



S'VOSGES TROTTERS BLATTEL N°23

Bulletin de Liaison des VOSGES TROTTERS SELESTAT



Le **Vosges Trotters BLATTEL** est le bulletin de Liaison entre les membres.

Les lignes de ce blattel vous sont ouvertes, n'hésitez pas à nous transmettre vos coups de cœur ou de gueule, vos suggestions et vos remarques.

Transmettez nous vos textes, expériences de randonnées ou d'escalades, histoires et photos ...

A consommer sans modération

Merci d'avance

Contacts :

Bernard WINE

Courriel : bernardwine@orange.fr

Gérard ERNST

Courriel : mg.ernst67@gmail.com

Rédaction : Antoine BUCKENMEYER; Maximilien GARDES; Olivia LATSCHA; Marion NEUKAM; Denise MULLER; Patrick SONNTAG; Bernard WINE; Gérard ERNST

Photos : Bernard WINE; Marion NEUKAM; Maximilien GARDES; Monique et Gérard ERNST

LE MOT DU PRESIDENT

Chers membres,

Comme chaque année, je tiens à adresser mes remerciements à la grande famille des Vosges Trotters. Membres du comité, responsables, membres, vous avez participé chacun à votre manière à la vie de l'association.

Il y a un moment dans une vie où l'on se remémore des décisions prises, décisions qui semblaient pour certaines personnes anodines à l'époque mais qui maintenant révèlent toute leur importance.

Il en va de même dans la vie d'une association.

C'est en 1911 que notre association a vu le jour, en 1969 qu'a eu lieu la première sortie commune avec le Schwarzwaldverein d'Ettenheim Herbolzheim, sortie qui s'est terminée au nouveau refuge qui venait d'être inauguré en 1965.

Cette année nous aurons donc le plaisir de fêter le 50^{ème} anniversaire de ces rencontres entre nos deux associations, en faisant abstraction des langues et des frontières.

Ces échanges ont permis à nos amis allemands de découvrir les sentiers vosgiens, voire pour certains de s'y perdre, mais aussi aux membres de notre association de randonner dans les profondeurs du Schwarzwald.

Notre sortie commune est fixée au 23 juin 2019 en Allemagne. Vous trouverez de plus amples renseignements concernant cette rencontre en page 3.

J'ai croisé récemment sur un sentier Bonheur et Joie. Je leur ai indiqué l'adresse de nos deux associations. J'espère les revoir bientôt, mais également que vous aurez la chance de les rencontrer.

Randonnée, Escalade, Refuge, des moments de rencontres et de partages.

Bonne saison à toutes et à tous.

Bernard WINE

Président



Schwarzwaldverein Ettenheim Herbolzheim – Vosges Trotters Sélestat

50^{ème} ANNIVERSAIRE

Cette année, à l'occasion du cinquantième anniversaire de la rencontre de nos deux associations, le programme que nous vous proposons en partenariat avec nos amis d'Outre Rhin se déroulera en deux temps.

Le 23 juin 2019 nous nous rendrons chez nos amis allemands. Départ à 9 heures à la gare de Sélestat, arrivée vers 10 heures à Ringsheim (près d'Ettenheim). Après le mot d'accueil, petite balade pour les plus courageux suivie du repas de midi qui se déroulera dans une salle à Ringsheim.

Vers 14 heures départ en bus vers Ettenheimmünster pour une visite de la Ville ainsi que de son église en compagnie d'un guide local.

Puis vers 16 heures, retour à la salle pour le traditionnel Kaffee Kuchen.

Vous voudrez bien me confirmer votre participation au plus tard pour le 5 mai 2019.

Le 29 septembre 2019, nous accueillerons nos amis du Schwarzwaldverein directement au refuge le matin vers 9 heures. Nous irons randonner dans le massif du Taennchel sur les traces de la première randonnée commune de nos deux associations.

Puis vers 16 heures retour au refuge où les non randonneurs pourront se joindre à nous.

Je reste à votre entière disposition pour tous renseignements.



RANDONNEE

L'activité principale des Vosges-Trotters de Sélestat est incontestablement la randonnée et l'année 2018 en est, une fois de plus, l'illustration. Pas moins de 82 sorties ont été organisées en toutes saisons et entre les dimanches, jeudis et les premiers mardis du mois, chacun trouve la date qui lui convient.

Depuis février 2018, le comité demande que les animateurs remplissent une feuille de présence, indispensable en vue du respect de la législation actuelle. Ce qui est globalement bien suivi et de nombreuses statistiques ont pu être effectuées.

On peut également constater que 62 personnes, non membres, ont participé à nos sorties, c'est plutôt positif, car cela permet aux personnes extérieures de découvrir nos activités, l'ambiance qui y règne. Mais ce chiffre doit être pris avec prudence, alors que la moyenne par sortie est inférieure à 1, quelques activités attirent beaucoup d'« extérieurs », comme la sortie avec le sourcier, la sortie rallye au Falkenstein, et quelques mardis. A noter que lors des sorties communes avec le Club Vosgien Sélestat, Inter Vosges Trotters ou Schwarzwaldverein, les non membres ne sont pas comptabilisés (ils sont logiquement membres des autres associations).

