

Déposé au bureau d'Ath
7800 ATH
Ath Centre
BC 30700

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

« P801124 »



REVUE TRIMESTRIELLE

JANVIER – FEVRIER – MARS 2024

Editeur Responsable : Les Sucriers de Brugelette – chaussée Brunehault 64 – 7911 Oeudeghien

LES SUCRIERS DE BRUGELETTE a.s.b.l.

N° d'entreprise : 879.747.537

Siège Social : rue des Déportés 13

7940 BRUGELETTE

Compte bancaire : BE17 0010 3442 9521 - GEBABEBB



Adolf ACKE
Président d'Honneur
24-11-1932/06-12-2019



Michel POPULAIRE
Président d'Honneur
26-03-1932

<u>Claudine CLOOSTERIN</u> Présidente lessucriersdebrugelette@gmail.com ou ht001@ffbmp.be	Chaussée Brunehault, 64 7911 Oeudeghien 068/44 87 85 - 0473/94 83 17
<u>Jean-Marie GODFRIN</u> Trésorier	Chemin Vert 17 7860 Bassilly 0477/47 81 09
<u>Ginette DUFRASNE</u>	Rue des Déportés 13 7840 Brugelette
<u>Noël THIBAUT</u>	Rue Cornefin 55 7600 Péruwelz 0494/60 97 29

Table des matières

MOT DE LA PRESIDENTE	4
MOT DU TRESORIER ET DU RESPONSABLE CIRCUITS	5
ASSEMBLEE GENERALE	6
INVITATION AU REPAS DES BENEVOLES	7
BENEVOLES AYANT PARTICIPE A NOS MANIFESTATIONS DE 2023	8
PROCURATIONS POUR LE VOTE LORS DE L'ASSEMBLEE GENERALE.....	10
CANDIDATURE COMME MEMBRE DU COMITE – ANNEE 2024	12
QUELQUES PHOTOS DE NOTRE VOYAGE A BLEGNY MINE	13
ANNIVERSAIRES	17
PAGE DECOUVERTE – LA MARCHE MEDITATIVE	18
LA MARCHE PAR LUIGI GILLANA, MEMBRE DE LA POLICE DE BINCHE	20
NOS VOYAGES EN CAR	21
MARCHES CONSEILLEES	26

MOT DE LA PRESIDENTE

Bonjour tout le monde,

Je souhaite la bienvenue à Géry Flament, Annie Durand et à leur fils Corentin Flament ainsi qu'à Anne Sol, auteure des « Pages Découvertes ».

Avant d'écrire la suite de ce petit mot, je vous souhaite d'ores et déjà de belles fêtes de fin d'année avec votre famille, vos amis et les gens que vous appréciez.

Nous nous retrouverons donc en 2024 pour écrire une nouvelle page de l'histoire des Sucriers de Brugelette.

L'année 2023 a été une année un peu mitigée avec moins de marcheurs accueillis par rapport aux années avant Covid et le Comité espère que 2024 sera d'un meilleur cru.

Comme l'an passé, je lance un appel à candidature. Une ou un secrétaire serait bienvenu.

N'oubliez pas de renouveler votre affiliation si vous désirez continuer à recevoir notre revue trimestrielle.

N'oubliez pas, non plus, de renvoyer votre feuille de points (quand on se voit, par courrier ou par mail). En 2024, les marches ADEPS ne seront plus prises en compte. Je vous en avais déjà fait part dans la dernière revue.

Je souhaite un prompt rétablissement à nos membres et à ceux de leur famille qui ont des soucis de santé.

Toutes mes pensées vont à ceux qui ont perdu un être cher. Je leur présente mes très sincères condoléances.

Claudine.

MOT DU TRESORIER ET DU RESPONSABLE CIRCUITS

Bonjour à vous chers membres des Sucriers de Brugelette

Voici encore une année qui s'achève.

Que dire de cette année au sujet des trois marches que nous avons organisée grâce à votre collaboration ce dont je vous remercie.

Pour les trois marches, les bilans ont toujours été positifs malgré que nous ne fassions plus les mêmes scores que par le passé mais j'ai remarqué que les gens restent dans la salle et donc consomment. Cela veut dire qu'ils sont bien accueillis et qu'ils se plaisent chez nous. Tout cela toujours grâce à vous chers bénévoles.

