

Périodique trimestriel

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2009

Les Vaillants Acrenois

Destinataire



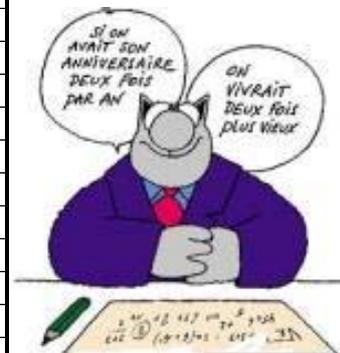
LES VAILLANTS ACRENOIS

Comment nous contacter

<i>PRESIDENTE</i> <i>Correspondant cercle</i>	THESIN Nadine Rue Haute 6 – 7861 Wannebecq	Tel. 068 57 04 56 GSM 0498 20 65 11
<i>VICE-PRESIDENT</i> <i>Responsable cuisine & publicité</i>	CARTON André	Tel 068 33 53 06
<i>TRESORIER</i>	SCHMAAL André	GSM 0472 30 12 61
<i>SECRETAIRE</i> <i>Responsable assurance</i> <i>Site Internet</i>	BAILLY Anne	GSM 0495 615799 Mail : HT050@ffbmp.be
<i>SECRETAIRE-ADJOINTE</i>	CARTON Marielle	
<i>Responsable vêtements & tombola</i>	STIEVENART Francine	Tel. 068 33 38 35
<i>Coordinateur circuits</i>	BEUTELS Lieve	GSM 0478 20 08 37 Mail : lieve.beutels@tvcablenet.be
<i>Responsable organisation bus</i>	ELLEGIERS Jean-Pierre	
<i>Responsable promotion & matériel</i>	VLASSEN BROEK Anne	GSM 0475 39 49 78 Mail : LVA_HT050@versatel.be
<i>Vérificateurs aux comptes</i>	LANCELLE Gérard FLAMENT Marc	

JOYEUX ANNIVERSAIRE

<i>Juillet</i>		<i>Aout</i>		<i>Septembre</i>	
2	Paule Evrard	1	Christine Frantzen	1	Liliane Jacques
6	Colette De Meulemeester	1	Theo Heyerick	8	André Schmaal
7	Josette Verset	5	Francine Stievenart	9	Cécile Thomas
11	Erik Van Cleemput	9	Guy Cauchie	13	Elsa Van Cleemput
11	PierreLecardonnel	13	Gilbert Vercaemst	16	Paul Cantraine
11	Magali Weiss	15	André Carton	17	Davidé D'Agostini
14	Nadège Francezon	15	Ghislaine Cuvelier	19	Catherine Neyroud
15	Agnes Vandendrissche	16	Freddy Huwé	19	Jean-Pierre Ellegiers
15	Armin Van den Bosch	19	Catherine Gallez	20	Michel Cauchie
17	Mario Biancolini	23	Martine Thésin	25	Marc Flament
18	Jean Knudde	25	Willy Avrillon	26	Jacques Vandermonst
21	Nadine Renard	28	Yvette Wittenberg		
28	Bruno Biancolini				
30	Anne Bailly				
31	Frédéric Blairon				



MOT DE LA PRESIDENTE

Et voilà ! Les grandes vacances sont à nos portes. Le soleil également. Malheureusement, il se fait prier. Un jour oui, un jour non. Ou plutôt, une heure oui, une heure non. Nous l'avons de nouveau constaté le jour de notre bus. Un temps gris était annoncé avec une belle après-midi, mais le soleil ne s'est véritablement pointé que vers 17 h.

La plupart de nos marcheurs ont été accompagnés de la pluie. Seuls ceux rentrés avant midi l'ont évitée. Dommage pour la marche car elle était très belle. A part le parcours pour les poussettes, les autres partaient dans les bois et la pluie aggravait la sinuosité des sentiers. Plus de 3000 marcheurs sont venus à Malmédy et de ce fait la nourriture a manqué.

Je remercie tous les gens présents dans le bus et je constate comme il est difficile de s'occuper d'un groupe. Chacun a des envies différentes. L'un fait une petite distance et s'ennuie par la suite, l'autre en fait une longue et n'a pas le temps de manger.

Je remercie également notre chauffeur qui tel un jongleur au cirque a dû combiner ses horaires dans une journée commencée très tôt et finie tard. Il faut dire aussi que le trajet était bien long. Trajet que j'ai essayé de distraire en me promenant dans le bus.

Malgré ces quelques petits inconvénients, j'espère quand même que la majorité d'entre nous a passé une bonne journée et que nous sommes partants pour en recommencer une autre.

L'activité suivante est maintenant notre marche du 2 août. Tous les bénévoles présents ce jour-là sont attendus pour une mise au point à notre réunion du mois de juillet qui aura lieu le 17 juillet à Ghoy, Rue Laisette 5a (à côté du salon Carton) à 19H30, en lieu et place du Moulin à Deux-Acren fermé pour cause de congés annuels. Je vous attends donc très nombreux.

A bientôt.

Nadine Thésin.

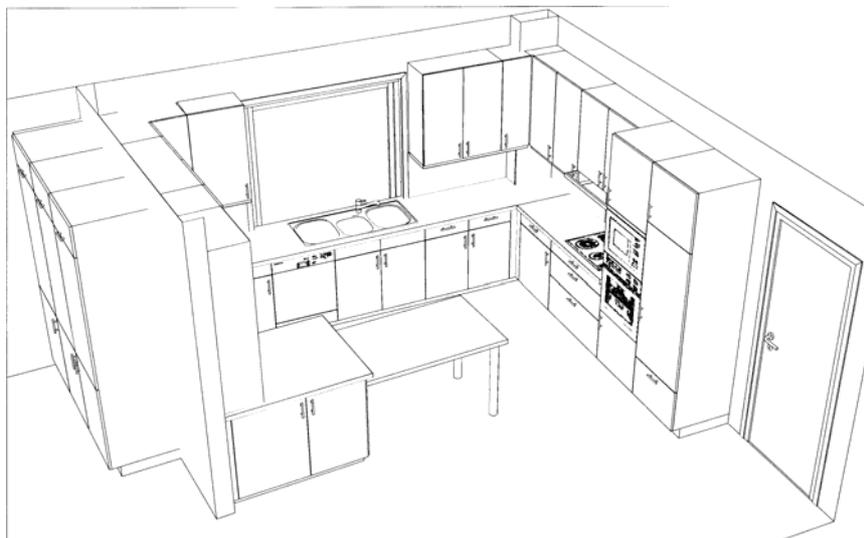
ALNO
Wereldklasse in woonkeukens

keukeninrichting
COSYNS



De Keyzer
A Standard In Kitchen Design

Cuisines équipées Meubles de salle de bain Salle d'exposition

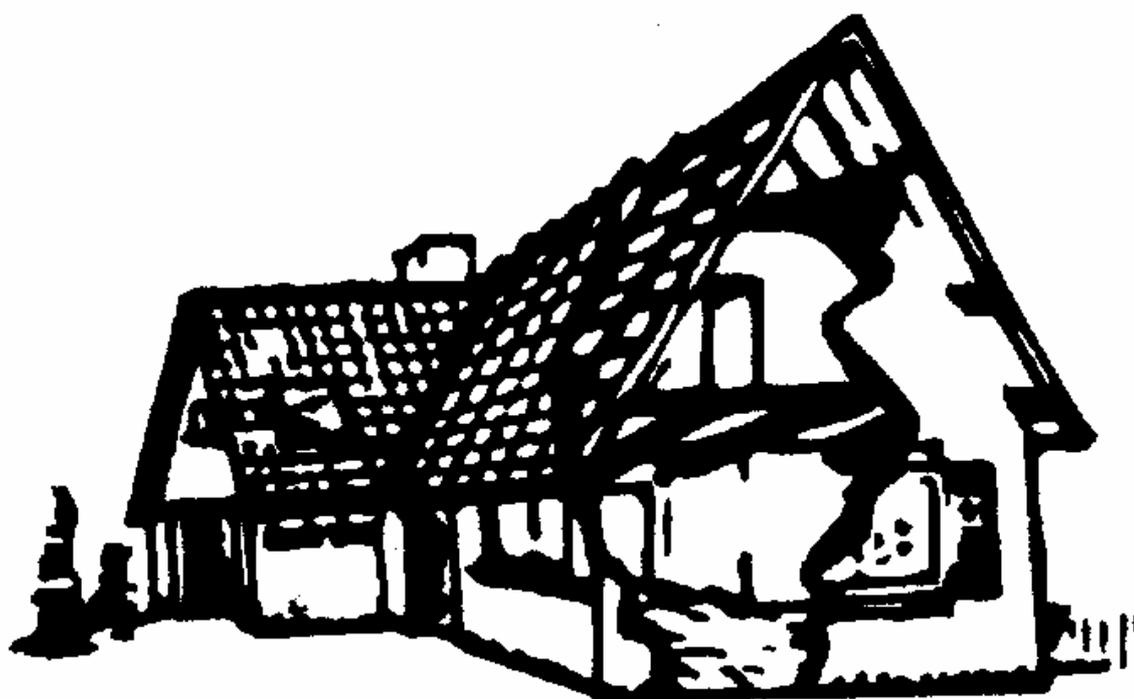


*Astridlaan 41
9500 Grammont
054 41 15 67*

www.keukenscosyns.be

ENTREPRISE DE BATIMENTS
" Claude VAN WAEYENBERGE & FILS "

VAN WAEYENBERGE Philippe



MACONNERIE ❖ CARRELAGE
TERRASSES DALLEES

Travaux neufs et transformations

Rue Léon Lespagnard, 21 – 7864 Deux-Acren
Tél. : 068 33 44 56
Fax : 068 33 89 27
N° agréation 45211

Bienvenue à nos nouveaux membres !

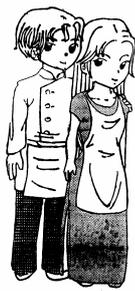
- Marjorie Soyez
- Serge Delguste
- Nadine Renard
- Mike Loiseau
- Santa Grigoletto

Précision importante concernant les cartes de points

Bon nombre de marcheurs des Vaillants Acrenois marchent en compagnie de leur(s) compagnon(s) à 4 pattes.

Il est de tradition de compléter un carnet de marche pour le chien qui vous accompagne et ceci est tout à fait autorisé.

Par contre, faire tamponner une feuille de points LVA pour les marches réalisées par ce ou ces chiens n'est en aucun cas accepté !!