Pour conclure, ces listes de présences donnent des informations intéressantes, il faudra bien entendu continuer car utile pour les assurances et nécessaire pour « mesurer » la participation ô combien utile pour les demandes de subventions. Il faudra néanmoins, dans le futur, inclure toutes les activités, comme le Corso.

Toute cette vitalité de l'association n'est possible que grâce à l'investissement et le dévouement de la trentaine de guides, un grand merci à eux, ils sont la colonne vertébrale des Vosges Trotters. Sans eux et sans randonnées, que nous reste t'il ... ?

Nous vous remercions vivement et vous souhaitons d'excellentes courses sur les sentiers vosgiens et ailleurs.



RESERVATION REFUGE



Depuis janvier, Patrick SONNTAG s'occupe des réservations des refuges et remplace donc Roger LEROMAIN, qui a assuré avec brio des années durant, cette responsabilité. L'ensemble du comité tient à lui adresser toute la reconnaissance pour son investissement et le travail accompli, qu'il en soit vivement remercié.

Nous souhaitons à Patrick autant de succès.

Réservation du refuge

Un N° de téléphone et une adresse mail à retenir :
Tél : 07 82 64 16 72

*Patrick SONNTAG propose un séjour de 7 jours en Italie,
au Lac majeur, date du 25 Mai au 1^{er} Juin
Sur Inscription, 12 personnes maximum*

TOUR DU VAL D'ARGENT

Les 10, 11 et 12 mai prochain, Claude ULRICH et Maximilien GARDES organisent une randonnée de 3 jours, dont l'objectif est de faire le tour de la vallée de Sainte Marie Aux Mines.

N'oubliez pas de vous inscrire ..

WEEK END PENTECOTE

La sortie commune rando et escalade du 08 au 10 juin prochain, se déroulera dans les Vosges du Nord (coté Lorrain) , voir feuille descriptive spécifique.

DU COTE DU REFUGE



Entretien et rénovation du pignon

Outre les différents travaux d'entretien réalisés les samedis, une équipe de bénévoles (retraités) a remplacé les planches de bardage du pignon du grand refuge du 18 au 20 juin. En effet, les lambris en place avaient fait leur temps et après avoir mis en place un échafaudage, nous avons démonté l'ensemble du pignon.

Nous en avons profité pour rajouter une isolation extérieure (laine de verre rigide de 100 mm), un pare vapeur et un pare pluie, de façon à améliorer, le confort thermique du refuge.

Merci aux intervenants, ainsi qu'à la personne qui nous a prêté l'échafaudage gracieusement.

Assainissement non collectif

En ce qui concerne la réhabilitation de notre installation d'assainissement non collectif, le dossier qui a été mis en route de longue date a enfin abouti.

Par courrier du 30 juillet 2018 la Communauté de communes du Pays de Ribeauvillé nous a informé qu'une aide d'un montant de 16.038 € nous a été accordée sur un montant prévisionnel de travaux de 38.753,94 €.

Cet accord vaut autorisation de démarrage des travaux. Nous espérons pouvoir terminer cette opération au courant de l'année 2019.

Des travaux d'entretien seront organisés au printemps et en automne prochain, surveillez vos mails, et n'hésitez pas, toutes les bonnes volontés seront bienvenues.

CHEMIN DE COMPOSTELLE

Bilan phase 2 (2018) et programme phase 3 (2019)



Après avoir arpenté le chemin de Compostelle du Mont Sainte Odile à Dole au printemps 2017 (phase 1), j'ai poursuivi le chemin l'an dernier au printemps 2018 en effectuant le trajet Dole -> Le Puy-en-Velay (479 km) en 19 jours (phase 2). Ces 19 jours ont été une épreuve mais c'était magnifique et intense. Une vraie tranche de vie inoubliable. J'ai passé quelques nuits mémorables, seul ou avec d'autres pèlerins, sous la tente ou dans des lieux de tout type. Mention spéciale pour ma journée à Taizé, ma nuit au sommet du Pic de Montverdun et ma rencontre avec Stan. De très beaux souvenirs, des paysages à couper le souffle, un gros travail sur soi et des rencontres improbables et inestimables.



Cette année, pour la phase 3, le départ se fera donc du Puy-en-Velay le **samedi 18 mai 2019** avec pour but d'atteindre Cahors ou Moissac (mi chemin entre le Puy-en-Velay et l'Espagne) au plus tard le dimanche 2 juin via des étapes quotidiennes de 25 à 30 km en moyenne. Idéalement à 2 ou 3 personnes (pas envie de voyager seul cette année) et sans tente afin de m'alléger un peu.