Pour l'instant, nous n'avons plus de rentrées mais des sorties d'argent comme de coutume en cette fin d'année. Soyez rassurés, nous savons assumer grâce à la vigilance du Comité qui gère le club en bon père de famille.

Pour notre marche du 25 février, au départ de Chièvres, je vous signale un changement de lieu de départ.

La marche partira de l'école commune de Chièvres juste en face de la maison communale.

Comme de coutume pour cette marche, elle se déroulera sur 4 boucles différentes.

A chaque fois, le marcheur revient à la salle. Il lui est loisible de faire la distance qu'il veut.

Il y a aussi une boucle accessible aux poussettes et aux PMR.

Pour notre marche du jeudi de l'Ascension, les circuits sont terminés. Je fais appel aux personnes qui voudraient nous aider pour le fléchage car nous sommes un peu juste. Bien entendu, un débutant sera toujours accompagné d'un ancien. Si cela vous tente, vous pouvez me contacter au 0477/47 81 09. Merci d'avance.

Voilà, j'en ai terminé et serai content de vous rencontrer lors de l'Assemblée Générale et du repas qui suivra.

Je souhaite un prompt rétablissement à toutes les personnes qui ont un problème de santé.

Je vous souhaite à toutes et à tous de bonnes fêtes de fin d'année.

Jean-Marie, Trésorier et responsable circuits.

ASSEMBLEE GENERALE

Notre Assemblée Générale aura lieu le dimanche 28 janvier et sera suivie de notre traditionnel repas. Voici ce qui sera mis à l'ordre du jour :

1. Accueil et mot du Président
2. Mot du Trésorier
3. Dates importantes en 2024
4. Approbation du procès-verbal de l'Assemblée Générale du 05.02.2023
5. Mot du responsable circuits
6. Pause avec dépouillement des votes, s'il y a eu vote
7. Appel à deux candidats pour la vérification des comptes 2024
8. Décharge des vérificateurs aux comptes
9. Divers

J'ai déjà hâte de vous y rencontrer et de pouvoir bavarder avec vous.

A bientôt.

INVITATION AU REPAS DES BENEVOLES

Le Comité a le plaisir de vous inviter à son traditionnel repas des bénévoles.

Tout le monde est le bienvenu.

Voici le menu :

- **Apéritif**
Crémant de Loire et sa mise en bouche
- **Entrée**
Escalope de foie gras poêlée, crème de champignons, cannelloni de volaille
ou
gambas, saumon mariné au citron vert, crème au raifort (entrée froide)
- **Sorbet maison et son alcool**
- **Plat**
filet de bœuf, béarnaise au thym
ou
suprême de volaille fermière, pleurotes ail et persil
- **Accompagnement**
garniture de légumes de saison
pommes dauphines
- **Dessert**
pavlova, mascarpone caramel et noix de péan
ou
buchette glacée, noisette, pistache, chocolat blanc

Le repas est gratuit pour les bénévoles ayant participé à nos trois manifestations. Il en coûtera 35€ aux bénévoles n'ayant participé qu'à deux manifestations et à 50€ à ceux n'ayant participé qu'à une seule manifestation.

Il est également demandé aux bénévoles un montant de 20€ pour les boissons (elles seront servies à volonté).

Pour tous les autres participants, le repas sera au prix de 70€, boissons comprises.

Le versement est à effectuer sur le compte du club pour le 12 janvier 2024 avec, comme communication, « Repas du 28.01.2024 et le nom des participants.

Merci de confirmer votre présence ainsi que le menu choix auprès de Claudine pour le 12 janvier 2024 également (par téléphone, sms ou mail à votre meilleure convenance).

BENEVOLES AYANT PARTICIPE A NOS MANIFESTATIONS DE 2023

AUVERLOT Jean-Pierre, BACHOT Didier, BERTE Françoise, BETH Liliane, BROHE Yvette, BUIDIN Francis, CAILLAUX Serge, CLOOSTERIN Claudine, CONREUR Christiane, CORREA MORALES Lisa, DAUMERIE Jean, DAUMERIE Marcel, DAUMERIE Stéphane, DE BLOMME André, DECLERCQ Bernard, DECOUTERE Christine, DEFROMONT José, DEGAUQUIER Nathalie, DELCOURT Antoine, DELCOURT Aymeric, DELCOURT Frank, DE MIL Andrée, DEPAULD Annick, DUFRASNE Francine, DUFRASNE Ginette, DUPRIEZ Jean-Marie, DUQUESNE Alain, DUQUESNE Laurence, FOURDIN Mireille, GODFRIN Jean-Marie, JOURQUIN Micheline, KELDERMANS Jean-Marie, LECHIEN Nicole, LEMEIRE Paull, LEROY Jeannine, L'HOIR Alain, L'HOIR Donovan, MARY Christiane, MICHEL Clara, MOLLET Liliane, RAME Hugo, SCULIER Nicole, THIBAUT Françoise, THIBAUT Jean-Jacques, THIBAUT Laurence, THIBAUT Noël, VANDER WALLE Marie-Ange.