<p>Placements à la carte</p> <p>Outre les formules de placement traditionnelles comme les Comptes d'épargne et les Bons de caisse, Fortis Banque vous propose chaque mois une carte de placements abondante et diversifiée. Vous pouvez ainsi faire face à tous les scénarios boursiers, des plus optimistes aux plus réservés. Parlez-en à votre conseiller Fortis Banque.</p> <p>Fortis Banque Lessines Grand Place 10, 7860 Lessines Tél. 068 27 02 70 • Fax 068 27 02 78</p> <p> FORTIS BANQUE</p> <p><small>NOTRE VOLONTÉ DE MIEUX PLACER VOTRE ARGENT.</small></p>	<p>électro matériel ménager électrique</p> <p>EMD</p> <p>chauffage électrique éclairage</p> <p>Zoning Ouest 28 - 7860 Lessines ☎ 068-33 49 47 fax 068-33 79 51</p>	<p><i>François et Anne-Gaëlle</i></p> <p>BOULANGERIE PÂTISSERIE</p> <p></p> <p>Tradition familiale</p> <p>Rue des Combattants, 57 7860 Oignies 068/34.00.00</p> <p><small>M. K. 97</small></p>
---	---	---

Dimanche 2 août

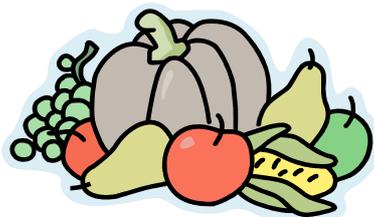
Marche du Pays des Guimauves

OSEZ LA CAMPAGNE...

Fruits, légumes, fromages, vins...

APPRECIEZ LA DIFFERENCE...

Alimentation biologique...



VERGERS DE LA GAUMETTE

C. & J.P. Fontaine

Rue Pierre Fontaine, 63 – 7861 Papignies

Tél. : 068/33 33 29

**Côté
Fleuri**

Fleurs et Décorations

Rue Remincourt, 53
7864 DEUX-ACREN
Tél. 068 34 04 83

Heures d'ouverture

vendredi 9h30 - 19h00

samedi 9h00 - 18h30

dimanche 9h30 - 12h30



Histoire de Bois-de-Lessines

Bois-de-Lessines, était rattaché au moyen-âge au comté du Hainaut (bailliage Flobecq-Lessines) et sous l'occupation française du département de Jemappes. Aujourd'hui, le village fait partie de la province de Hainaut, de l'arrondissement de Soignies; de l'arrondissement judiciaire de Tournai, de l'entité de Lessines et depuis 1802, du diocèse de Tournai (auparavant, diocèse de Cambrai). Bois-de-Lessines est une commune wallonne qui touche à l'est au village flamand de Biévène et au nord à une dépendance flamande de celui d'Acren, nommée le Bois d'Acren. Le village est borné au nord par Deux-Acren et Biévène, à l'est par Biévène et Bassilly, au sud par Hellebecq et Ollignies et à l'ouest par Lessines et Deux-Acren.

C'est au néolithique que remontent les premières traces d'occupation de Bois-de-Lessines dont le hameau de Foubertsart a également livré des objets de l'âge du bronze final. Contrairement à ce qui a été affirmé jusqu'à présent sur base de l'interprétation erronée d'un acte qui fait plutôt mention du «bois» de Lessines, il faut alors attendre non pas 1193 mais bien le milieu du XIIIème siècle pour en savoir davantage sur le village dont la naissance est incontestablement liée à des défrichements et qui est peut-être le résultat d'un démembrement paroissial de Lessines.

Quoi qu'il en soit, de 1252 à 1266, l'hôpital Notre-Dame à la Rose de Lessines y acquiert des biens et des revenus grâce à des donations de la puissante famille flamande des Pamele-Audenarde qui était largement positionnée dans la région et semble bien avoir donné ses premiers seigneurs à Bois-de-Lessines.

Vers 1300, la seigneurie entre dans le patrimoine des comtes de Hainaut dont elle sera d'abord tenue en fief par la famille de Lestriverie qui lui donnera son nom. Voyant ensuite se succéder les d'Ecaussines (fin XIVème siècle), Desprez de Quiévrain (1440), de Cottrel (1483), de Spinola (1727) et les Mancini (1738), elle est vendue en 1756 à Antoine-Joseph de Wautier avant d'échoir finalement en 1760 aux d'Yve qui, apparentés aux Cottrel, firent user de leur droit de retrait. Cette famille, dont les représentants ont par ailleurs dirigé la commune pendant près d'un siècle (1823-1921), habite encore aujourd'hui le château qui, construit au XIVème siècle, a subi depuis lors plusieurs transformations. Quant à l'église, elle est dédiée à saint Gervais et saint Protais, la collation de la cure ayant, sous l'Ancien Régime, appartenu au chapitre cathédrale de Cambrai.

Bois-de-Lessines était l'un des villages faisant partie des "terres de débat" qui, depuis le dernier quart du XIIIème siècle, constituèrent en permanence une pomme de discorde entre le Hainaut et la Flandre. Sa situation aux confins de ces deux principautés et son voisinage avec Lessines l'amèneront également à souffrir des conflits et des guerres dans lesquels cette région frontalière fut impliquée du XVème siècle au milieu du XVIIIème siècle. Il en résulta notamment un déclin de la fabrication des toiles de lin qui, avec l'agriculture, constituait jusqu'alors l'activité essentielle des habitants. Pendant une grande partie du XIXème siècle, Bois-de-Lessines reste voué à l'agriculture à laquelle sont consacrés 75% de la superficie d'un territoire qui, entièrement boisé à l'origine, a été régulièrement défriché depuis le moyen-âge. On y cultive surtout des céréales mais aussi de la chicorée et des plantes médicinales, le travail du lin connaissant une reprise manifeste mais sans lendemain tandis que l'exploitation des bois subsistants alimente le commerce.

Mais à partir du milieu du XIXème siècle, Bois-de-Lessines voit s'amorcer une industrialisation due à l'extraction du porphyre qui, en plein essor à la fin du siècle et au début du XXème, va déclencher l'exode rural d'un grand nombre d'habitants devenus carriers à Bois-de-Lessines même et dans le bassin de Lessines.



Gosselin Lessines

PAR SYMPATHIE

Chaussée Gabrielle Richet, 227b • Tél. 068.33.27.21

Pompes funèbres DELAUW

Funérarium – fleurs – Pierres tombales

37, rue du Pont
7864 Deux-Acren

80, rue de l'Hôtellerie
7860 Lessines

Organisation complète de funérailles

A votre service 24h/24

Tél. : 068/33 26 30

Même maison : Ambulance

Transport toutes mutuelles

Le Tilleul

Cet arbre qui fait l'admiration de tous les étrangers de passage sur la place communale, fut planté en 1792 alors que la Belgique se trouvait sous la domination française. Actuellement, cet arbre qui vient récemment d'être élagué pour la première fois, a une circonférence de cinq mètres sur une hauteur de deux mètres. Cet arbre magnifique fait partie des plus remarquables du pays. Ses rameaux sont très étendus et tombent en pleureurs à environ deux mètres du sol.



Le château de Lestriverie



On n'est pas fixé sur l'époque de la construction du premier château et du donjon de Bois-de-Lessines. Le château actuel fut bâti vers 1630 sur les fondations du premier château.

Aujourd'hui, une drève bordée de marronniers conduit à l'entrée de la cour d'honneur. Au dessus de la porte se trouve une pierre bleue rectangulaire portant les armes des de Cottrel avec la date 1630 entourée d'une bande de laurier. On y lit : «C'est mon destin Jenne de Cottrel 1630».

La vieille forteresse fut restaurée par la célèbre famille des de Cottrel sur les plans des châteaux français de l'époque. On y arrive par un pont en pierre lancé au-dessus d'un large fossé. Les anciennes fondations subsistent et datent du XV^{ème} S. La façade, simple mais imposante est percée d'une vingtaine de fenêtres très hautes. Le toit est couvert d'ardoises. Deux tourelles flanquées de meurtrières et de petites lucarnes placées sur les extrémités lui donnent de la majesté.

AU P'TIT BOUCHIE

Chez STANY & CINDY
Tradition et Artisanat sont notre force



BŒUF-VEAU-PORC
MOUTON-VOLAILLE-CHARCUTERIE
PLAT TRAITEUR ARTISANAL
FROMAGE

Ouvert du mardi au samedi
De 8h à 12h30 et de 13h à 19h

Rue des Patriotes – 7860 Lessines

Tél. 068 33 36 58

librairie des Camomilles

Point-Poste – Relais 3 Suisses
Tiercé Belge – Lotto – Nettoyage à sec
Photocopie – Fax

Grand-Rue d'Acren 31
7864 Deux-Acren 068 28 28 03

Ouvert tout les jours de 6h15 à 12h15
et de 14h à 18h30
Fermé le dimanche et lundi après-midi



Classement provisoire du challenge de l'ACHO

Clubs faisant partie de l'Association.

	TOTAL	HT029 15/02	HT069 01/03	HT076 08/03	HT075 15/03	HT003 29/03	HT018 17/05	HT028 31/05	HT060 14/06
HT061 Marcheurs Police Mons	991	180	126	87	84	127	134	186	67
HT028 Marcheurs de la Sylle	925	114	177	59	157	170	108	X	140
HT062 Les Trouvères Ellezelles	921	62	114	109	102	166	77	130	161
HT060 Le Roitelet Ladeuze	855	123	147	112	105	168	88	112	X
HT075 Mont-Marche Tournai	726	54	203	32	X	130	153	56	98
HT018 Val de Verne Péruwelz	580	96	109	45	83	81	X	81	85
HT050 Vaillants Acrenois	487	28	42	37	57	137	49	65	72
HT067 Les Hurlus en Balade	331	18	102	8	81	36	58	2	26
HT001 Les Sucriers Brugelette	321	45	33	24	13	43	43	71	49
HT029 Sans-Soucis Ghlin	268	X	56	43	20	34	37	56	22
HT051 Marcheurs du Souvenir	259	20	26	18	14	66	44	38	33
HT072 Footing-Club Ostiches	187	20	23	4	12	44	26	35	23
HT069 Randonneurs Ht-Escaut	164	22	X	15	35	24	41	7	20
HT003 Verdigym Flobecq	99	6	23	0	7	X	21	22	20
HT076 Van Gogh Cuesmes	90	15	12	X	13	21	13	11	5
HT043 Ropieus de Mons	70	13	5	17	3	4	12	8	8

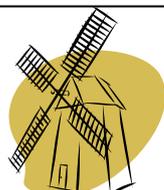
Calendrier des prochaines marches

- 04/07 Club de Marche « Les Trouvères »: Salle Wallemacq – Arbre-Saint-Pierre, 17 à Ellezelles
- 05/07 Footing Club Ostiches : Football Club, chemin de Stocq, 32 – Ostiches
- 02/08 Les Vaillants Acrenois : Centre Animation, Place – Bois-de-Lessines
- 30/08 Les Sucriers de Brugelette : salle Omnisports, Av. G. Petit (parc communal)- Brugelette
- 06/09 Les Hurlus en Balade : salle Roger Lefebvre, Place Communale – Hérinnes (Pecq)
- 27/09 Police de Mons : salle « Calva », Chée roi Baudouin, 39 - Saint-Symphorien

Les Vaillants Acrenois accueilleront le 13 décembre
La Marche de l'Amitié
A Biévène

**Boulangerie - Pâtisserie
Confiserie - Pralines
La Halle**

CHEZ FEDORA



**Rue de la Halle
7860 Lessines
Tél. : 068/33 32 48**

Boucherie « Zoé »

Ouvert de 8h30 à 19h
Fermé le lundi et dimanche

**Grand-Rue d'Acren, 44
7864 Deux-Acren
Tél. : 068 33 66 11**



Paris-Tubize



La marche organisée par le cercle de marche les Roses Noires de Tubize en était cette année à sa 34^e édition.

