, malgré l'affluence, surtout des familles avec enfants emplissaient le restaurant, le personnel fut très attentionné, et le service fut fait avec diligence. Ce repas convivial nous a permis de passer un bon moment d'amitié et nous terminons cette agape en remerciant le chef de course, le guide émérite de la journée et les généreux donateurs, puis nous reprenons la route pour Jussy et après une chaleureuse poignée de mains chacun va retrouver son chez soi.



A voir le sourire rayonnant de notre Président, les courses 2013 sont bien parties !!!!!

Henri BOCHUD

Course du 1er groupe le 13 janvier 2013 La Pointe d'Andey 1877 m

Que de monde !! Nous sommes 13 à vouloir affronter les éléments, et pourtant la journée n'est pas annoncée si belle ! Nous roulons dans le brouillard jusqu'à Bonneville, commençons la montée vers Brizon et HOP ! Sortons de cette couche de nuages pour découvrir les montagnes alentours dégagées et bien enneigées.

Arrêt au parking du tire-fesses de Brizon où l'on s'équipe et montée par différents pâturages , ça démarre assez raide , la neige est bonne et il y a même une fenêtre de ciel bleu qui s'ouvre pour un bon moment mais le haut plafond nuageux gris-gris ne veut pas se déchirer , tant pis , la montée reste bien agréable en passant près de jolis chalets et c'est par petits groupes espacés que l'on arrive au sommet 2 h plus tard , arrêt piquenique, boissons chaudes et photos devant la madone givrée....

Il est décidé de ne pas descendre sur Solaison pour bénéficier d'une plus belle descente sur un autre versant, descente sur une neige un peu lourde, style et virages de qualité pour la plupart d'entre nous et aussi quelques belles chutes

Arrivés aux voitures il est temps de choisir un bistrot pour se réchauffer et casser la graine, à Brizon il n'y en a aucun....remonter à Solaison n'enthousiasme pas les chauffeurs, nous irons à Mont Saxonnex pour en trouver un et là aussi rien d'ouvert....

Il n'a plus qu'à descendre à Bonneville où le choix ne manquera pas..... Je veux dire le choix de bistrots fermés !!! Nous n'en trouvons qu'un seul et unique où l'on boit un verre chaud et cassons la graine sur le pouce, il n'y a pas de petite restauration mais « le cake » de Barbara nous comble de bonheur, il y en a pour tout le monde ! Retour à Genève par l'autoroute dans la grisaille, cette première course valait la peine nous l'avons tous bien apprécié.

Merci à Jean-Da pour avoir pris le matériel communautaire et à notre guide Willy pour avoir choisi l'itinéraire

J.P. Delisle



Course du 1er groupe le 3 février 2013

Pointe de la Québelette : Course remplacée par la Dôle

Ce dimanche matin, quatre piolus, deux sympathisants et deux femmes sont au rendez-vous au parking de la mairie de Thônex. Le but de la course est la Pointe de la Québelette. Le danger d'avalanche pour le Chablais et le massif des Aravis étant important, il est décidé d'aller à la Dôle.

