



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

ADIEU PETER



Tu es parti pour le grand voyage, celui qui n'a pas de billet de retour.
Tu nous a quitté sans que personne ne s'y attende, tu t'es envolé tel un bel oiseau multicolore.
Cruel destin que celui qui nous arrache des êtres chers et nous déchire le cœur.
Pourquoi a-t'il fallu que tu nous quittes si tôt, nous avons encore tellement de choses à faire ensemble, il nous restera le souvenir lumineux que nous avons de toi, qu'il vive, comme vivra ce lien d'amitié sincère qui nous a unis pendant tant d'années.
Lorsque nous grimperons sur l'alpe, nous penserons fortement à toi, peut-être un jour, à tes camarades et amis, feras-tu un signe intelligible du haut de ta montagne, cette montagne que tu as aimé, cette montagne d'où tu viens, cette montagne que nous aimons tous.

André

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

Photo de couverture : Balade au clair de lune, 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.



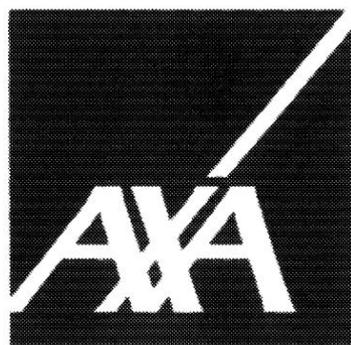
Étanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

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

Hommage du Piolet club de Genève à PETER NOGGLER Qui nous a quitté le 5 mars 2013

Peter est né le 19 septembre 1948, à Nauders dans le Tyrol autrichien, il a été admis comme membre actif le dimanche 8 novembre 1992, lors de la course cuisine à la Cézille sur Begnins, par le Président Albert Perrottet.

Peter a fait ses écoles et son apprentissage de cuisinier à l'Hôtel Margarete Maultasch à Nauders. Il effectue différents stages en Autriche et dans les Grisons. En 1970, il quitte son Tyrol natal auquel il reste fortement attaché, pour venir respirer l'air de Genève. Immédiatement il entre en service au restaurant alors célèbre « Chez Harry-Marc », à la rue de Carouge, centre de ralliement de nombreuses vedettes de la chanson et du spectacle, voire même de personnalités politiques qu'il eut l'occasion de côtoyer. Il fit également connaissance de notre regretté camarade Francis Banchet.

En 1972, il convolait en justes noces avec Yvonne, rencontrée lors d'un stage à Scuol-Tarasp, en 1985 ils ont la joie de voir naître leur fils Marc que tout les membres du Piolet connaissent.

Le 1^{er} mai 1973, Yvonne et Peter ouvrent leur propre établissement, le restaurant « Claire Vue » à Meyrin, un endroit que tous les membres de notre club connaissent et apprécient, puisque la famille Nogglér a reçu royalement le Piolet lors de nombreux repas anniversaires et autres manifestations.

Peter a participé à de nombreuses courses, il a même effectué le nombre respectable de 11 courses sur 12 en 1994 et 1997, un exploit au vu de son activité professionnelle.

Dès son admission, Peter, sportif accompli, se met en tête de rafler la 1^{ère} place au concours de ski, ce qui a été le cas pendant de nombreuses années et qui fit écrire à Georges Lentillon : que cela était normal de la part d'un autrichien, mais un peu plus tard, en 1998, le même rédacteur du Piolotien pouvait écrire que l'Autriche perdait un skieur émérite puisque Peter était devenu citoyen suisse.

Peter a aussi organisé de nombreuses courses à peau de phoque et de marche et il fut l'un des instigateurs de l'introduction du VTT au Piolet. Si la bonne humeur et la sympathie étaient des qualités reconnues chez notre ami, sa générosité ne l'était pas moins. Je me souviens encore de la course qu'il avait organisé à la Pointe d'Anterne, en 1993, où non seulement la logistique était impeccable, le pique-nique somptueux offert par le chef de course fut grandement apprécié et ce n'était pas la dernière fois.