NOM	MARCHE D'HVER	MARCHE DES NERVIENS	MARCHE DE LA VALLEE DE LA DENDRE	A PAYER
AUVERLOT Jean-Pierre	X	X	X	20.00€
BACHOT Didier			X	50.00€
BERTE Françoise		X		50.00€
BETH Liliane			X	50.00€
BROHE Yvette	X	X		35.00€
BUIDIN Francis	X	X	X	20.00€
CAILLAUX Serge	X	X	X	20.00€
CLOOSTERIN Claudine	X	X	X	20.00€
CONREUR Christiane		X	X	35.00€
CORREA MORALES Lisa		X		50.00€
DAUMERIE Jean	X			50.00€
DAUMERIE Marcel	X	X	X	20.00€
DAUMERIE Stéphane	X	X	X	20.00€
DE BLOMME André		X	X	35.00€
DE BROUX Alain	X	X	X	20.00€
DECLERCQ Bernard		X	X	35.00€
DECOUTERE Christine	X	X	X	20.00€
DEFROMONT José		X		50.00€
DEGAUQUIER Nathalie		X		50.00€
DELCOURT Antoine		X		50.00€
DELCOURT Aymeric	X	X	X	20.00€
DELCOURT Frank		X	X	35.00€
DE MIL Andrée	X	X	X	20.00€
DEPAULD Annick			X	50.00€
DETIMMERMAN Alain			X	50.00€
DUFRASNE Francine	X	X	X	20.00€
DUFRASNE Ginette	X	X	X	20.00€
DUPRIEZ Jean-Marie	X	X	X	20.00€
DUQUESNE Alain	X		X	35.00€

NOM	MARCHE D'HVER	MARCHE DES NERVIENS	MARCHE DE LA VALLEE DE LA DENDRE	A PAYER
DUQUESNE Laurence	X	X		35.00€
FOURDIN Mireille		X	X	35.00€
GODFRIN Jean-Marie	X	X	X	20.00€
JOURQUIN Micheline	X	X		50.00€
KELDERMANS Jean-Marie	X	X		35.00€
LECHIEN Nicole	X			50.00€
LEMEIRE Isabelle			X	50.00€
LEMEIRE Paul	X	X	X	20.00€
LEROY Jeannine		X		50.00€
L'HOIR Alain	X	X	X	20.00€
L'HOIR Donovan	X	X		55.00€
MARY Christiane	X		X	35.00€
MICHEL Clara		X		50.00€
MOLLET Liliane	X	X		35.00€
PROYART Marie-Jeanne			X	50.00€
RAME Hugo		X		50.00€
SCULIER Nicole		X	X	35.00€
THIBAUT Françoise		X	X	50.00€
THIBAUT Jean-Jacques	X	X	X	20.00€
THIBAUT Laurence	X	X	X	20.00€
THIBAUT Noël	X	X	X	20.00€
VANDER WALLE Marie-Ange		X	X	35.00€

Si vous êtes membre

Le

Procuration

Je soussigné(e).....
.....,

membre de l'ASBL.....
donne, par la présente, procuration à

.....
.....

membre de la dite ASBL ou du Conseil d'Administration, pour me représenter à l'Assemblée générale du ¹

.....

Certifié sincère et véritable,
(Nom et signature)

¹ A transmettre au secrétaire au plus tard la veille de la réunion ou au président en début de séance

Si vous faites partie du Conseil d'Administration

Le

Procuration

Je
soussigné(e).....
.....,

membre du Conseil d'administration
de..... donne, par la présente,
procuration à

.....
membre du dit Conseil d'administration, pour me représenter à la réunion du Conseil
d'administration du ²

.....
Certifié sincère et véritable,
(Nom et signature)

² A transmettre au secrétaire au plus tard la veille de la réunion ou au président en début de séance

CANDIDATURE COMME MEMBRE DU COMITE – ANNEE 2024

Si vous souhaitez faire partie du nouveau Comité, merci de compléter le présent document et le renvoyer chez la Présidente, Claudine Cloosterin, chaussée Brunehault 64 à 7911 Oeudeghien avant le lundi 15 janvier 2023.