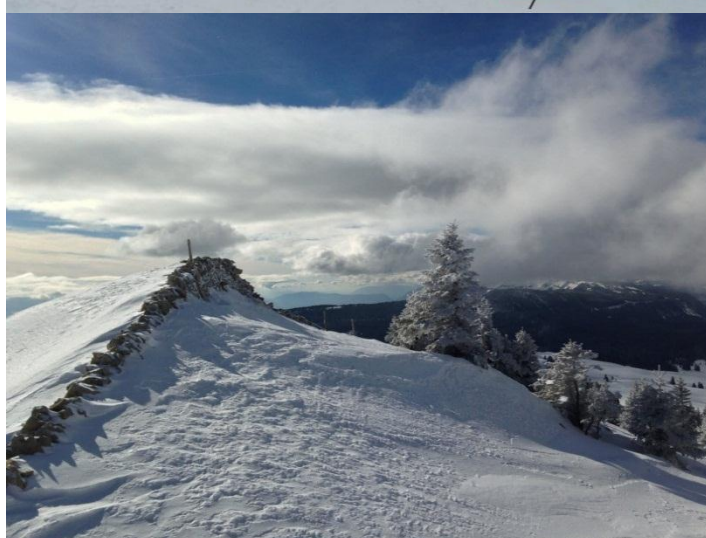
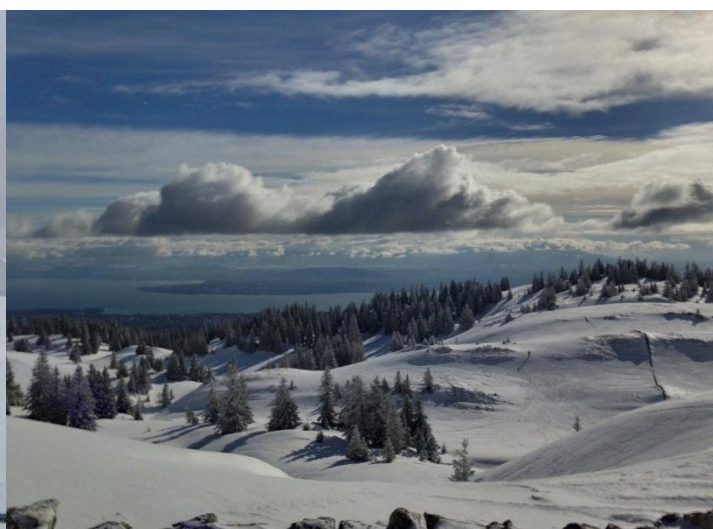
Nous partons en direction du col de la Faucille sous un ciel gris. La route est un peu enneigée et glissante. Nous arrivons à la Vattay où une halte est prévue. Il neige. Après avoir bu une boisson chaude et manger les croissants, nous reprenons les voitures jusqu'à un parking se trouvant 4 km plus loin.

Après les préparatifs indispensables et le contrôle du fonctionnement des Arvas par le chef de course, nous partons en direction de la Dôle. Au début, le terrain est peu pentu, puis nous nous engageons dans une combe plus pentue. Sous le soleil, dans un décor hivernal superbe et avec une vue extraordinaire sur le bassin lémanique et les alpes, nous arrivons au sommet de la Dôle. Le temps d'enlever les peaux de phoque et nous descendons la piste jusqu'au départ de Cuvaloup. Nous pique-niquons dans la salle mise à disposition. Nous terminons le pique-nique en dégustant le succulent cake choco-coco de Barbara accompagné d'un café offert par Jean-Daniel.

Nous remettons les peaux de phoque pour remonter à la Dôle en longeant la piste de ski. Le temps est à nouveau gris et le sommet est dans le brouillard. Le début de la descente se fait sans visibilité dans une neige soufflée. Rapidement nous atteignons le haut de la combe où le brouillard a disparu. Chacun peut faire sa trace dans une neige excellente. Nous skions sans difficulté jusqu'aux voitures.

Magnifique course de remplacement. Merci à tous les participants pour leur empathie.

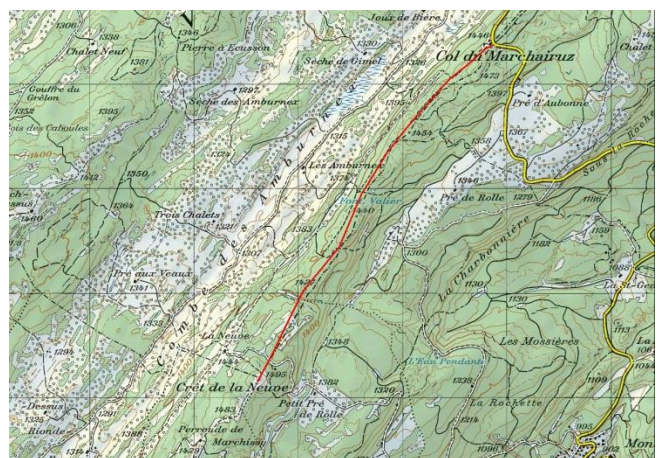
Stanislas Varin



Course du 2ème groupe le 10 février 2013 Crêt de la Neuve

Sept piolutiens du 2^{ème} groupe se sont battus avec la neige profonde dans un décor de rêve. Ils sont partis raquettes aux pieds du Col du Marchairuz en direction du point de vue du Crêt de la Neuve.