En matière de générosité, il faut également citer le dessert offert pour la course cuisine, qui attirait à certains moments 50 personnes !!, ceci a duré jusqu'à la fin de cette manifestation, en 2002. Le Restaurant « Claire Vue » a été annonceur de notre journal le Piolotien de 1993 à 2011.

A fin 2011, Yvonne et Peter décident de remettre leur restaurant à M. et Mme Rizzetto et organisent un apéritif de clôture mémorable.

En fin d'année 2012, Peter a été opéré simultanément des deux genoux, afin, comme il le disait, d'être en forme pour la retraite.

La maladie en a malheureusement décidé autrement.

Nous garderons de notre ami Peter le souvenir d'un camarade dévoué, attentionné, généreux et très attaché à sa famille.

Le Président : André Gardel

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

PROCHAINES COURSES

Course du 2ème groupe le 26 mai 2013 La Pointe d'Ireuse

Organisateur : R. Rizzi

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

Caractéristiques: Marcheurs, Accessible à tous les membres du 2^{ème} groupe

Matériel : Bâtons. Prendre le pique-nique

Course du 1er groupe les 14 15 et 16 juin 2013 Sablet, Les Dentelles de Montmirail

Organisateur : A. Gardel

Rendez-vous : vendredi 14 juin 2013 à 08h.00, lieu à définir, possibilité de partir en fin de journée, mais au plus à 17h. (4 heures de route)

Caractéristiques : randonnées diverses entre vignoble et massif, VTT.escalade tous niveaux permettant des voies d'initiation à des voies de plusieurs longueurs découverte de la cité antique de Vaison la Romaine. Visite de caves et dégustations

Matériel : Bonnes chaussures de marche et bâtons, pour l'escalade : baudrier, chaussons, casque, descendeur ou grigri, mousquetons, sangles, etc

Inscription jusqu'au : 1^{er} mai au plus tard

Pour les détails : voir les infos sur le site et l'organisateur.

Course du 2ème groupe les 22 et 23 juin 2013 Les Rochers de Naye

Organisateur : H. Bochud

Rendez-vous : Parking de la Chatière, Arare **Heure :** 6h50 **Départ :** 7h00

Caractéristiques : Montée avec le train Goldenpass, départ de Glion - Montreux à 08.30 h. env. 01.00 h. Diverses possibilités pour les marcheurs soit à pied depuis la gare de Caux ou autres. Nous passerons la nuit dans la yourte No 4, pour 8 personnes, la réservation est faite, ainsi que pour le repas du soir et le petit déjeuner Prix pour 8 pers. CHF.830.-ce prix comprend le billet train-repas du soir-pt.déj. Matériel : équipement de marche, bâtons et habits selon météo, Pour passer la nuit sac de couchage indispensable. Pique-nique recyclable pr. 2 jours. Diverses excursions depuis les Rochers de Naye, magnifique panorama.

Voiture. env. 210 km.

Inscription jusqu'au : 10 juin

RAPPORTS DE COURSES

Course du 2^{ème} groupe le 10mars 2013

Le col de Cenise

Ce rapport aurait pu être un « Copier-Coller » de celui de la course que nous avons faite en 2010. Mais tout de même, il y a quelques changements qu'il vaut la peine de signaler.

Comme il y a trois ans, nous nous retrouvons sept au rendez-vous devant la Mairie de Chêne-Bougeries. Trois des habitués manquent, retenus soit par un « moins-bien » passager, soit encore par un souffle de trompette.

En revanche, trois nouveaux venus (pour ce but de course bien entendu) dans le second groupe nous font l'honneur de leur présence, dont notre Président et ami André Gardel.

Le temps est au beau fixe, mais les visages des participants sont graves, attristés par le récent décès de notre ami Peter Noggler

Contrôle du matériel et choix des véhicules effectués en ordre, nous prenons la direction de Bonneville par l'autoroute et en sortons pour traverser le village de Thuet au pied de la montée.