Au départ de cette classique, 72 participants dont 68 réussiront l'exploit de faire en 4 jours une distance de 292 Km.

Extrait du règlement

Parcours

La marche est divisée en 4 étapes allant de 60 à 80 kms

Le départ se fait en groupe au début de chaque demi-étape, lorsque la voiture de l'organisation l'autorisera, l'allure sera libre.

Allure

Malgré que l'allure soit libre à Paris-Tubize, il n'y a pas d'esprit de compétition et une grande solidarité sera de rigueur envers les plus lents.

Contrôles

Avec une fréquence régulière, le marcheur trouvera sur sa route une voiture avec un kiné, un podologue, il pourra se faire soigner et se ravitailler. Les contrôles sont placés en fonction d'une allure de 6,5 km/heure.

Soins

En plus des contrôles, le marcheur pourra se faire soigner le matin, le midi et le soir. L'endroit de ces soins sera choisi par l'organisation, celui-ci sera scrupuleusement respecté. Certaines mesures d'hygiène devront être respectées, telles que : pieds propres, vêtement propres, etc....

Un médecin sera aussi à votre disposition.

Félicitation à Serge Vanderecke qui a participé et réussi ce défi.





Votre Courtier
c'est la meilleure
des assurances

Françoise COUNASSE

Assurances – Prêts - Placements

Rue César Despretz, 98 – 7860 Lessines

Tél. : 068 33 59 15 – Fax : 068 33 81 61

e-mail : f.counasse@portima.be

n° CBFA 14067

The advertisement features a background of various flowers, including lilies and tulips, in shades of white and light pink. The text is centered and reads: 'Chez Nina' in a large, elegant script font; 'Fleuriste Créateur' in a smaller, bold serif font; and 'Près des Cimetières de Lessines' and 'Tél. 068 33 27 50 - Fax 068 66 52 22' in a simple sans-serif font. In the top right corner, there is a logo for 'BELFLORA' with a small flower icon below it.

Assemblée Générale

L'assemblée générale se tiendra le 19 décembre 2009 à 15h00 au local de l'association.

Une convocation sera mise dans le prochain périodique

Les personnes désireuses de faire partie du comité et de se présenter à l'élection peuvent faire parvenir leur candidature à la Présidente pour le 12 décembre 2009 au plus tard.

Tout membre adhérent ayant une affiliation d'au moins un an, ayant atteint l'âge de 18 ans accomplis et ayant satisfait aux obligations d'affiliation conformément aux prescriptions de la fédération peuvent librement présenter leur candidature.

Tous les postes sont ouverts à de nouvelles candidatures.

Nouvelle carte d'affiliation

Un changement est annoncé pour 2010. Le système de timbres actuellement en cours, sera remplacé par une carte style carte de banque reprenant l'identité du marcheur ainsi qu'un n° d'affiliation que le marcheur conservera d'année en année. Le système sera informatisé ce qui apportera l'avantage d'assurer plus rapidement les membres.

Ce nouveau système ne rentrera en vigueur qu'après le 15 novembre. Les affiliations pour 2010 ne se feront qu'à partir du 1^{er} décembre 2009. Vous aurez l'occasion de renouveler votre affiliation, soit au cours de l'Assemblée Générale du 19 décembre, soit en me contactant directement.

Anne Bailly

Nouveau carnet de points

Un récapitulatif des points en votre possession sera fait fin décembre, début janvier. Lors de votre affiliation pour l'année 2010, vous recevrez un nouveau carnet de points sur lequel sera reprise la somme des points en votre possession. Vous devrez donc penser à vous munir de vos cartes de points des années précédentes lors de votre ré affiliation.

Attention à partir d'une date qui vous sera précisée ultérieurement, les anciennes cartes de points ne seront plus valables.

Meubles Merlin



Chaussée de Grammont 60

7860 Lessines

tél: 068/33.44.75

info@merlin.be

www.merlin.be

Heures d'ouverture

8h-12h et 14h-19h

Fermé le Mercredi

Restaurant la Butte

Chemin du Mouplon 45

7860 Lessines



Cuisine ouverte de 12h00 à
14h00 & de 18h30 à 22h00

lundi et jeudi de 12h00 à
14h00 et de 18h30 à 21h00

Fermé le dimanche soir,
mardi soir et mercredi toute
la journée

 068 33 37 17

[http://users.skynet.be/restolabutte/
marcobutte@skynet.be](http://users.skynet.be/restolabutte/marcobutte@skynet.be)

Le prologue de la Marche de la Ducasse est annoncé pour le 17 octobre. Qu'on se le dise !

Voici quelques photos du prologue (18 km) qui s'est déroulé le 13 juin dernier.

Une vingtaine de Vaillants se sont lancés en groupe sur des circuits guidés de 6, 12 et 18 km. Soleil et bonne humeur étaient de la partie.



DEXIA

BANQUE

Agence de Lessines

Grand Rue 37 - 7860 Lessines
tel. 068-27 02 50 - fax 068-27 02 69

*Tous les jours de 9 à 12.30 h et de 14 à 16 h
Mardi jusqu' à 18 h
Vendredi jusqu' à 17 h
Samedi de 9 à 12 h
accès au self-service banking de 6 à 22 h*

Lessines Décor

Chaussée G. Richet, 14 - 7860 Lessines

☎ 068.33.74.35



Du lundi au vendredi
De 8h30 à 18h00
Le samedi
De 9h00 à 18h00

Une équipe souriante toujours à votre service

STUDIO ARTIS

PHILIPPE HOVEN

REPORTAGE MARIAGE - PORTRAIT EN STUDIO OU EN
EXTÉRIEUR - IDENTITÉ - PHOTOCOPIES CLASSIQUE OU
COULEUR - CARIERIE

TIRAGE PHOTO DE DIGITAL

Vos photos en double gratuitement

Grand-Place 18 - 7860 Lessines

Tél. : 068 33 33 68



Librairie « *L'Arbre Vert* »

- * Librairie - Lotto
- * Photos d'identité
- * Magasin d'alimentation
- * **VINS D'ALSACE**

Spécialisé
en bandes
dessinées

(Vente directe provenant des Viticulteurs)

Place 63 - 7880 Flobecq
Tél - Fax : 068/44 85 30

TVA : 656-166-297

Une journée à Anderlues

Sept heure ! En route pour Anderlues. Le temps est à la pluie, mais ce n'est pas un problème. Le départ se fait à partir du centre de la mutualité chrétienne à Anderlues. C'est un beau bâtiment avec toutes les commodités auxquelles rêve tout organisateur de marche.

Il pleut toujours, j'ai sorti ma cape. En route pour 21 km. Après un petit parcours dans les rues avoisinant le lieu de départ, j'entre dans le bois. Le parcours est agréable et bien fléché. Après un peu plus de 6km j'arrive au 1^{er} contrôle. Une petite pause s'impose. Je viens de voir que le trajet se poursuit par une boucle de 8km 700.



Autour de moi j'entends des réflexions peu encourageantes sur une descente dangereuse. Me voici prévenue, en route pour la boucle.

En chemin, je rencontre des marcheurs venant en sens inverse qui me préviennent et me disent de faire attention dans la descente. Là, ça se confirme. Il y a une difficulté quelque part.

Il n'a pas fallu attendre longtemps. Oups effectivement me voici devant une descente qui ressemble à mes yeux, presque à un précipice.



Le sentier descend maintenant en une pente très raide et la pluie ainsi que les nombreux marcheurs qui l'on déjà descendu l'on rendu très glissant. Pas le choix, me voici engagée dans la descente, d'autres l'on fait, je dois aussi y arriver. Heureusement, mon bâton ne me quitte presque jamais ! Petit à petit je vaincs ma peur et j'entame la descente. Ouf voici la rivière plus que

quelque mètres à descendre, une courte montée et me voici sur la route.

Tient ! D'autres marcheurs arrivent par cette route et ils étaient encore au contrôle quand je suis partie. Il doit y avoir une astuce. Ah ! Le parcours vient d'être changé. Un petit détour est fait pour éviter la descente. Finalement je suis contente d'avoir surmonté ma peur et réussi sans problème.

Le reste du parcours se poursuit dans le bois, mais sans grandes difficultés, si ce n'est une belle montée, pour me rappeler qu'une descente est souvent suivie d'une montée.

Le trajet se poursuit et tourne maintenant vers la droite. Oh, oh ! Je suis déjà passée par ici ! Me serais-je trompée ? Non, j'en suis presque sur. Après quelques secondes je me rappel qu'il s'agit d'une boucle et que j'ai rencontré au départ du 1^{er} contrôle des marcheurs venant en sens inverse. Ouf, tout va bien.

Quelques minutes plus tard j'arrive au contrôle pour un 2^{ème} passage. Et voici le soleil.

Le reste du parcours était sans difficultés. C'était un beau parcours et j'ai l'intention de participer de nouveau à cette marche l'année prochaine.

Si vous voulez voir une belle région et faire une marche dont une grande partie se fait dans les bois, je vous invite à m'accompagner l'année prochaine à Anderlues.