Sans toutefois aller jusqu'au but fixé ils s'en sont retournés et tous ensemble ont pris avec bonheur un bon repas au restaurant situé au Col du Marchairuz.



LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

L'arthrose (revisitée)

L'arthrose, qui se rappelle parfois à notre bon souvenir après quelques heures de marche, se définit par une usure du cartilage, structure dense et élastique qui protège la surface des os des articulations. Elle touche autant les hommes que les femmes, déjà dès 40 ans.

L'arthrose de la colonne vertébrale est la plus fréquente, celle de la hanche et du genou la plus invalidante. Toutes les articulations peuvent être touchées, mais l'épaule, le coude, le poignet et la cheville sont plus rarement atteints. Chacun le sait, l'arthrose se manifeste par des douleurs qui peuvent être soit modérées, exacerbée par l'activité et soulagées par le repos soit parfois très vives et même nocturnes.

Il n'existe aucun examen sanguin ou urinaire permettant de diagnostiquer une arthrose. Seules des radiographies permettent d'affirmer le diagnostic.

Y A-T-IL DES FACTEURS DE RISQUE D'ARTHROSE ?

L'augmentation de la fréquence de l'arthrose est liée en général avec l'âge. Même si l'association entre âge avancé et arthrose est très forte, son mécanisme reste peu clair. Le caractère héréditaire de l'arthrose a été établi pour certaines localisations (mains et genoux) mais pour les autres localisations, rien n'est prouvé pour l'instant.

Autre facteur de risque, l'obésité. Des études ont clairement démontré que si le poids était excessif, le risque de souffrir d'une arthrose du genou était augmenté.

Les fractures, les luxations ou les microtraumatismes répétés entraînent également une augmentation du risque d'arthrose.

Les traumatismes sportifs et les sollicitations excessives (activités trop intenses, trop fréquentes ou trop longues en particulier à l'adolescence et chez l'adulte jeune) sont pourvoyeurs d'un risque accru d'arthrose. La localisation de cette dernière est variable selon le sport pratiqué. Le cyclisme, la natation, la danse de salon et le golf sont plus pépères au plan articulaire. Le niveau de pratique intervient également. Les risques d'un sportif amateur sont moindres que ceux d'un professionnel.

Enfin, certaines anomalies de naissance (luxations congénitales, p.ex.) et certaines maladies comme la goutte peuvent entraîner une arthrose.

L'ARTHROSE S'AGGRAVE T-ELLE INELUCTABLEMENT ?

On ne peut actuellement guérir d'une arthrose car les lésions constituées ne peuvent régresser. L'évolution d'une arthrose ne se fait pas sur un mode continu inexorable, mais plutôt par poussées intermittentes sur des dizaines d'années. Alors comment faire pour éviter une aggravation ?

- Tout d'abord, dépister les facteurs de risque de survenue ou d'aggravation de l'arthrose, sur lesquels on peut agir : le surpoids, une activité physique trop intense, la pratique de sports à risque.
- Adopter une bonne hygiène de vie et adapter ses activités en fonction de sa condition physique, de la douleur ou de la gêne ressentie.
- Éviter le port de charges lourdes, la marche en terrain irrégulier, les stations debout prolongées.
- En dehors des poussées aiguës où il est préférable de mettre l'articulation au repos pendant une courte période voire de s'aider d'une paire de cannes anglaises, le maintien d'une activité physique régulière a un effet bénéfique démontré. L'erreur à ne pas commettre est de cesser toute activité.
- L'activité sportive doit être pratiquée avec modération et progressivement, précédée et suivie de mouvements de stretching. Le respect de phases de repos est important.
- Le rôle de l'alimentation dans la prise en charge d'une arthrose est peu clair bien que des recherches soient actuellement conduites pour évaluer l'éventuel effet protecteur de certaines vitamines (C, D et E).

Y A-T-IL DES TRAITEMENTS EFFICACES ?