Je, soussigné(e),
.....

habitant à :
.....
.....

numéro de téléphone ou gsm :
.....

e-mail :
.....

pose ma candidature en tant que membre du Comité des Sucriers de Brugelette pour l’année 2024.

Fait à, le

Signature :

Conditions :

Etre en règle de cotisation pour les années 2022 et 2024

Avoir minimum 18 ans accompli.

Informations

Tous les candidats doivent obtenir 50 % des voix + 1 pour être retenus.

L’élection se déroulera lors de l’Assemblée Générale du 28 janvier 2024 à 10 heures trente précises dans la salle de réception Côté Jardin, rue Delmotte 62 à 7870 Lens (traiteur Guéret).

QUELQUES PHOTOS DE NOTRE VOYAGE A BLEGNY MINE









ANNIVERSAIRES

JANVIER

Le 01 DAL BEN Francine
MARCQ Viviane
Le 04 CARLIER Annie
Le 07 CARNIERE André
Le 08 DUFRASNE Jeannette
Le 11 MICHEL Clara
Le 16 STÜRTZ Micheline
Le 22 VAN EFFEN Martine
Le 25 MICHEL Tiffany
Le 31 LERINCK Pascal

FEVRIER

Le 03 DE BROUX Alain
Le 05 DELCOURT Aymeric
Le 07 DUQUESNE Alain
Le 13 BROHE Yvette
Le 15 BACHOT Christian
Le 22 MARY Christiane
Le 23 MOTTE Sophie
Le 25 THIBAUT Jean-Jacques



MARS

Le 15 DUBOIS Viviane
Le 17 DAUMERIE Jean
RISSELIN Eugénie
Le 20 BERTE Françoise
Le 24 DE TURCK Marie-Claire
Le 25 BUIDIN Francis
Le 26 POPULAIRE Michel
Le 28 BACHOT Didier
Le 29 DAUMERIE Nathalie
Le 31 GODFRIN Jean-Marie





Fr.depositphotos.com

Quand on pense « méditation », arrive souvent l'image du moine bouddhiste, assis sur son zafu (coussin de méditation) immobile pendant des heures, philosophant sur des sujets existentiels.

Eh bien non, il s'agit d'un cliché, et voici pourquoi :

Si elle est bien d'origine bouddhiste, la méditation a été laïcisée dans les années 70 par le médecin Jon Kabat-Zinn.

Elle n'a rien de compliqué. Il faut juste se poser, prendre un moment pour soi afin de revenir plus accessible aux autres. Pour favoriser cet état d'esprit, il existe quelques techniques sophrologiques comme la respiration en pleine conscience ou le retour aux sensations corporelles.

Il ne s'agit pas non plus de faire le vide. Notre « boîte à cogiter », en l'occurrence notre cerveau, recense un nombre impressionnant d'idées en tout genre. Il est rigoureusement impossible de ne penser à rien. Quand une image se présente, il faut l'accueillir puis la faire circuler comme un petit nuage, tout en revenant à sa respiration.

Méditer n'est pas spécialement confortable. Ce n'est pas une pratique de relaxation mais c'est bien une démarche active. Elle nous met face à nous-mêmes et, au début, on peut ressentir un certain désagrément.

Et si je testais la marche méditative ?

La respiration, bien que toujours importante, n'est plus le fil conducteur. Elle est remplacée par la marche : en gardant toute notre attention sur notre corps en mouvement, nous accueillons les ressentis sensoriels et émotionnels. Pour bien nous ancrer, focalisons-nous d'abord sur un seul pied et tentons de découper chacun de ses mouvements en partant du talon levé jusqu'aux orteils avant de céder la place au deuxième pied. Autre petite technique : compter ses pas sur l'inspiration puis sur l'expiration.



Lebambou.org

Lors de la marche méditative, les sens nous connectent à l'extérieur : le bruit du vent, l'odeur du feuillage, la caresse du soleil sur la peau, le crissement des pieds sur le chemin... Les bienfaits sont nombreux : le stress diminue, la concentration et la créativité augmentent.