Grace à une signalisation fantaisiste mise en place par la Commune, nous tournons en rond et en profitons pour visiter le village.

Par la route de montagne, étroite et sinueuse qui longe le Bronze nous atteignons le Mont.Saxonnex et la boulangerie pour prendre café et croissant.

Vite fait, nous reprenons les voitures pour nous rendre à Morsullaz où nous nous équipons.

Au contraire d'il y a trois ans, nous mettons très vite les raquettes aux pieds et empruntons la route recouverte de neige. Un peu plus tard, le groupe se scinde en deux, ce qui fait que certains d'entre nous n'aurons pas le plaisir de se revigorer avec le thé à Roméo. Quel dommage !

Au contraire de la dernière fois, nous avons pu admirer tout au long de la montée les magnifiques montagnes environnantes qui nous dominent, le Petit et le Grand Bargy le la Pointe Blanche et le Jalouvre avec son célèbre nœud de cravate.

Peu avant midi, le groupe 2 A atteignons la croix de Cenise, puis un peu plus tard le col du même nom à une altitude de 1724 m. pour enfin terminer la montée à travers les sapins sur un mamelon où un groupe se familiarise à l'utilisation de l'ARVA.

Il est bientôt l'heure du repas et nous redescendons en direction d'un chalet où le groupe B nous attend pour le pique-nique. Malheureusement, juste à ce moment le ciel se couvre rapidement et la température, jusque-là printanière nous oblige à remettre les vestes.

La descente se fait rapidement par la voie de la montée, dans une neige déjà fondante et nous reprenons les voitures pour le retour.

Pour satisfaire à la tradition, nous nous arrêtons à l'hôtel du Jalouvre au Mont Saxonnex où nous pourrions, pourquoi ne pas, revenir une fois pour y passer Noël.

Très belle course pour notre groupe et merci à ceux qui y ont participé.

Jean Daniel Baud



Course du 1er groupe le 17 mars 2013 Une pseudo combe des Aravis

Ce sont six braves piolutiens qui, malgré une météo pourrie se sont retrouvés à la mairie de Thônex. Que faire de notre journée ? Temps couvert, neige annoncée dans la journée et en plus foehn dans les alpes et vent tempétueux dans le Chablais.

Inutile de se lancer pour la course prévue. Après discussion et un large consensus nous nous rabattons à nos chères combes des Aravis où il y a toujours quelque chose à faire. Et après tout pourquoi ne pas monter la combe Bella Cha puis le sommet de Tête Pelouse et redescendre par la combe du Grand Crêt ? Et c'est parti pour les Confins au parking de la chèvrerie.

Surprise, nous ne sommes pas les seuls, il y a quelques voitures et déjà des groupes de randonneurs s'apprêtent à affronter les éléments.

Nous nous équipons sans oublier les couteaux et les crampons et pour certains pour le fun le piolet.

Nous attaquons la combe Bella Cha par quelques passages « très techniques » dans les sapins, en définitive quel bon entraînement, n'est-ce pas Daniel ?

Nous sommes presque chaud et en suivant Cédric notre chef de file, dans le premier tiers de la montée, nos six randonneurs sont stoppés par une coulée de neige. Nous nous groupons au-dessous d'un rocher à l'abri et là,c'est la concertation,... et tous d'un commun accord, nous rebroussons chemin direction la voiture. Arrivé au parking, bon nombre de groupes de randonneurs ont choisi de ne pas insister d'autant que le temps ne s'est pas du tout arrangé, vent, brouillard et neige.

C'est le retour, sans oublier de partager un bon moment en prenant le verre de l'amitié.

Willy Goetschmann



Course du 1er groupe le 21 avril 2013 La Berte en lieu et place de la Vorlaz



Le calendrier des courses 2014 pour le 1^{er} groupe est déjà prêt ! Nous pouvons en effet prévoir d'y faire figurer toutes celles du programme 2013. Excepté la course de janvier, nous avons dû renoncer à toutes les autres, par la faute d'une météo plus que capricieuse.