Les mesures non pharmacologiques sont essentiellement la perte de poids, la physiothérapie, les renforcements musculaires des jambes, le stretching voire l'acupuncture.

Il faut aussi calmer la douleur avec des antidouleurs (paracétamol, anti-inflammatoires, gels anti-inflammatoires pour certaines articulations).

La glucosamine et la chondroïtine sulfate, dont une étude genevoise vient de montrer que ça marcherait dans l'arthrose des doigts et des genoux, peut être essayée.

Les infiltrations de cortisone consistent à apporter une substance anti-inflammatoire puissante au sein de l'articulation. Elles sont très utiles pour passer un cap aigu, mais ne doivent pas être répétées trop souvent, maximum 3-4 fois par an. Leur efficacité dure en général 1 à 2 mois.

L'injection d'acide hyaluronique consiste à remplacer le liquide synovial de l'articulation par un gel. L'efficacité se manifeste plus tardivement que celle des corticoïdes mais dure plus longtemps, parfois 6 mois à 1 an.

Les bienfaits des cures thermales doit être nuancé. Aucune eau n'a prouvé son efficacité dans le traitement de l'arthrose. La cure thermale est parfois bénéfique mais probablement pour de nombreuses autres (bonnes) raisons. C'est un moment à part : on prend soin de son corps, on partage ses préoccupations, on profite pleinement de traitements de physiothérapie et de conseils diététiques.

ET APRES ?

Quand l'articulation est détruite par l'arthrose, le seul traitement sera chirurgical. Il s'agira de remplacer l'articulation déficiente par une articulation artificielle. Avant de décider d'une intervention chirurgicale, l'orthopédiste va prendre en compte plusieurs critères : l'importance de la douleur, la raideur de l'articulation, le handicap fonctionnel, l'âge, la profession, les besoins et les attentes ou les maladies associées.

jdubas@sunrise.ch

ENTRE NOUS

Balade au clair de lune le 27 février

Restaurant des Dappes

Organisateur : A. Gardel et J.D. Imesch

Pour une partie des treize piolus le rendez-vous est à 16h00 à la Givrine et de là à pieds ou en raquettes ils se dirigent au restaurant.

Pour trois autres c'est à peau qu'ils montent au sommet de la Dôle et redescendent par les pistes, pour rejoindre le restaurant.

Pour le reste ??..., ils vont directement au restaurant.

Et tous ensemble nous passons une veillée bien agréable et pleine de bonne humeur en dégustant un délicieux et copieux repas.



MEMENTO

JANVIER

Mercredi 9 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

Verre de l'Amitié à l'occasion de l'an neuf

Groupe 1:

Dimanche 13 - Ski rando: Pointe d'Andey - Jean-Paul DELISLE

Groupe 2:

Dimanche 13 - Skieurs-marcheurs : Mégève - Albert PERROTTET

FEVRIER

Groupe 1:

Dimanche 3 - Ski rando: Pointe de la Québelette - Stanislas VARIN

Mercredi 6 - 20.30h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

Groupe 2:

Dimanche 10 - Raquettes-marcheurs: Crêt-de-la-Neuve - Pierre JENNI

Tous:

Vendredi 22 - Repas anniversaire du 120ème - le Comité

Tous:

Mercredi 27 - Balade au Clair de Lune, Cabane Carroz

J.-D. IMESCH - A.GARDEL

MARS

Mercredi 6 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

Groupe 2:

Dimanche 10 - Raquettes-marcheurs: à définir - Jean-Daniel BAUD

Groupe 1:

Dimanche 17 - Ski rando: Col de Bérard - Willy GOETSCHMANN

AVRIL

Mercredi 10 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

Groupe 2:

Dimanche 14 - Marcheurs: Le Salève, cabane Pré Berger

Ernest DETRAZ

Groupe 1:

Dimanche 21 - Ski rando: Le Buet - Michel BUGNON

MAI

Mercredi 1 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

Groupe 1:

Dimanche 5 - Ski rando: Vallée de Chamonix avec guide - Philip NORMAND

Groupe 2:

Dimanche 26 - Marcheurs: Pointe d'Ireuse - Roméo RIZZI

JUIN

Mercredi 5 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

Groupe 1:

Vendredi 14 - Samedi 15 - dimanche 16

Escalade, marche, VTT et instruction maniement de cordes

Région Luberon ou Dentelles de Montmirail - André GARDEL

Groupe 2:

Samedi 22-dimanche 23 - Marcheurs: Les Rochers de Naye, Henri BOCHUD

JUILLET

Mercredi 3 - Assemblée en campagne et pétanque - Le Comité

Groupe 1:

Samedi 6-dimanche 7 - Alpinistes, marcheurs - course de haute montagne

Région Arolla avec guide - Jean-Paul DELISLE

Groupe 2:

Dimanche 14 - Marcheurs, région massif des Aravis - Dominique OGER

AOÛT

Groupe 2: Dimanche 18 - Marcheurs - Le Reculet - Roland HOEGEN
Groupe 1: Dimanche 25 Alpinistes, marcheurs - Mont Charvin - Freddy BOURQUIN
Mercredi 28 Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy

SEPTEMBRE

Tous: Du Mardi 3 ou mercredi 4 au dimanche 8 - Grande course d'été du 120ème
VTT, marcheurs et grimpeurs - Nauders en Autriche
Peter NOGGLER - Ruedi DIENER - Jean-Daniel IMESCH

OCTOBRE

Mercredi 2 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy
Groupe 1: Dimanche 6 Marcheurs - Tour des Cornettes de Bize
Jacques DUBAS - Willy GOETSCHMANN
Groupe 2: Dimanche 13 Marcheurs: Région Chamonix - Thierry LENTILLON

NOVEMBRE

Mercredi 6 - 20.30 h Assemblée mensuelle - Hôtel Calvy
Tous: Dimanche 10 - Sortie d'automne - Le Comité
Tous : Samedi 30 - Repas de Gala 120ème anniversaire et animation - Commission

DECEMBRE

Mercredi 4 - 20.30 h Assemblée générale - Hôtel Calvy
Tous: Samedi 14 - Dimanche 15 - Course de Noël - à définir - Silvio KOFMEL

Mercredistes

En dehors des courses organisées par le club, un groupe de Mercredistes réunissant informellement des membres actifs, sympathisants et non membres du club effectue des balades dans le canton.

Renseignements auprès de Michel Fleury, tél. 079 681 47 28

Pour mémoire, ces sorties ne sont pas couvertes par l'assurance RC du club et se font sous la propre responsabilité des participants.

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN
DE MAI / JUIN :

Par e-mail (document Word) à :

andre.gardel@netplus.ch et willy.goetschmann@sunrise.ch

D'ici le 20 avril

Restaurant «Claire Vue»

Cuisine soignée

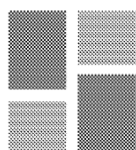
Spécialités diverses

Chez Elena et Frédéric Rizzetto

Fermé tous les jours entre 14h et 17h.

21 Av. François-Besson
1217 MEYRIN
Parking à disposition

Tel. 022 782 35 96
022 782 35 16
Fermé le dimanche



REVIDOR SOCIETE FIDUCIAIRE SA

- **Comptabilité**
- **Expertises**
- **Fiscalité**
- **Révision - Audit**
- **Administration**
- **Gestion de sociétés**

CASE POSTALE 556 - 1211 GENÈVE 17

TÉLÉPHONE 022 707 04 10
TÉLÉFAX 022 736 41 14



IMPRIMERIE POT

78, av. des Communes-Réunies
1212 Grand-Lancy - Tél. 022 794.36.77

”Le Livre à la Carte”

Spécialiste de l'impression de
livres en petites quantités

P.P.
1200 GENÈVE 2

Changement d'adresse et retour à:
Case postale 556
1211 Genève 17

MAISON V. GUIMET FILS S.A.
ENTREPRISE DE VIDANGE HYDRAULIQUE

Maison fondée en 1873

Urgences 24h. sur 24

Canalisations - Travaux publics
Transports de matières dangereuses
Nettoyage de colonnes de chute
Contrôle des canalisations par T.V.

Rue des Buis 12
1202 Genève

Téléphone 022 906 05 60
Fax 022 906 05 66