Christophe André, psychiatre français, chantre de la pleine conscience, propose « **la marche autotélique** » sans but, qui livre notre âme à notre corps. Seules conditions : être seul et dans la nature. Quand nous ruminons, partons nous promener dix minutes en pleine conscience : la marche nettoie notre corps de ses soucis, elle écarte le bavardage de l'esprit.

Lorsque je marche droit, mon esprit cesse de tourner en rond. (C. André)

D'un point de vue purement scientifique, la marche booste la dopamine, neurotransmetteur du plaisir appelée aussi hormone du bonheur ou du bien-être.

Pour conclure, la marche méditative combine les bienfaits de la méditation associés à ceux de la marche. Alors, n'hésitez plus : reconnectez-vous à l'instant présent !

Anne Sol, sophrologue

0472/814.894

Un sophrologue près de chez vous :

Sophro.be (RSD)





Les Sucriers de Brugelette

ont le plaisir de vous inviter à leur 1ère
escapade

le dimanche 05 mai 2024 à destination de

SAINT-HUBERT !!!

Distances possibles : 4, 7, 12 et 20 km

L'après-midi, temps libre à Saint-Hubert

Le car vous attendra à 6h30 à hauteur du parking de la banque Belfius à Ath et à 6h45 dans le parc communal de Brugelette.

Le départ de Saint-Hubert est prévu vers 16h00.

La participation demandée est de 22 €.

(Inscription à la marche comprise)

Le paiement doit être effectué (et validera l'inscription) sur le compte du club :

BE17 0010 3442 9521 - bic GEBABEBB - Sucriers de Brugelette

(avec comme communication : «Car Saint-Hubert + les noms des participants)

Renseignements et inscriptions auprès de Claudine 0473/94.83.17

Les inscriptions seront prises jusqu'au 12 avril 2024.

!!! Tout le monde est le bienvenu !!!

Si le nombre de réservations n'est pas atteint, le car sera annulé.



Les Sucriers de Brugelette

ont le plaisir de vous inviter à leur 2ème
escapade

le samedi 20 juillet 2024 à destination de

BOUSSU-EN-FAGNES !!!

Distances possibles : 6, 11, 15, 21, 25 et 34 km

L'après-midi, temps libre à Couvin

Le car vous attendra à 7h00 à hauteur du parking de la banque Belfius à
Ath et à 7h15 dans le parc communal de Brugelette.

Le départ de Boussu-en-Fagnes est prévu vers 16h30.

La participation demandée est de 20€.

(Inscription à la marche comprise)

Le paiement doit être effectué (et validera l'inscription) sur le compte du
club :

BE17 0010 3442 9521 - bic GEBABEBB - Sucriers de Brugelette

(avec comme communication : «Car Boussu-en-Fagnes» + les noms des
participants)

Renseignements et inscriptions auprès de Claudine 0473/94.83.17

Les inscriptions seront prises jusqu'au 28 juin 2024.

!!! Tout le monde est le bienvenu !!!

Si le nombre de réservations n'est pas atteint, le car sera annulé.



Les Sucriers de Brugelette

ont le plaisir de vous inviter à leur 3ème
escapade

le samedi 24 août 2024 à destination de

PHILIPPINE !!!

Distances possibles : 4, 10, 12, 14, 18 et 22 km

L'après-midi, temps libre à Philippe

Le car vous attendra à 7h00 dans le parc communal de Brugelette, à
6h45 à hauteur du parking de la banque Belfius à Ath et à 7h00 à
Papignies.

Le départ de Philippe est prévu vers 16h00.

La participation demandée est de 20€.

(Inscription à la marche comprise)

Le paiement doit être effectué (et validera l'inscription) sur le compte du
club :

BE17 0010 3442 9521 - bic GEBABEBB - Sucriers de Brugelette

(avec comme communication : «Car Philippe» + les noms des participants)

Renseignements et inscriptions auprès de Claudine 0473/94.83.17

Les inscriptions seront prises jusqu'au 1^{er} août 2024.

!!! Tout le monde est le bienvenu !!!

Si le nombre de réservations n'est pas atteint, le car sera annulé.



Les Sucriers de Brugelette

ont le plaisir de vous inviter à leur 4ème
escapade

le jeudi 31 octobre 2024 à destination de

ELLEZELLES et ZOTTEGEM !!!

Distances possibles : 5, 7, 15 et 19 km à Ellezelles ou 7, 10, 14 et 21 km
à Zottegem

A Zottegem, nous aurons l'occasion d'admirer les décorations
d'Halloween

Le car vous attendra à 14h00 dans le parc communal de Brugelette, à
14h15 à hauteur du parking de la banque Belfius à Ath et à 14h30 à
Papignies.