Anne Bailly



Nos marches en 2010

Dimanche 11 avril 2010

Marche du Pays des Carrières, au départ de la salle « Les Olivettes » à Ollignies

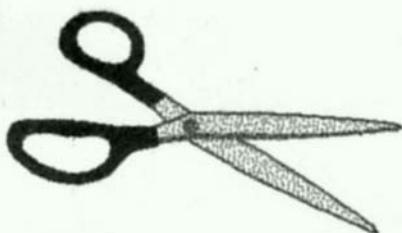
Dimanche 01 août 2010

27^e Marche du Pays des Guimauves, au départ de la salle « Le Foyer » à Deux-Acren

Dimanche 28 novembre 2010

1^{er} Marche de Saint Martin, au départ de la salle « du patro » à Ollignies

La marche du mois de janvier a été déplacée au mois d'avril pour une question d'organisation.



Coiffure Magda

Rue de Lessines 36

7864 Deux-Acren

068/33.60.84





La page « forme et santé »

« avec la marche ...tout marche »

Je tiens à commencer cet article en souhaitant la bienvenue aux « Vaillants Acrenois » nouvellement inscrits. Ces derniers mois, vous avez été quelques uns à venir rejoindre notre troupe. J'ai donc pensé à vous écrire un petit article sur ce qu'est la marche et comment profiter pleinement de vos balades durant les beaux jours d'été (enfin je l'espère) qui nous arrivent.

Comme vous le savez certainement, la marche est accessible à tous. Elle nécessite très peu de matériel et l'effort se fait selon le rythme de chacun (marche rapide ou modérée – petite ou grande distance avec ou sans arrêt(s)).

La marche est considérée comme véritable sport, d'ailleurs elle est reprise comme épreuve aux jeux Olympiques (hé oui !); vous connaissez, sans doute, d'autres épreuves tel que Paris – Tubize ou Paris – Colmar.

La marche est recommandée pour retrouver petit à petit une bonne condition physique; surtout si l'on a plus fait de sport depuis longtemps ou si après des problèmes de santé l'on désire réacquérir ses capacités sportives.

Certes, c'est une activité d'endurance mais c'est aussi un loisir car elle a des aspects psychologiques qui nous procurent : évasion, détente, contact avec les autres, découverte de la nature et culturelle. Elle nous donne une meilleure connaissance de notre corps et de nos capacités physiques. Les seules contre-indications pour ne pas faire de la marche sont : l'arthrose des hanches – des genoux – des chevilles – et le rhumatisme inflammatoire.

La marche entretient les muscles, les articulations, les abdominaux et les muscles de la colonne vertébrale. Elle nous procure aussi une bonne fréquence cardiaque – une tension artérielle stable – l'essoufflement est moindre – la circulation sanguine des membres inférieurs est améliorée – les muscles des jambes sont moins vite fatigués et notre tolérance à l'effort devient meilleur.

Voici maintenant quelques conseils pratiques pour apprécier vos petites ou grandes randonnées :

- ❖ Il faut tout d'abord de bonnes chaussures (de types randonnées si vous faites de longues marches), il est conseillé de les prendre avec une ou deux pointures en plus car les pieds ont tendance à gonfler (surtout en été quand il fait chaud).
- ❖ Pour éviter les ampoules, ou cloches comme on les appelle plus communément, je vous recommande d'opter pour des chaussettes en coton, sans coutures et bouclée à l'intérieur. Si vos pieds ont tendance à transpirer fortement et si vous faites de longues marches, il est préférable de changer de chaussettes à mi-parcours. Sinon, dans votre sac à dos, prévoyez un spray anti-transpirant et/ou des « compeeds » pour calmer et soigner vos « cloques ».
- ❖ Si vous avez envie de vous aventurer dans des contrées dont les sentiers sont abrupts, surtout dans les descentes, ou si vous éprouvez des difficultés dans les côtes voir même si vous marchez sur terrain plat mais que vos chers petits pieds rencontrent des fonds, des bosses et beaucoup de boues alors je ne peux que vous conseiller de vous munir de bâtons de randonnées. En effet, ceux-ci, dans les descentes, vous apporteront une sécurité pour éviter d'amortir sur vos tendres fesses ! Tandis que dans les ascensions, ils vous donneront l'impulsivité pour arriver au bout de votre effort et pour finir, sur les terrains scabreux, là où passerait facilement un quad ou un 4x4, les bâtons vous éviteront de prendre des gamelles mémorables ou de vous tordre les chevilles !
- ❖ Dans votre sac à dos, prévoyez d'y mettre
 - des chaussettes de rechange
 - une bouteille d'eau ou une gourde
 - des compeeds anti-ampoules
 - un petit encas léger pour les coups de barre
 - un spray anti-transpirant
 - un k-way ou une capote (si le temps est à la pluie)

- une casquette
 - des lunettes solaires
 - de la crème solaire
- ❖ Pour la tenue vestimentaire, celle-ci sera adaptée en fonction des conditions météo... à ce propos, je vais faire un peu de publicité pour la tenue du « Vaillants Acrenois » : nous avons le training complet, quelques tee-shirt de différents modèle, un body warmer, un coupe-vent et nouvellement arriver des vestes de pluies.
Si vous désirez acquérir cette panoplie avec **le logo des Vaillants Acrenois**, n'hésitez pas à contactez Francine Stiévenart (ses coordonnées sont dans le périodique), elle vous expliquera comment les obtenir !
- ❖ Si vous désirez plus de renseignements concernant la marche, voici 2 sites Internet que je vous conseille de consulter : « e-sante.be/marche » et www.ffbmp.be.

Bonne promenade à vous tous et au plaisir de vous rencontrer sur les sentiers de nos régions...à bientôt

Marielle.

Note de l'auteur :

Pour écrire cet article, je me suis basée sur mon expérience personnelle ainsi que sur les informations récoltées par les sites Internet cités ci-dessus.

<p>ELECTRO MENAGERS: A.E.G. - ZANKER - SIEMENS - MIELE - ETC... MACHINES A COUDRE-A TRICOTER TOYOTA</p> <p>GORET - WITTENBERG Rue Général Freyberg 15, 7860 Lessines tél. 068-33 38 53</p> <p>Notre devise: QUALITE–SERVICE</p> <p>Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 18h30 et le vendredi de 9h à 18h</p> <p>Dépannage par le patron</p>	<p>Boulangerie-Pâtisserie</p> <p>Eddy Vanstals</p>  <p>10, rue Beusoir – 7911 Oeudegnien Tél. : 068/64 52 02</p> <p>Spécialité de Tartes au Maton et Mastelles</p> <p>La qualité de nos produits fait notre réclame</p>
--	--

La page « diététique »

« 5 fruits et légumes tous les jours...En forme toujours ! »

Ces derniers mois, en télé comme en radio, nous avons tous pu voir et/ou entendre cette campagne de sensibilisation à la consommation de fruits et légumes.

Il est vrai que le sport nous maintiens en forme mais il ne faut pas oublier que manger équilibrer nous permet d'avoir un apport énergétique pour lutter contre les coups de fatigue liés à l'effort .

J'ai donc été faire un petit tour sur Internet pour glaner quelques informations à ce sujet, afin de vous faire part de quelques conseils sympas et faciles pour vous aider à consommer vos 5 fruits et légumes par jour. Selon les experts (nooon pas ceux de Las Vegas ni de Miami et encore moins ceux de Manhattan...vous vous trompez de série !), il faut manger, au minimum, 2 à 3 fruits et ± 300 grammes de légumes par jour.

Mais pourquoi faut-il manger toutes ces quantités ?

Eh bien, parce que les fruits et légumes nous fournissent des glucides simples et complexes (ou si vous préférez, des sucres rapides et lents) ainsi que des fibres alimentaires, des minéraux et surtout des vitamines « manges des tomates tous les jours, mange des tomates mon amour, c'est plein de vitamines et ça donne bonne mine ».

La consommation de ces fruits et légumes, répartis tout au long de la journée, peut nous aider à réduire le risque de certaines maladies chroniques comme les maladies cardio-vasculaires mais aussi à lutter contre l'obésité et à diminuer les risques de cancers.

Les spécialistes de la nutrition et de la santé nous conseillent , non seulement de manger équilibré mais aussi de bouger. En effet, avoir une alimentation saine et pratiquer une activité physique régulière contribue à une bonne hygiène de vie équilibrée. Le site Internet de l'U.C.L. a mis en ligne un espace « vie pratique spécial alimentation », vous y trouverez aussi plein d'idées pour avoir une vie saine.

De cet espace, j'ai choisi de vous parler de la pyramide alimentaire (ce qui rejoint le sujet des 5 fruits et légumes par jour).

Imaginez une pyramide avec 6 étages (non non pas celles d'Egypte !) :



- **Le 1^{er} étage :** ce sont *les boissons non sucrées et l' eau*. A consommer sans modération, il est d'ailleurs conseillé d'en boire 1,5 l à 2 l par jour.
- **Le 2^e étage :** *le pain – les pommes de terre (nature !) – les céréales – les pâtes et les légumineuses (ex : petit pois – haricots blancs – lentilles)*. A consommer à chaque repas. Pour le pain, il est préférable de le manger complet car il contient plus de fibre que le pain blanc.
- **Le 3^e étage :** *les fruits frais et les légumes*. A consommer crus et/ou cuits et jusqu'à 5 fois par jour à chaque repas ou en collation plutôt que des bonbons ou un paquet de chips.
- **Le 4^e étage :** *les produits laitiers* : à consommer 2 à 3 fois par jour dont au moins une fois un fromage.
les viandes – volailles poissons et œufs : à consommer 1 à 2 fois par jour. Il est conseillé de manger 1 fois de la viande de porc sur la semaine - 1 fois des œufs – 1 fois de la viande de bœuf – 2 fois de la volaille et 2 fois du poisson sur la semaine. La quantité de viande sur une journée ne peut dépasser 150 à 200 gramme par jour.
- **Le 5^e étage :** *les matières grasses tartinables et de cuisson*. Attention de les consommer en petites quantités et de préférences les graisses végétales ex : l'huile d'olive.
- **Le 6^e et dernier étage :** *ce sont les petits plaisirs*. Leur consommation doit être occasionnelle, c'est à dire pas tous les jours ! Dans ces douceurs qui nous amène nos rondeurs, on retrouve les gâteaux, les biscuits, les confiseries, le chocolat (consommer le noir de noir, c'est meilleur et il est plus bénéfique), les sucreries, les chips et toutes les charcuteries (en salaison et/en mayonnaise).