Une fois de plus, il a fallu trouver un itinéraire de remplacement. Le redoux, puis la neige tombée le vendredi nous obligent à modifier nos plans. En lieu et place de la Pointe de Vorlaz, nous choisissons de gravir les pentes qui nous mèneront à la Berthe, grand classique, quand il s'agit de trouver une course plus sûre, compte tenu du risque élevé d'avalanche.

Ces sont 8 Pioluts et 3 sympathisants qui se sont donnés rendez-vous au parking de la mairie de Thônex. Nous prenons la route en direction de Morzine, puis gagnons L'Erigné, point de départ de notre montée. La météo est mitigée, le soleil tentant une percée à travers les nuages encore bien présents. La neige est humide et collante, ce qui laisse présager une descente délicate.

L'itinéraire nous conduit tout d'abord au Lac des Mines d'Or, puis aux chalets de Fréterolle et, en quittant la forêt, nous remontons les pentes qui mènent au col de Cou. Il n'y a pas foule et heureusement deux autres randonneurs nous font la trace pour atteindre le col.

Bien qu'il s'agisse d'une course peu exposée, nous traversons une coulée qui a déboulé le long d'un petit vallon. Nous arrivons sans encombre au col de Cou puis poursuivons notre chemin sur l'arête, pour parvenir au sommet de la Berthe qui culmine à 1992m.

Après un rapide casse-croûte, nous entamons la descente. La neige (encore en quantité impressionnante) est traître au possible et il ne faut pas tomber, car il est ensuite très difficile de se relever. La descente se révèle plus fatigante que la montée.

Afin de conserver le moral, nous assistons à la présentation de la nouvelle collection printemps-hiver. A cette occasion, M-Jo nous initie au port du bonnet d'une magnifique couleur orange, tantôt porté sur les yeux, tantôt à l'arrière du crâne, selon les goûts ou les envies.

Nous arrivons au parking, avec la sensation d'avoir tiré le maximum de cette journée. L'exploit consiste ensuite à trouver un bistrot en cette fin de saison. C'est en définitive à Mieussy que nous partageons le verre de l'amitié avant de regagner nos foyers respectifs.

LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU



Idées reçues

Tout sportif d'endurance a ses idées, souvent reçues et bien ancrées, quant à LA bonne pratique alimentaire. J'ai lu une intéressante revue qui décortique le sujet sur la base d'une enquête réalisée auprès de 500 sportifs. (Dr A. Oger & J-M. Coudreuse, dans Médecins du sport, novembre 2012). Extraits choisis. Alors, vrai ou faux ?

LA VIANDE ROUGE NUIT AU SPORT D'ENDURANCE

Beaucoup de sportifs limitent leur consommation de peur de l'apparition de crampes et de la production de toxines. Et bien, c'est tout faux ! Il a été récemment démontré que des problèmes de tendons pouvaient effectivement survenir si la consommation de viande était supérieure à 250 g/jour. Or, nous en sommes bien loin puisque la consommation n'est en moyenne que de 45 g/jour. Se priver de viande, prive l'organisme de protéines, de fer (élément incontournable du sportif), de vitamines et de divers composants intéressants (cuivre, sélénium, zinc) et ça, c'est pas bien.

IL FAUT CONSOMMER DES SUCRES LENTS

En voilà une bonne idée ! La consommation régulière de sucres lents est nécessaire à l'alimentation du sportif d'endurance puisque les glucides sont pourvoyeurs d'énergie. L'augmentation des performances est corrélée à celle des réserves en sucre dans l'organisme. Il est ainsi important de préconiser un régime riche en sucres 48-72 heures avant un effort intense sachant que l'épuisement des réserves est observé après un effort de 100 à 160 minutes.