Le départ de Zottegem est prévu vers 21h30.

La participation demandée est de 18€ (Inscriptions aux marches
comprises)

Le paiement doit être effectué (et validera l'inscription) sur le compte du
club :

BE17 0010 3442 9521 - bic GEBABEBB - Sucriers de Brugelette

(avec comme communication : «Car Ellezelles» + les noms des participants)

Renseignements et inscriptions auprès de Claudine 0473/94.83.17

Les inscriptions seront prises jusqu'au 08 octobre 2024.

!!! Tout le monde est le bienvenu !!!

Si le nombre de réservations n'est pas atteint, le car sera annulé.



Les Sucriers de Brugelette

ont le plaisir de vous inviter à leur 5ème
escapade

le **samedi 21 décembre 2024** à destination de

OSTENDE !!!

Distances possibles : 6, 12 et 18 km

L'après-midi, temps libre à Ostende et son marché de Noël

Le car vous attendra à 08h30 dans le parc communal de Brugelette, à
8h45 à hauteur du parking de la banque Belfius à Ath et à 9h00 à
Papignies.

Le départ d'Ostende est prévu vers 19h00.

La participation demandée est de 22€.

(Inscription à la marche comprise)

Le paiement doit être effectué (et validera l'inscription) sur le compte du
club :

BE17 0010 3442 9521 - bic GEBABEBB - Sucriers de Brugelette

(avec comme communication : «Car Ostende» + les noms des participants)

Renseignements et inscriptions auprès de Claudine 0473/94.83.17

Les inscriptions seront prises jusqu'au 25 novembre 2024.

!!! Tout le monde est le bienvenu !!!

Si le nombre de réservations n'est pas atteint, le car sera annulé.

MARCHES CONSEILLEES – JANVIER 2024

DATE	N° CLUB	NOM CLUB	DISTANCES	HEURES DE DEPART	LIEU DE DEPART
Di. 07/01	HT 018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	5-10-20-30	8h-14h	Salle des Sports Verte Chasse Rue de la Verte Chasse 7600 Péruwelz
Sa. 13/01	3105	Scheldestappers Zingem	6-10-15-21-30	7h-15h	CC De Mastbloem Waregemsesteenweg 22 9770 Kruishoutem
Di. 14/01	HT 050	Les Vaillants Acrenois	5-10-15-20	7h-15h	Salon La Tonnelle Rue Trieu 11 7861 Wannebecq
Me. 17/01	3163	Egmont Zottegem	7-10-14-18-21	7h-15h	OC Strijpen Sint-Andriessteenweg 163 9620 Strijpen
Sa. 20/01	HT 003	Verdigym Collines Flobecq	5-8-14	12h-20h	Maison du Village Rie Abbé Pollart 4 7880 Flobecq
	3034	Omloop Kluisbergen	7-14-21-28	7h-15h	Zaal Volkswelzijn Grote Herreweg 158 9690 Ruien
Sa. 27/01	HT 061	Les Marcheurs de la Police de Mons	6-12-20-30	7h-15h	Salle Calva Rue du Dépôt 7021 Havré
	3432	De Randstappers	6-12-18	8h-15h	Feestzaal Ter Elst Ommegangstraat 3 9660 Elst
Di. 28/01	3135	Padstappers Geraardsbergen	7-10-12-16-22-26-32	7h30-15h	Jeugdcentrum De Spiraal Zakkaai 29 9500 Geraardsbergen

En gras : nos marches, nos déplacements en bus et les marches annulées.

En italique : les changements de salle ou de distances.