Voilà ...que tout ceci ne vous empêche pas de manger et de profiter des plaisirs de la table car « il faut manger pour vivre et non vivre pour manger ! ».

Pour terminer, je vous conseille ces 2 sites Internet : www.alldaylong.be et www.uclouvain.be et chercher « pyramide alimentaire ».

Sur ce...manger bien et bouger bien amis « Vaillants »...
Et au plaisir de vous retrouver dans le prochain périodique* !

Marielle



www.publisign.be

Zoning Ouest 12 - 7860 Lessines
tel: 068 27 48 48 - fax: 068 33 64 23
info@publisign.be

Devis Gratuits

*... Votre publicité,
notre spécialité ...*

CREATION

Spécialiste dans les enseignes lumineuses, plexi, neon et lettrages

FABRICATION

PLACEMENT

Panneaux publicitaires les plus divers

ENTRETIEN

REPARATION

lettrages en relief avec différents matériaux

Les vêtements



NOUVEAU !!

Parka mixte (rouge) en vente au prix de 45 EUR
(ou équivalent en points)

Articles	Tailles	Prix de vente (€)	bons de valeur	Carte de points
Survêtement complet - mixte (veste + pantalon) 	XS*-S-M-L-XL-XXL	€ 50	7 bons	100 pts
Veste de survêtement - mixte	XS*-S-M-L-XL-XXL	€ 35	5 bons	70 pts
Pantalon de survêtement - mixte	XS*-S-M-L-XL-XXL	€ 25	4 bons	50 pts
Coupe-vent - mixte	S-M-L-XL-XXL	€ 15	2 bons	30 pts
T-shirt bicolore manches courtes – mixte 	S*-M-L-XL-XXL	€ 7,50	1 bon	15 pts
Débardeur bicolore - dames 	S-M-L-XL-XXL*	€ 10	1 bon + €2,50**	20 pts
Débardeur blanc – dames 	S-M-L-XL-XXL*	€ 9	1 bon + €1,50**	18 pts
Débardeur Gris chiné - hommes	M-L-XL-XXL	€ 6	1 bon	12 pts
Polo bicolore – mixte 	S-M-L-XL-XXL	€ 12,50	2 bons	25 pts
Sweat-shirt à capuche zippée - mixte	S-M-L-XL-XXL	€ 25	4 bons	50 pts
T-shirt manches longues - mixte	M-L-XL-XXL	€ 10	1 bon + €2,50**	20 pts
Bodywarmer – mixte 	M-L-XL-XXL	€ 25	4 bons	50 pts

Cars proposés par des clubs amis

Marcheurs de la Sylle – Bassilly

Dimanche 16/08/09 à Belsele-Sinaai (Club de Reynaertstappers) : 6-11-18-23-30

Avec possibilité de découvrir la ville de Saint-Nicolas l'après-midi

Dimanche 27/09/09 à Vianden (GDL) : 6-11-15-22

Les Sucriers de Brugelette

Dimanche 12/07/09 à Klemskerke (Voyage à la mer)

Dimanche 13/09/09 à Humbeek

Dimanche 04/10/09 à Blégny (possibilité de visiter la mine et faire un tour en petit train)

Les Sans-Soucis de Ghlin

Dimanche 19/07/09 à Westende (Spoetnikstappers) : 7-14-24

Dimanche 13/09/09 à Musson (Club La Fourmi) : 6-10-20

Dimanche 11/10/09 à Welkenraedt (Pomona Trotters) : 3-6-12-21-30-42

Marcheurs de la Police de Mons

Dimanche 09/08/09 à Blankenberge (Internationale tweedaagse Blankenberge : de 6 à 50 km

Les Ropieurs Mons

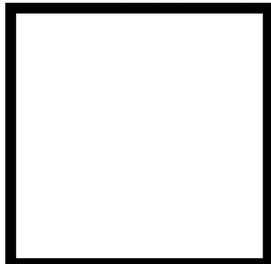
Dimanche 27/09/09 à St Symphorien (Police de Mons) puis Wervicq : 6-12-15-21-30-42

SCOOP DE DERNIERE MINUTE

Etant donné le succès rencontré par notre bus du 21 juin dernier, nous organiserons un second voyage le 18/10/09 à GODEWAERSVELDE (France - club Aktivia 244) pour participer à la Fête de St Hubert et à la marche organisée à cette occasion. Vous recevrez de plus amples informations dans les semaines à venir.

Transport • Terrassements • Drainage • Démolition

Placement de citernes – Nivelage – Terre arable etc...



Entreprise Agricole

E VAN WONTERGHEM & FILS

Chaussée Victor Lampe 195 – 7866 Ollignies



068 33 46 95

**Dépôt de gaz butane et propane Shell et Primagaz
Gaz industriel L'AIR LIQUIDE**

Calendrier des marches du 3^e trimestre 2009

Date	Club Organisateur	Distances Km	Heures départ	Lieu de départ	N° club
ME 01/07	De Pajotten Hekelgem Midweektocht	5-10-15	08h-15h	Gasthof d'Oude Brouwerij Abdijstraat 1790 Hekelgem (Affligem)	AKT 038
JE 02/07	Comité 2000 2de Vakantieavondwandeling Comité 2000	6-12	17h30-19h30	D'Eenaemsche Vierschaere Martijn Van Torhoutstraat 184 9700 Ename (Oudenaarde)	AKT 414
VE 03/07	Scheldestappers Zingem 1ste Adelardustocht	6-12-18-24	07h-18h	Feesttent Voetbalplein Lange Aststraat 9750 Huise	AKT 105
SA 04/07	Club de marche "les trouveres" Promenade au "Pays de Quintine" Challenge Interclubs	7-14-25 50	07h30-15h 07h-09h	Salle Wallemacq Arbre Saint Pierre 17 7890 Ellezelles	HT062
SA 04/07	Les Panards Winennois 33e Marche Int des Frontières Challenge des 5 Provinces	4-6-10- 20-30-40	07h-14h	Salle l'Aventura Place du Monument 5570 Winenne	NA 012
SA 04/07	Gentbrugse-Zwalmvrienden Zomerfeesttocht	4-8-12	08h-15h	Feesttent op Domein Mariaheem Kasteeldreef 2 9630 Berlegem	AKT 128
DI 05/07	Footing Club Ostiches Marche du Moulin Challenge Interclubs	5-7-12-20-30	07h-15h	Football Club Chemin de Stocq 32 7804 Ostiches	HT 072
DI 05/07	C.S.C.Lierde 21ste Zomertocht	6-10-15-20 25 32	07h-15h 07h-12h 07h-11h	Zaal Tempelhof Tempel 9572 Sint-Martens-Lierde	AKT 294
ME 08/07	De Jaurieu Stappers Midweektocht door Le Pays naturel des Collines	6-12-18	08h-16h	Domaine de Jaurieu rue Jaurieu 1a 7910 Arc-Wattripont	AKT 456
VE 10/07	Singelwandelaars Strombeek-Bever 21ste Abdijwandeling	7-14	10h-20h	Voetbalkantine KSC Grimbergen Pastoor Wouterstraat 1850 Grimbergen	AKT 033
VE 10/07	Hanske de Krijger Oudenaarde 100 km Oudenaardse Gordel	100	21h	K.B.O. Sint-Walburga Smallendam 25 9700 Oudenaarde	AKT 233
SA 11/07	Marcheurs de la Police de Jumet Marche de l'Entité	50 6-10-15-25	05h30-09h 07h-15h	Place des Résistants A54 - sortie 21 ou 22 6230 Viesville	HT 014



Friterie

Sophie



Lundi/jeudi de 11h30 à 13h30 et de 18h00 à 22h00

Mardi de 11h30 à 13h30

Vendredi/samedi de 11h30 à 13h30 et de 18h00 à 23h00

☎ 068 33 97 87

Rue de l'Hôtellerie, 97 - 7860 Lessines

Garage COUVREUR sprl

Raymond Couvreur
Gérant

Chée de Renaix 320 B
7862Ogy

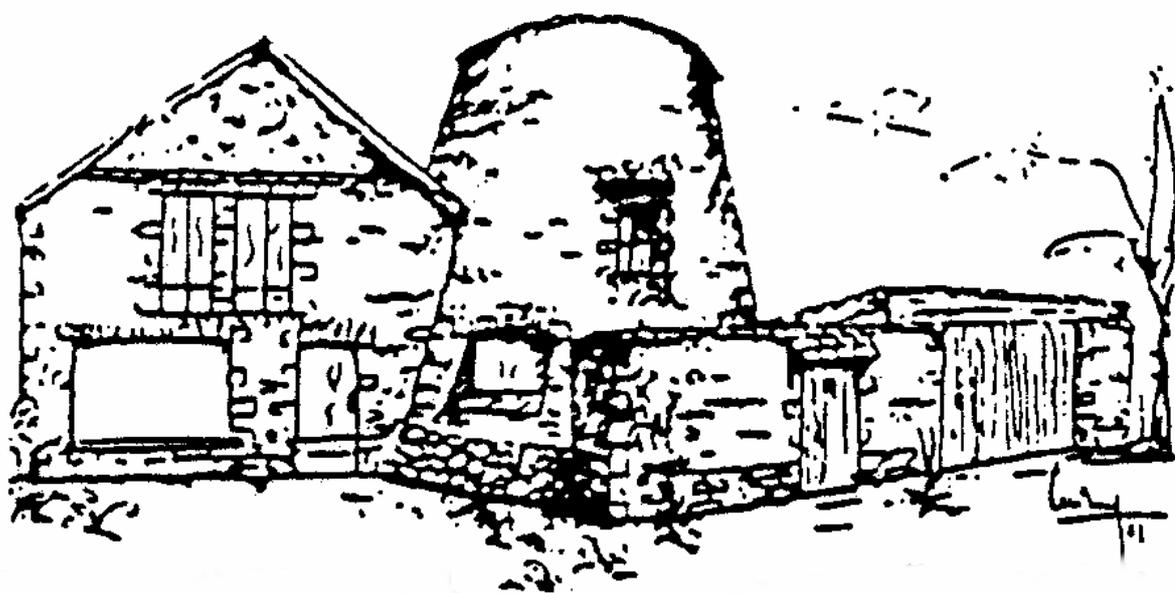
Tél. 068-44 92 92

couvreur.fabienne@skynet.be



Auberge

Le Vieux Moulin



TAVERNE ♦ HOTEL ♦ RESTAURANT

Rue Bonne Nuit, 15

7864 Deux-Acren

Tél. 068 33 38 04

Fax 068 33 89 27

Local du club « Les Vaillants Acrenois »

