

BULLETIN D'INFORMATION N°14 - JANVIER 2010

Namasté - Association de randonneurs à but humanitaire - Loi 1901 (Loi 1908 Alsace-Moselle)



Cher(e)s ami(e)s randonneurs,

2009

Les papys Guy et Hugo nous organisent un superbe voyage en Bretagne au pays d'Astérix, les randonneurs et les touristes garderont un bon souvenir de cette sortie malgré une météo assez maussade. Quelques temps forts : "Les Bouchots, Cancale, St Malo, Fort la Latte, Mont St-Michel les pieds dans l'eau".

Comme toujours ce voyage fut l'occasion de respecter notre engagement du départ, donner un petit coup de pouce aux associations humanitaires, "Handi Cap Evasion et AIGL (Grand Large)".

Autres temps forts :

Jojo et son équipe dans le massif des Ecrins, une superbe balade d'après les participants.

Un raid d'automne organisé par Guy, deux belles journées passées dans les Vosges, sur les chemins des crêtes et le sentier des roches.

Maria, Armand, Evelyne, Marie - Rose et Pierre sont partis pour de lointains horizons, pour un fameux raid au Pérou (dur dur).

Bravo Guy, lui il est parti à pied et sac à dos par le GR 5 boire son pastis à Nice.

Jean-Pierre, fidèle à lui même sort presque tous les week-ends : "Châtaignes, Réveillon, Balades, sorties Raquettes et autres"...

Espérons que 2010 nous apporte autant de plaisir sur les différents sentiers.

Namasté !

Christian Bergeret
Président



Siège

Association Namasté
Christian Bergeret

56, rue de la Forêt - 57915
Woustviller Port. 06 99 83 48 17
E mail : christianbergeret@orange.fr



www.namaste-rando-huma.com

Une rando les pieds dans l'eau au Mont St-Michel

Le séjour fut bien chargé pour les participants au voyage "Bretagne" 2009. Au programme St Malo, Le Mont-St-Michel, Dinan, le barrage de la Rance, une visite du site Mytilicole en train marin (élevage de moules)... Pour les randonneurs plusieurs balades sur le sentier des douaniers (GR 34) avec souvent parapluie ou pancho (Bretagne oblige...)

et une bien particulière et très appréciée: la découverte de la baie du Mont St Michel pieds nus dans les bords de sable et de boue. Fidèle à l'esprit d'entraide à l'handicap, Namasté a remis un chèque de 500 € à une délégation de l'association Handi Cap Evasion de Cornouaille pour l'aide à l'achat d'une "Joëlette" qui permet le transport des personnes à mobilité réduite dans les lieux les plus insolites qui leur sont généralement inaccessibles.

Un deuxième chèque de 500 € fut remis à l'association "Grand Lague" qui organise des week-ends de voile en mer pour des enfants de familles défavorisées. Une semaine qui laissera des traces dans le coeur des participants et des bénéficiaires des aides de Namasté.

Guy Brouch

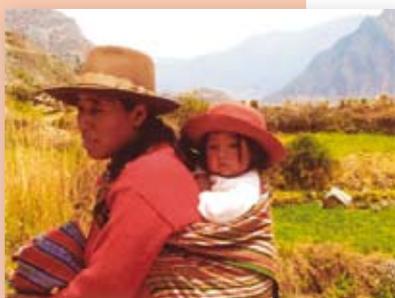


Trekking au Pérou

Du 30 août au 21 septembre 2009 nous avons séjourné au Pérou. Les dix premiers jours nous avons fait un trek dans la Cordillera de Huayhuasch située à 400 kms au nord est de Lima. Nous avons marché dans des paysages magnifiques et impressionnants à des altitudes entre 4300 et 5000 m. Après cela, place aux visites touristiques :

- Puno et le lac Titicaca avec ses habitations en "Totorá" (roseaux).
- Cuzco ancienne capitale Inca où il existe de nombreux sites archéologiques.
- Machu Picchu ancienne cité Inca mondialement connue.
- Lima actuelle capitale du Pérou située sur la Côte de l'Océan Pacifique.

Armand Kuchly

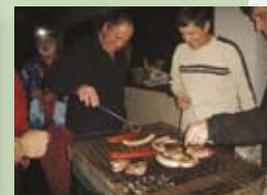


De gauche à droite :
Maria, Pierre, Marie-Rose, Evelyne, Armand.