Si cela vous intéresse, merci d'envoyer un e-mail à l'adresse escalade@vtselestat.fr

UNE PHILOSOPHIE DE VIE

Avis aux grimpeurs : qui n'a jamais entendu la question « Mais tu es sérieux ? Pourquoi tu te mets autant en danger et en plus tu dis que c'est fun ?? Je ne comprends pas ! ». De plus, je pense que la plupart d'entre nous s'est déjà fait peur au moins une fois face à un passage difficile au mur. Mais pourquoi alors ?? Pour ma part, l'escalade n'est pas un simple sport. Depuis que je pratique cette activité, elle est devenue une philosophie de vie. Cela vous semble exagéré ? Je m'explique...

Imaginez la situation suivante (même si vous n'êtes pas grimpeur) : le mur s'élève devant vous. Dix mètres plus haut, vous voyez le haut du mur. Mais étant en bas, ce but vous semble inatteignable. La falaise a l'air trop lisse, sans voie visible. Vous commencez à douter. Pourquoi vous êtes-vous mis cela en tête ? C'est irréalisable, non ? Mais bon, 30 minutes de marche d'approche avec la corde sur le dos qui pèse une tonne ; il est hors de question de rentrer sans essayer au moins. Donc vous vous y mettez, un pas après l'autre. Une fois dans la voie, vous vous rendez compte qu'il y a des prises que vous n'aviez même pas vues avant. Votre ambition s'est réveillée. Pas question de s'arrêter maintenant, il faut arriver en haut ! Mais tout d'un coup, il y a un passage difficile ; vous dérapez une fois, deux fois et vous n'avancez plus. Les muscles commencent à être douloureux, les doigts ne tiennent plus. Mais vous essayez une troisième fois. Vous voyez exactement la prise qu'il faut atteindre. Au final, vous prenez tout votre élan et ça y est, vous l'avez eue !

Arrivé en haut, la peur, la fatigue des muscles et les craintes de ne pas y arriver font place à une nouvelle sensation : la fierté de l'accomplissement. En regardant en arrière, une pensée traverse votre esprit : « Au final ce n'était pas si dur que ça, non ? ». Mais soyez sincère avec vous-même. Ce n'est qu'une impression après coup, car en réalité vous vous êtes dépassé. Vous vous êtes battu et vous y êtes arrivé !

On parle d'un sport ? Jouez le jeu et transposez cette histoire au monde professionnel. Un projet en entreprise, une réunion de travail importante ou encore la prise d'un nouveau poste.

La falaise du quotidien peut avoir plein de formes différentes. Plus d'une fois, cela nous fait peur, nous tétanise. Nous voyons le but à atteindre, le haut du mur. Le chemin nous semble invisible et on ne sait pas par où commencer. Alors on s'y met étape par étape. Nous faisons des erreurs, échouons, découvrons de nouveaux problèmes qui mettent en danger le projet. Peut-être même nous désespérons et nous commençons à remettre nos capacités en question.



Mais on s'accroche, on ne lâche pas le morceau et au final, le projet réussit. On se rend compte que les expériences acquises nous ont fait évoluer. On a accompli quelque-chose et c'est un sentiment sublime !

Ne pas perdre de vue le but, avancer pas à pas, penser à faire passer la corde dans les dégaines pour s'assurer au fur à mesure, les consignes sont les mêmes en escalade que dans la vie de tous les jours. Et est-ce que j'ai mentionné la confiance indispensable dans l'équipe de projet qui nous assure tout au long du chemin ?

Bref, les deux situations demandent de l'ambition, de la persévérance et de la confiance en ses capacités.

Au final, l'exemple cité ci-dessus montre qu'on gagne énormément si on ose sortir de sa zone de confort.



Soyons clair : la vue au sommet du Falkenstein est juste magnifique !

Le 19 Avril prochain, Monique et Maximilien vous invitent à la traditionnelle chasse aux œufs, RDV au refuge avec vos corbeilles, paniers et casse croute de midi.

PESTO D'ORTIES DES VOSGES TROTTERS SELESTAT.

Recette pour six personnes :

Ingrédients:

20 têtes d'orties
50 grs de pignons de pin
1 cuillère à café de gros sel
3 gousses d'ail
50 grs de parmesan râpé
20 cl d'huile d'olive



Faire bouillir les orties 3 mn dans l'eau salée (1/2 c à c de sel)

Bien égoutter.

Mettre les gousses d'ail épluchées et coupées en petits morceaux avec 1/2 c à c de sel dans un pilon.

Grillez légèrement les pignons dans une poêle chaude.

Pilez l'ail avec le sel ajoutez les pignons ensuite les orties hachées , écrasez le tout.

Ajoutez petit à petit le parmesan et l'huile d'olive.

Mettre dans un bocal, recouvrir d'huile d'olive et conserver au frigidaire.

A Utiliser sur des toasts en apéritif, sur des pâtes ou des grillades.