Date	Club Organisateur	Distances Km	Heures départ	Lieu de départ	N° club
SA 11/07	Hanske de Krijger Oudenaarde Adriaan Brouwertochten	4-7-14-21 -32-50	06h30-15h	KBO Sint-Walburga Smallendam 25 9700 Oudenaarde	AKT 233
DI 12/07	Les Marcheurs du XII de Marcinelle 24e marche de l'Amitié	20 5-10	07h-13h 07h-15h	Salle Saint-Martin Rue de l'Eglise 6110 Montigny-le-Tilleul	HT 011
DI 12/07	asbl Union Sportive Football	5-10-15-20	09h-18h	Terrain de football, Quesnoit 23 [7890]Wodecq	adeps
DI 12/07	W.S.V. de Sportvrienden Schiptrekkerstocht	7-14-20-25	07h-15h	Zaal De Vrede Dorp 4 9470 Denderleeuw	AKT 087
ME 15/07	WSV Egmont Zottegem Dauw- en Midweektocht	7-10-14-18- 21-28	07h-17h	Ontmoetingscentrum Velzeke Provinciebaan 9620 Velzeke	AKT 163
VE 17/07	W.S.C. Klavertje Vier Z.V.A. Kermistocht	6-12	08h-15h	Feesttent Hofveldstraat 9688 Schorisse	AKT 447
VE 17/07	Les Marcheurs de la Police de Binche 100 km en Thudinie	100	21h	Salle du Kursaal Av Wanderpepen,30 7130 Binche	HT025
SA 18/07	Les Marcheurs de la Police de Binche 29e Marche d'attente	25 4-6-12	06h-11h 07h-14h	Salle du Kursaal Av Wanderpepen,30 7130 Binche	HT025
SA 18/07	Wandelclub K.B.G Op stap door Nukerke Hooglandtocht Sommerwandeling	5-7-14- 21--33	07h-15h	Parochiezaal Nukerke Nukerkeplein 8 9680 Maarkedal	AKT 441
DI 19/07	Wandelclub de Marktrotters Herne Urbanustochten	4-6-10-15- 22-32	07h-15h	Zaal Willem-Tell Centrum 1570 Tollembeek	AKT 114
DI 19/07	Les Aigles de Bellecourt Marche du Village	5-12-25	08h-15h	Salle "La Bergerie" Rue de la Baratte 7170 La Hestre (Bellecourt)	HT 065
DI 19/07	Mont-Marche Tournai La Templeuoise	5-10-15-20	08h-16h	Ecole Communale Rue de Tournai 4 7520 Templeuve	adeps

L'ACRENOISE S.A.

SUPERETTE DU PONT

Rue du Pont, 10

7864 Deux-Acres

Tel. 068/33 75 20

Ouvert tous les jours

de 9h00 à 20h00

Fermé le lundi, sauf iours fériés



*Livraison à domicile
gratuite*

Traiteur

*2, Grand'Place, Lessines
tél. 068 33 22 41*



*Naney et Frédéric
vous remercient*



Taverne

CHEZ NANCY

« Au Bon Vieux Temps »



Fermé le mardi

Place Curé Borremans 6

7861 Papignies

tél. 0477 23 45 14

Date	Club Organisateur	Distances Km	Heures départ	Lieu de départ	N° club
DI 19/07	Section P.S.	5-10-15-20	09h-18h	Salle La couturelle rue Preuscamp 7822 Meslin-l'Eveque	adepts
DI 19/07	WSV Land Van Rhode 15de Midzomertochten	6-10-14-18-21	07h-15h	Gemeentelijke Basisschool Uilebroek 29 9520 Vlierzele	AKT 196
MA 21/07	Les Randonneurs du Haut-Escaut 19e Marche de la Fête Nationale	4-7-12 17-25	07h-15h	Selle du Café le "Disco" Rue du Centre 57 7640 Perennes-lez-Antoing	HT 069
MA 21/07	La Caracole Andennaise 7e Marathon du ondroz Namurois	6-12-21-42	07h-15h	Salle Polyvalente - Site Godin Rue Malevé 5 5300 Andenne	NA 056
SA 25/07	Les Tatanes Aillées Epinois Marche des Châteaux	50 5-10-20-30-40	06h-09h 07h-15h	Cercle "L'Union" Rue S. Allende 208 - Grand'Place 7134 Leval-Trahegnies	HT 031
SA 25/07	WSV Egmont Zottegem Wandeling Ten Berg	7-10-14-18-21	07h-16h	Voetbalkantine Eendracht 9620 Grotenberge	AKT 163
DI 26/07	Les Traine-Savates de Montignies s/Sambre Marche des Vacances	4-6-12-21	08h-14h	Salle des Fêtes Place des Combattants (R3-sortie 9) 6280 Gerpinnes	HT 009
DI 26/07	asbl Les Amis du Bois Hellin	5-10-20	09h-18h	Chapelle du Bois Hellin, chemin de Renowelz 7812 Mainvault	adepts
DI 26/07	Everbeekse Wandeltochten 29ste Everbeekse Wandeltochten Het Laatste Nieuws Wandeldag	6-10-14-21 -25-35	07h-15h	Everbeek Beneden Cordenuit 9660 Brakel	AKT 282
DI 26/07	Dorpscomité Bogaarden Bumkestochten	5-8-12-18-25	07h30-14h	Feestent Ring 1670 Bogaarden	AKT 438
DI 26/07	WSV De Kadees Aalst 50 km rondom Aaigem	6-12-17-25-50	06h-15h	Zaal Torengalm Aaigem-dorp 9420 Aaigem	AKT 063
ME 29/07	Omloop Kluisbergen 3de Helle-4 tocht	7-15-25-32	07h-15h	Café 't Helle-4 Kapellestraat 81 9690 Kluisbergen	AKT 034



SEA-HORSE®

**NETTOYAGE À SEC
BLANCHISSERIE
DAIM - CUIR**

Rue du Progrès, 13b - 7860 LESSINES

068 / 33 53 76

Ouvert du lundi au vendredi de
8H30 à 18H
Samedi de 8H30 à 12H

GARAGE BAUDOUX-PELDERS

Chaussée Victor Lampe 106b

7866 OLLIGNIES

Tél/fax : 068/33.23.40

SPECIALISTE OPEL

Vente-achat-réparation toutes marques

Proximité Station Contrôle Technique Ghislenghien



Coiffure Jean-Luc



Rue de l'Hôtellerie, 16
7860 Lessines
Tél. : 068 33 63 30
sur rendez-vous



Coupes hommes et enfants
Soin des cheveux
Articles de parfumerie

Heures d'ouverture

Du mardi au vendredi
De 8h00 à 19 h00 non stop
Samedi
De 7h00 à 17h00 non stop

Date	Club Organisateur	Distances Km	Heures départ	Lieu de départ	N° club
SA 01/08	Le Coq d'Or Ecaussinnois	45	07h-09h	Maison du Peuple	HT 012
	29e Ultra Marathon	35	07h-11h	avenue de la Déportation 17	
	33e Marche des Clochers	25-20	08h-12h	7190 Ecaussinnes	
	Challenge des 5 provinces	5-10-15	08h-15h		
Sa 01/08	Padstappers Geraadsbergen	6-10-16-21	06h-15h	BKO de speeldoos	AKT 135
	25ste Zomertocht	32	06h-12h	Kampstraat 13	
		50	06h-9h	9500 Onkerzele	
SA 01/08	ATB de Natuurvrienden Deinze 13de Vlastocht	6-10-15-20	07h-15h	Zaal Leiezicht Sint-Janstraat 9800 Grammene	AKT 140
DI 02/08	LES VAILLANTS ACRENOIS 26e marche du Pays des Guimauves Challenge Interclubs	6-12-20-30	08h-15h	Centre Animation Place 7866 Bois-de-Lessines	HT 050
Me 05/08	De Jaurieu Stappers Midweektocht door Le pays naturel des Collines	6-12-18-30	08h-15h	Domaine de Jaurieu Rue Jaurieu 1a 7910 Arc- Watripont	AKT 456
SA 08/08	Les Marcheurs Ransartois 16e Marche des Campagnes	20 5-10	07h-13h 07h-15h	Salle des Fêtes Rue Roi Chevalier 6220 Wangenies	HT 010
SA 08/08	Marcheurs des Hautes Roches	4-6-10-13	07h-15h	Salle Dotherpa place Communale 5670 Dourbes	NA 054
DI 09/08	Marche des Hautes-Roches	20-30-42			
DI 09/08	Hanske de Krijger Oudenaarde 20ste Ronde van Vlaanderen voor Wandelaars	5-7-12-20 30 42	06h30-15h 06h30-11h 06h30-10h	Evenementenhall De Qubus Lindestraat 45 9700 Oudenaarde	AKT 233
Di 09/08	VZW Pottelberg 26ste Omloop van de Pottelberg	7-14-25	07h-15h	Gîte Halahoupe d'Hoppe La Houpe 8-10 7880 Vloesberg	AKT 373
DI 09/08	Club Pédestre Ecoreuil Chatelet 28e Marche de la Rentrée	4-6-13-20	07h-14h	Ecole St-Joseph Prés Burniaux 6250 Presles	HT 006
DI 09/08	WSV De Sportvrienden Neigembostocht	7-14-20-26	07h-15h	Parochiezaal Parochiestraat 9403 Neigem	AKT 087
DI 09/08	De Isetrappers Overijse 27ste omloop van de Druivenstreek	6-12-18-24- 30	07h-15h	Markthal Stationsplein 3090 Overijse	B 025

BOULANGERIE –
PATISSERIE

Henri LELEUX

1, rue Pierre

Fontaine

7861 Papignies



rue de Jeumont, 7
7860 LESSINES
tél. 068/339090 - fax 068/339191
e-mail : viator.lessines@gigatour.be

ouvert du lundi au vendredi
09h - 12h30 et 14h00 - 18h00
le samedi de 09h30 à 12h30
et de 13h30 à 16h00

OSEZ LA DIFFERENCE AVEC VIATOR
Plus de 70 années d'expérience dans les voyages de loisirs
et d'affaires.
Documentation détaillée et gratuite sur demande.