MARCHES CONSEILLEES – FEVRIER 2024

DATE	N° CLUB	NOM CLUB	DISTANCES	HEURES DE DEPART	LIEU DE DEPART
Di. 04/02	3233	Hanske De Krijger Oudenaarde	5-8-12-18-25	7h30-15h	Zaal De Kring Kapittelstraat 7 9700 Eine
Sa. 10/02	HT 088	Les Wistitis (su'l Voy)	4-6-12-18-21	7h-15h	Salle des fêtes Rue Roi Chevalier 23 6220 Wangenies
	3107	Dwars door Brakel	6-12-18-24	7h30-15h	Zaal Averbo (Mavando) Riedepolein 15 9660 Michelbeke
Di. 11/02	3294	CSC-Lierde	6-12-18	7h30-15h	OC De Lier Nieuwstraat 19 9570 Sint-Maria-Lierde
Di. 18/02	HT 029	Les Sans Soucis – Ghlin	4-7-12-20-30	7h-15h	Cercle Sainte-Barbe Rue de Bousies 1A 7011 Ghlin
Me. 21/02	3163	Egmont Zottegem	7-10-14-18-21	7h-15h	OC Oombergen Oombergenstraat 39 9620 Oombergen
Sa. 24/02	HT 011	Les Marcheurs du XII de Marcinelle	4-6-12-20-25	6h30-15h	Foyer des Haies Rue des Haies 8 6120 Nalines
Di. 25/02	HT 001	Les Sucriers de Brugelette	5-10-15-20	7h-15h	Ecole Communale Grand Place 7950 Chièvres
Me. 28/02	3135	Padstappers Geraardsbergen	7-10-14-18-22- 26	8h-15h	Parochiezaal Viane Beverstraat 3 9500 Viane

En gras : nos marches, nos déplacements en bus et les marches annulées.

En italique : les changements de salle ou de distances.

MARCHES CONSEILLEES – MARS 2024

DATE	N° CLUB	NOM CLUB	DISTANCES	HEURES DE DEPART	LIEU DE DEPART
Sa. 02/03	HT 089	El Bottine qui Bique de Dour	4-6-12-20-30	7h-15h	Ecole Communale d'Elouges Rue Charles Wantiez 27 7370 Dour
Di. 03/03	HT 069	Les Randonneurs du Haut-Escaut	5-10-20-30	7h-15h	Salle Paroissiale Rue du Centre 56 7640 Péronnes-lez-Antoing
	NA 001	Footing Club Fosses	4-8-12-18-25	7h-15h	Salle La Baillerie Rue de Nevremont 37 5070 Fosses-la-Ville
Me. 06/03	3432	De Randstappers	6-12-18	7h30-15h	Café 't Hoekske Elst Gentsestraat 59 9660 Brakel
Sa. 09/03	HT 090	Les Pénates su'l Route	6-11-21	7h-15h	Salon Communal Rue de Leernes 151 6030 Goutroux
	BBW 007	Les Roses Noires	6-12-21-30-42- 50	6h-15h	Collège Saint-François d'Assise Rue de l'Industrie 13 1480 Tubize
Di. 10/03	HT 018	Marcheurs du Val de Verne de Péruwelz	5-10-15-20-30- 42	8h-14h	Chaussée de Péruwelz 7600 Péruwelz
Di. 10/03	BBW 007	Les Roses Noires	6-12-21-30-42- 50	6h-15h	Collège Saint-François d'Assise Rue de l'Industrie 13 1480 Tubize
	4114	De Marktroppers Herne	4-6-10-15-22-32	7h-15h	Sporthal De Hernekouter Hernekouter 3 1510 Herne
Sa. 16/03	HT 034	Les Trotteux su'l Roc – Beaumont	5-10-15-20-30- 43	6h30-15h	Salle Communale Rue Basimont 6500 Solre-Saint-Géry
	3140	Natuurvrienden Deinze	4-8-12-16-20- 25-30	7h-15h	CC De Mastbloem Waregemsesteenweg 22 9770 Kruishoutem

Di. 17/03	HT 075	Mont-Marche Tournai	6-12-20-30	7h-16h	Serres Duroisin Rue de la Forêt 7621 Lesdain
	4254	Parel van het Pajottenland	5-8-12-19-23-30	7h-15h	GC Baljuwhuis Kammeeweg 2 1570 Galmaarden
Me. 20/03	3163	Egmont Zottegem	7-10-14-18-21	7h-15h	Zaal Hemelrijk Hemelrijkstraat 1 9620 Zottegem
Sa. 23/03	HT 051	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze	4-7-15-20-25	7h-15h	Salle L'Envol Place 8 7911 Buissenal
Di. 24/03	HT 067	Les Hurlus en Ballade	6-12-18-24-30	7h-15h	Salle Communale Place 2 7750 Amougies
Me. 27/03	3105	Scheldestappers Zingem	6-10-15-21	7h-15h	Feestzaal De Korenbloem Kerkplein 12 9750 Zingem

En gras : nos marches, nos déplacements en bus et les marches annulées.

En italique : les changements de salle ou de distances.