LES PRODUITS LAITIERS ENGENDRENT DES TROUBLES DIGESTIFS

20 à 30 % des sportifs limitent totalement ou partiellement la consommation de lait par crainte de troubles digestifs. En voilà une drôle d'idée. Le lait et les produits laitiers sont des aliments qui contiennent une grande concentration de nutriments nécessaires à l'organisme. En l'absence d'un déficit démontré en enzyme dégradant le lait (lactase), ce sont des aliments recommandés notamment après l'effort pour compenser les pertes liées à ces derniers : eau, protéines, glucides, lipides et minéraux.

LES VITAMINES SONT UTILES

Boof ! Nombre de sportifs d'endurance, 60% dans l'étude, consomment régulièrement des vitamines. Les vitamines n'ont en fait aucun intérêt immédiat en compétition car elles n'apportent aucunes calories. Elles ne peuvent ni ne doivent être considérées comme un « coup de fouet ». Les vitamines n'entraînent pas d'amélioration de la performance sportive. Elles doivent même être consommées avec modération en raison du risque de surdosage.

Une alimentation bien équilibrée permet de couvrir l'ensemble des besoins vitaminiques des sportifs. Ce n'est que dans des cas particuliers qu'il peut être utile de renforcer l'apport alimentaire par un complément vitaminique médicamenteux.

L'ALCOOL DOIT ETRE LIMITE

Tout juste...malheureusement diront certains ! Les sportifs d'endurance limitent en général leur consommation d'alcool parce qu'ils considèrent que ce n'est « pas bon » en raison du risque de production d'acide lactique, d'accumulation de toxines, de survenue de crampes. Cette attitude est correcte puisque l'alcool freine ou bloque l'élimination de certains déchets, dont l'acide lactique, et baisse ainsi la capacité à l'effort et les performances sportives. De plus, les calories de l'alcool ne sont pas utilisables pour l'effort musculaire. Enfin, l'alcool peut favoriser la déshydratation et être responsable d'hypoglycémie. Tout ce qui va à l'encontre d'un bon effort physique.

UNE PETITE MOUSSE APRES L'EFFORT FAIT DU BIEN

40% des sportifs pensent qu'il est bon de boire une bière après un effort. La moitié y voit une source de meilleure récupération. Faux ! Cette consommation n'est pas recommandée pour de multiples raisons : la bière a des propriétés diurétiques qui favorisent la déshydratation et ne permettent pas de régénérer les stocks en eau perdus après un effort physique. Le deuxième gros défaut de la bière est sa très faible teneur en sel, minéral nécessaire en phase de récupération. Dernier problème, la bière apporte de l'alcool qui perturbe le métabolisme.

Cette boisson n'est donc pas recommandée immédiatement après un effort. Il faut probablement la réserver après une période de réhydratation, c'est-à-dire plusieurs heures après l'effort, pour la savourer pleinement.

LES BOISSONS ENERGETIQUES DOIVENT ETRE CONSOMMEES

60% des athlètes consomment des boissons énergétiques pour assurer des apports suffisants en glucides, notamment rapides. Il s'agit d'une bonne idée car les boissons énergétiques assurent non seulement des apports glucidiques excellents mais aussi un gain appréciable en sel, en minéraux et en eau.

jdubas@sunrise.ch

INFORMATION

Matériel du Club

Dès le 1^{er} mai 2013, le matériel du Club (cordes, etc), entreposé chez Univers Sports sera transféré chez STORMATIC SA, Route de Pré-Marais 46 – 1233 BERNEX.

A cette occasion un inventaire complet sera fait. Quel est ce matériel et dans quel état il se trouve.

Contact : Philip NORMAND au no. 022 727 05 02 ou portable 079 347 50 80

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: la Vorlaz - 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

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 jeudi 5 au dimanche 8 - Grande course d'été
VTT, marcheurs et grimpeurs – Cogne, Vallée d'Aoste
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 juin

Restaurant «Claire Vue»

Cuisine soignée

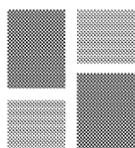
Spécialités diverses

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