Garage GRAND MARAIS

AGENT AGRÉÉ MAZDA



mazda

**Rue Florbecq, 9
7866 Ollignies
Tél. : 068 33 23 23
grandmarais@skynet.be**

Date	Club Organisateur	Distances Km	Heures départ	Lieu de départ	N° club
SA 15/08	Les Sympas de Landelies 15e Marche d'Eté 6e Fontaine-Valmont/Landelies 5e Lobbes /Landelies	6-11-21 30 17	07h-15h train à 6h45 train à 8h45 et 10h45	Salle Omnisport H. Laloyaux Rue de Cousolre 6111 Landelies	HT 071
SA 15/08	WSV Land van Rhode 11de Ankertoct	6-10-14-18-21	07h-15h	Tent aan de Ankerkerk Bavegemstraat 9860 Oosterzele	AKT 196
SA 15/08	Comité 2000 2de Fireballq-s Wandeltocht	7-14-21	07h-15h	t Sportkot Leupegem Sompelplein 39 9700 Oudenaarde	AKT 414
DI 16/08	Les Marcheurs d'Imbrechies en Thièrache 13e Marche des Vallées de Thièrache	5-10-14- 21-30	07h30-15h	Salle Familia Route de Baillèvre 3 6591 Macon	HT 073
ME 19/08	Les Roteus Waibiens Thuin 3e marche de l'Entité	4-6-12-18	10h-18h	Salle communale Place de Ragnies 6532 Ragnies (Thuin)	HT 048
ME 19/08	WSV Egmont Zottegem Midweektocht	7-10-14-18-21	08h-17h	De Gilde Smisshoek 9620 Erwetegem-Zottegem	AKT 163
VE 21/08	Postiljon Wandelclub Merelbeke 3de Damvalleitocht	7-12-18	09h-17h	Voetbalkantine FC Destelbergen Bergenmeers 9070 Destelbergen	AKT 091
SA 22/08	WSV Wervik 5de Mote-Molentocht	6-12-15-21	08h-15h	Feesttent Mote-Molenmeersen 8940 Wervik	AKT 061
DI 23/08	Vlaamse Ardennen Marcheerders Ronse 38ste Mars der Vlaamse Ardennen	6-10-14 21-30	07h-15h	KSO Glorieux Sint-Pietersnieuwstraat 22 9600 Renaix	AKT 007
DI 23/08	Comité Provincial du Hainaut 33e Marche Provinciale du Hainaut	5-10-20-30	07h-15h	Salle communale Place Penne d'Agenais,10 7180 Seneffe	HT 000
DI 23/08	Wandelclub Herzele Zomertoct	6-12-18-25	08h-15h	Basisschool de Vierwegen Houtemstraat 10A 9550 Herzele	AKT 422
MA 25/08	Padstappers Geraardsbergen 25ste Kermistoct	7-10-16-21	07h30-15h	Vrije Basisschool College-Campus Zikastraat 66 9500 Moerbeke	AKT 135



Le plus grand magasin de la région pour le
vêtement de qualité.

068/33 24 45

www.vetementsvidts.be

AXA
BANK - BANQUE
DIANE et DENIS DEHAENE
OCA: 11.147
Heures d'ouverture :
lu, me, ve : 09h00 à 12h30 - 15h00 à 19h00
ma, je : 09h00 à 12h30 - sa : 09h00 à 12h00
Place d'Acren 8 • 7864 Deux-Acren
Tél. 068-33 74 04 - 068-33 56 22 • Fax 068-34 07 22



Création de jardins aquatiques et pièces d'eau en polyester Aménagement de Jardins



L'eau devient l'objet de toutes les fascinations quand elle est l'élément central de votre jardin.

Regarder le balai des Koïs flirtant avec les nénuphars, surprendre un oiseau faisant sa toilette, s'attarder sur le show aérien d'une libellule ou simplement se laisser bercer par le doux bruit d'une cascade sont quelques-uns des agréments qui vous attendent.

Un Pavé dans la Mare – 131, rue Mauvinage – 7830
Silly

www.unpavedanslamare.be

0475 45 46 52

Date	Club Organisateur	Distances Km	Heures départ	Lieu de départ	N° club
SA 29/08	Marching Team Saint Gabriel Maurage 16e marche des Ascenseurs	5-10-20-30 43	07h-14h 07h-09h	Salle St-Joseph Rue Noulet 7110 Strepny-Bracquegnies	HT 070
DI 30/08	Les Sucriers de Brugelette 35e Marche de la Vallée de la Dendre Challenge Interclubs	4-6-12-20-30	07h-15h	Salle Omnisports Av. G. Petit 6 (Parc Communal) 7940 Brugelette	HT 001
DI 30/08	Les Amis de l'Argentine 22e Marche de l'Argentine	5-12-21-30	08h-15h	Ecole Communale Rue des Combattants 112 1410 La Hulpe	BBW 045
DI 30/08	asbl Les Amis de la Nature	5-10-15-20	09h-18h	La Maison Verte rue des frères Desamps 18 7800 Ath	adepts
DI 30/08	Parel van het Pajottenland 10de Baljuwtochten	6-9-12-16- 22-29-35-42	07h-15h	Gem. Trefcentrum Baljuwhuis Kammeersweg 2 1570 Galmaarden	AKT 254
SA 05/09	Les Gratte-Pavés Erquelinnois 32e Marche des Pavés	30 20 6-12	07h-10h 07h-12h 07h-14h	Centre Culturel Rue St Médard 6 6560 Solre s/Sambre	HT 019
SA 05/09	Les Marcheurs du Souvenir Leuze-en-Hainaut 2e Marche de la Libération	6-12	14h-19h	Salon "L'Essor" Rue du Village 7903 Chapelle-à-Oie	Hors fédération
SA 05/09	Scheldestappers Zingem Romdom Boekel	6-10-15- 21-30	07h-15h	School Kleuter- en Lager Onderwijs Boekelbaan 110 9630 Sint-Blasius-Boekel	AKT 105
DI 06/09	Les Hurlus en Balade Mouscron Marche des Hurlus en Balade Challenge Interclubs	6-10-15-21- 30	07h-15h	Salle Roger Lefebvre Place Communale 7742 Herinnes (Pecq)	HT 067
DI 06/09	Les Roses Noires 18e Marche de l'Entité	6-12-21	08h-15h	Stade Leburton Rue Reine Astrid 1480 Tubize	BBW 007
DI 06/09	Les Tchots de Gosselies Marche des Tchots	4-6-12- 21-30	07h00-15h00 07h00-10h00	Plaine de Jeux Av. du millénaire 6041 Gosselies	HT 083
DI 06/09	Postiljon Wandelclub Merelbeke 12de Merelbeekse Wandeltocht	6-12-15-18- 24-30-42	07h30-15h	Gemeentehallen Kloosterstraat 9820 Merelbeke	AKT 091

 <p>ORNITHO SHOP Oisellerie Graineterie (parking Aldi-Blokker) Chée de Grammont, 104 7860 LESSINES Tél : 068/33.62.91 Lundi au samedi 9h-18h</p>	<p><i>Nourritures et accessoires divers : expo & élevage</i></p> <p><u>Large gamme en pâtée d'élevage :</u></p> <p>Lux – Turbo – Top 3000 – Quicko – Cédé – Prima – Bevo – Griza – Chemi-Vit</p> <p>Pinkies, Buffelo, vers de farine (vivants et congelés)</p> <p>+ Diverses nourritures pour animaux domestiques</p>	 <p>Boulangerie Pâtisserie Pom' Cannelle Tél. 068/33.33.98 Chaussée de Renaix, 33 7860 LESSINES Notre spécialité : la Qualité</p>
--	---	--



DEGAUQUE Serge & Brigitte POMPES FUNEBRES – toutes régions

- **NOUVEAU CENTRE FUNERAIRE**
avec 5 chambres funéraires individuelles
climatisées
- **Salon de recueil famille**
- **Salle de cérémonie**

068 33 31 58 7j/7 jour & nuit
1 chemin de Papignies – LESSINES

AMBULANCE DEGAUQUE SERVICE POUR PERSONNES A MOBILITE REDUITE

- Véhicule TOUT CONFORT adapté
pour transport de personnes en
CHAISE ROULANTE : se déplace
tous les jours et les samedis,
dimanches et jours fériés
(hôpitaux, coiffeur, magasin, etc)
- Ambulance agréée ministère .



*** TARIFS ADAPTES TOUTES MUTUELLES ***

Date	Club Organisateur	Distances Km	Heures départ	Lieu de départ	N° club
ME 09/09	CSC Lierde 4de Midweektocht	6-12-20	08h-15h	Zaal Oude Hoeve Kruisstraat 9570 Deftinge	AKT 294
JE 10/09	WSV Kadees Aalst Nazomertocht	6-12-18	08h-15h	Zaal Sint-Annakring Roklijf 4 9300 Aalst	AKT 063
SA 12/09	Le Roitelet 12e Marche du Centre Culturel	50-42 25 6-12	06h30-09h00 08h00-12h00 08h00-15h00	Centre Culturel et Sportif Rue de la Liberté 23 7950 Ladeuze (Chievres)	HT 060
SA 12/09	Les Marcheurs du XII de Marcinelle 33e Marche des Noisettes	6-12	14h-19h	Ecole Bois Marcelle Rue de Nalines 632 6001 Marcinelle	HT011
SA 12/09	Hanske de Krijger Oudenaarde Reimond Stijnstocht	7-10-15-20	07h-15h	Parochiezaal Mukkemstraat 9700 Mullem	AKT 233
DI 13/09	Les Pêieux Chatelineau Marche des Pêieux	4-7-12-20	07h-15h	Ecole des Frères rue Chif 42 6200 Chatelineau	HT 045
DI 13/09	Les Amis du Trieu	5-10-15-20	09h-18h	Salon La Tonnelle rue du Trieu 11 7861 Wannebecq	adeps
ME 16/09	W.S.V. Egmont Zottegem 8ste Herdenkingstocht Marc Vertstraeten	7-10-14-18-21	09-17h	Zaal Hemelrijk Hemelrijkstraat 9620 Zottegem	AKT 163
SA 19/09	Les Marcheurs du Hain Marche de l'Empereur Challenge des 5 provinces	60-40 7-10-20-30	6h-8h30 07h00-14h00	Salle Communale Place d'Ophain(RO sortie 23) 1421 Ophain-Bois-Seigneur-Isaac	BBW016
SA 19/09	Verdigym Collines Flobecq Marche de la Houppe	4-7-14-20	08h-15h	Gite Halahoupe La Houppe 8-10 7880 Flobecq	HT 003
SA 19/09 DI 20/09	Les 24 Heures d'Ath	diverses possibilités	15h-15h	Esplanade 7800 Ath	Hors fédération
DI 20/09	Les Trotteux su l'Roc Beaumont Marche de la Hantes	5-10-15-20	07h-15h	Salle Désirée Rue de la Station 6511 Stree	HT 034

Boulangerie – Pâtisserie

BOSSROY

Rue Culant 1 – 7864 Deux-Acren

Tél. : 068 33 25 61



Toujours du
frais et de la
qualité
C'est la devise
de la maison

Chaussures
Maroquinerie
Bijoux de
fantaisie



Jean-Marie & Jean-François Debilde
Grand-Rue, 13 – 7864 Deux-Acren

 068 33 53 77

AVIS AUX PROPRIÉTAIRES!

Immobilière

Gedrimmo

s.c.r.l.

Léon Lespagnard 44, B-7864 Deux-Acren

tél. 068-33 72 35

GSM 0475-63 34 40

0499-36 17 73

0499 36 17 83

fax 068-33 83 62

Si vous envisagez de vendre un bien, soit:
maison, appartement, bâtiments de ferme,
terrains, biens à rénover ou en cours de rénovation
contactez-nous sans tarder!

Démarches effectuées sans engagement.
Nous sommes à votre service 7 jours sur 7
de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 18 h
Recherchons pour clients en attente
biens immobiliers dans la province du Hainaut - Brabant

Dries Pierre
Gérant de la SCRL Gedrimmo
+ 15 ans d'expérience
membre agréé IPI n° 101627
(institut professionnel immobilier)
membre agréé CIB n° 40105
(Confédération Immobilière Belge)

Date	Club Organisateur	Distances Km	Heures départ	Lieu de départ	N° club
DI 20/09	Journée Sportive Ville de Lessines Marche organisée par les Vaillants Acrenois	± 7 km	08h-15h	Stade "Les Camomilles" Grand-Rue 7864 Deux-Acren	
SA 26/09	La Godasse Rebecq 13e Marche du Petit Moulin d'Arenberg 15e Marche de la Vallée des Oiseaux	35 4-8-12-22	07h-09h 08h-15h	Salle du Cercle Rue Ernest Solvay 1430 Rebecq	BBW 050
SA 26/09	Les Infatigables de Jumet 4e Infatigable Automnale	3-7-14-21	08h-14h	Salon Communal Rue de Leernes 151 (R3 - sortie 2) 6030 Goutroux	HT 033
SA 26/09	WSV Land van Rhode 10de Deliriumtocht	6-14-21 50	07h-15h 07h-09h	College Paters Josefieten Brusselsesteenweg 459 9090 Melle	AKT 196
SA 26/09	De Chatons Ronse Hemelbergwandeling	5-10-14-21- 28	07h-15h	Zaal C.O.C. Malanderplein 9600 Ronse	AKT 376
DI 27/09	Les Marcheurs de la Police de Mons 22e Grande Marche Challenge Interclubs	6-12-20-30	07h30-15h	Salle Calva Chée Roi Baudoin 7030 Saint-Symphorien	HT 061
DI 27/09	Padstappers Geraardsbergen 10de Natuurreservatenocht	7-10-16-21-32	07h30-15h	Werkhuis Derito Croisement N8-N42 9500 Ophasselt	AKT 135
ME 30/09	Wandelclub Herzele Duivenboswandeling	6-12-18	09h-15h	Parochiezaal Ransbeekstraat 9550 Sint-Antelinks	AKT 422
SA 03/10	Mortier c'est l'pied Marche au pied du terril	42-30 4-7-13-21	07h-15h 07h-15h	Domaine touristique de Blegny-mine 4670 Blegny	LG 176
SA 03/10	Vias Promeneurs Club 25e Marche des Vias	6-12-21	08h-15h	Ruche Verrière Place Edmond Gilles 20 6042 Lodelinsart	HT 054
Di 04/10	Les marcheurs de la police de Binche 33e Marche de la Police de Binche	4-6-12 20-30	07h-15h	Salle du Kursaal Av. Wanderpepen 30 7130 Binche	HT 025
DI 04/10	Mortier c'est l'pied Marche au pied du terril	42-30 4-7-13-21	07h-10h 07h-15h	Domaine touristique de Blegny-mine 4670 Blegny	LG 176

Coiffeur Daniel



Postiches & Perruques

26, rue des 4 Fils Aymon
7860 Lessines
068/33.86.26

Sans rendez-vous

Mardi : 8h15 à 12h00
13h15 à 18h00
Mercredi : 8h15 à 12h00
Jeudi : 8h15 à 12h00
13h15 à 18h00

Sur rendez-vous

Mercredi : 13h15 à 18h00
Vendredi : 8h15 à 12h00
13h15 à 18h00
Samedi : 8h15 à 18h00
Fermeture hebdomadaire
le lundi

Lundi 5h à 12 h
Mardi au vendredi 5h à 18h30
Samedi 8 h à 18 h
Dimanche 8h à 12h

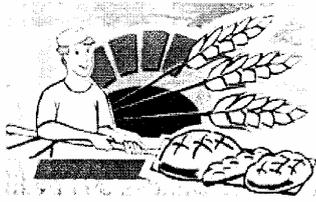


LIBRAIRIE PRESS-TÔT

Chée G. Richet 118 - 7860 Lessines

Tél. : 068 33 78 36

Fax : 068 33 99 42



Les travaux rue Remincourt
à Deux-Acren sont terminés

Boulangerie Pâtisserie

Triquoit Fournier

anciennement Denayer.

Ouvert du mardi au dimanche de 7h à 19h non stop. Venez découvrir nos assortiments et spécialités (pralines, assortiment de Pâques, pâtisserie, boulangerie fine, nouveau : rayon épicerie, ...).

Maintenant nouveau notre service de livraison à domicile.

Tout les samedis et dimanches notre boulangerie se déplace jusque chez vous. Si vous voulez que l'on s'arrête chez vous, il suffit d'un petit coup de fil à notre magasin, vous nous donnez votre adresse, l'heure et le jour qui vous arrange.

Et c'est régler toutes les semaines, on passera chez vous avec tout notre assortiment. Rien de plus facile...

En plus nos transports sont réfrigérés.

Boulangerie Pâtisserie Triquoit Fournier

Rue Remincourt, n°9 7864 Deux-Acren

068.34.00.06 0472/26.30.12

Date	Club Organisateur	Distances Km	Heures départ	Lieu de départ	N° club
DI 04/10	Les Amis de l'Ecole Notre Dame	5-10-20	09h-18h	Ecole Notre Dame Rue des Camomilles 14 7880 Flobecq	adepts
DI 04/10	Scheldestappers Zingem 21ste Internationale Bruwaantocht	6-10-15-21- 30-36	07h-15h	Nassau NV De Bruwaan 9700 Oudenaarde	AKT 105
SA 10/10	Les Aigles de Bellecourt Marche des Aigles	6-12	14h-19h	Salle "La Bergerie" Rue de la Baratte 7170 La Hestre (Bellecourt)	HT 065
SA 10/10	Footing Club Fosses Marche des Monastères	4-6-12-25 50-42	07h-15h 07h-09h	Collège Saint André Rue Ste Brigide 5070 Fosses-la-Ville	NA 001
DI 11/10	Les Marcheurs du Souvenir de Leuze 26e randonnée des Ballotils Challenge Interclubs	7-14-21-30	07h30-15h	Au Grand Salon Place 7903 Blicqy	HT 051
Di 11/10	Poluc Marching Team 27e marche de la police d'Uccle	5-12-18-25	08h-15h	Ecole communale du Homborch Av Homborchveld 34 1180 Bruxelles	BBW029
Di 11/10	Ecole communale Georges Roland	5-10-20	09h-18h	Ecole communale rue Hennepin 12 7800 Ath	adepts

BIJOUTERIE - JOAILLERIE - HORLOGERIE - ORFÈVRERIE

Daudergnies 

FERMÉ LE LUNDI

L'authentique alliance LINARIA 

Cristaux


SWAROVSKI

Etains des Potstainiers Hutois

MONTRES

Festina – Lotus – Calypso – Boccia – Casio – Pierre Balmain –
Orphélia – Flik-Flak – GO – Pierre Cardin

7860 LESSINES - 3, Rue Général Freyberg - Tél. 068 33 27 70 - Fax 068 33 77 54

VF ANDROOGENBROEK **& FRANÇOIS**

ATELIERS S.A.

Rue d'En Bas 40 - 7864 DEUX-ACREN - 068/33 27 03

ateliersvf@skynet.be

Châssis - Portes - Vérandas - Volets

ALU ◊ **PVC** ◊ **BOIS**

SGG CLIMAPLUS®
Glass Expert



Wyma 
N.V. INTERNATIONAL S.A.


SAINT-GOBAIN

aliplast®

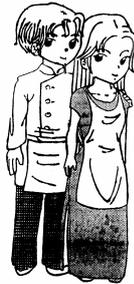

SCHÜCO
INTERNATIONAL

GLASS

AGC

François et Anne-Gaëlle

BOULANGERIE
PÂTISSERIE



Tradition
familiale

Rue des
Combattants, 59
7866 Oignies
0498/24.06.88

11.99

**Comme
une**  ...
Fleuriste - Créateur

Une fleur ... une émotion
Une décoration ... une passion.



N521
Direction
Frasnes / Wodecq

Rue Thieu

068/33.27.80

X

Rue Terraque Direction
Lessines

Place de
Wannebecq

vers
Autoroute
A8 / E429

Rue Pontreau de Wannebecq

Marais de Wannebecq

Direction
PAPIGNIES

Horaires

Fermé
le lundi et mardi matin

Ouvert
Mardi 13h30 - 18h30
Du Mercredi au Samedi
9h00 - 12h00 / 13h30 - 18h30
Dimanche 9h00 - 12h30

BOIS-DE-LESSINES

Dimanche 2 août 2009

Les Vaillants Acrenois

HT 050

Vous invitent à leur

Marche du pays des Guimauves

!!! CHALLENGE INTERCLUBS !!!

Marche placée sous le patronage de la Fédération Francophone
Belge de Marches populaires et de la FISP (IVV)

Circuits de 6 - 12 - 20 - 30 km

Départ : Centre animation-Place
7866 Bois-de-Lessines

Départ : de 8 h à 15 h - clôture des arrivées à 17 h

Frais de participation : 0,75 €

Permanence FFBMP : de 9 h à 17 h

Ravitaillement et boissons sur le parcours et au local
A l'arrivée restauration froide

Renseignements :

Thésin Nadine

Rue Haute, 6 - 7861 Wannebecq

☎ 0498 20 65 11

Trophées aux clubs
les mieux représentés



Deux-Acren - HT 050