Réveillon sportif

Equipés de bonnets, lampes frontales, chaussures et bâtons de marche, une vingtaine de membres de l'association n'ont pas hésité à braver le froid et la nuit pour passer le cap de la nouvelle année. Ils ont parcouru une douzaine de kms autour de Voellerdingen. Après l'effort, le réconfort : ambiance et barbecue géant.



J-P Muller

inscriptions pour la prochaine partie au 06 10 11 86 12



Tour du massif des Ecrins et de l'Oisan

Entre Gap, Grenoble et Briançon,

le massif des Ecrins s'étend sur environ 300 km² et est dominé par la barre des Ecrins (4102 m) et par 150 sommets de plus de 3000m. Nous en avons fait le tour en suivant le GR 54 ou ses variantes sur 168 kms, cotoyons parfois des rivières comme la Romanche, l'Onde ou la Séveraisse qui traversent des villages aux noms connus comme La Grave, Monétier-les-Bains, Valouise, La Chapelle en Valgaudemar, le Désert en Valjouffrey.

Après 9 étapes et 12 cols (2761 m pour le plus haut)

et 12760 m de dénivellées positifs, nous sommes revenus à notre point de départ, "Mizoën", perché sur un piton rocheux au dessus du barrage de Chambon.

Jojo Altmeyer



Sentier des Roches - Hautes Vosges

3 et 4 octobre 2009

Au programme le célèbre Sentier des Roches avec au rendez-vous un beau soleil d'automne. Le circuit partait du col de la Schlucht pour s'engager le long du sentier rocheux où il faut souvent s'aider des mains pour avancer (rampes, échelles, câbles, ponts), il mène au Frankental, de là un large chemin conduit au pied du Falimont, un col bien raide vers la fin qu'il faut remonter pour arriver au sommet du Hohneck. Après le pique nique sur la terrasse du chalet sommital, nous repartons en direction de l'hébergement : la ferme auberge Schmargult. Une petite rallonge au lac de Blanchemer et au barrage de la Lande a donné à tous de l'appétit pour le Baëkoffe du dîner. Le lendemain le temps s'est bien rafraîchi. Le bonnet et les gants étaient nécessaires pour se promener sur les crêtes venteuses, Rainkopf, Rothenbachkopf et Batteriekopf. Par un vent pareil il vaut mieux déjeuner dans une ferme auberge, c'est à la Firstmiss que nous avons dégusté le traditionnel repas marcaire dans un cadre typique et une ambiance chaleureuse. A l'arrivée, Evelyne qui guidait le groupe ce jour-là nous a fait un cours de stretching et c'était déjà l'heure de se quitter.

Guy Brouch



Deux "Namastiens" au sommet du Mt-Blanc

Après une semaine d'entraînement sur les hauteurs de Chamonix, le 1^{er} juillet 2009, Emile Schwartz et Jean-Pierre Muller ont réussi à atteindre le sommet tant attendu. En effet, d'après Emile "C'est grâce à la ténacité de Jean-Pierre qui avait déjà fait plusieurs tentatives et à l'expérience du guide J-P Kali que la cordée a enfin atteint le but."

Emile Schwartz



Programme 2010

27 février

Assemblée générale annuelle
Woustviller - Salle du Jumelage

28 Mars

Randonnée avec HCE environs de Sarreguemines
Renseignements : Serge 03 87 09 39 70

25 Avril

Randonnée environs de Dabo
Renseignements : Guy 06 07 10 85 79

1^{er} Mai

Sortie Pique-Nique
Renseignements : Jean-Pierre 06 10 11 85 12

8 au 15 Mai

Sentier des douaniers - GR 34 Bretagne
Renseignements : Guy 06 07 10 85 79

27 Juin au 3 Juillet

Randonnées et Excursions
Les Dolomites (Italie)
Renseignements Guy 06 07 10 85 79
Hugo 06 20 12 05 43

4 Juillet

Journée du Sport à Ommeray
Renseignements : Jean-Paul 03 87 05 80 01

13 au 29 Août

Traversée des Pyrénées GR 10 - Départ Banyuls
Renseignements : Jean-Pierre 06 10 11 86 12

26 Septembre

20e Marche Populaire à Woustviller
5, 10 et 20 km
Renseignements : Christian 06 99 83 48 17

2 et 3 Octobre

2 jours Rando d'automne en Forêt Noire
1/2 pens. Hôtel
Renseignements : Guy 06 07 10 85 79

17 Octobre

Rando Fête de la Châtaigne à Oberbronn
Renseignements : Jean-Pierre 06 10 11 86 12

20 Novembre

Soirée Namasté
Woustviller - Repas Diaporama

31 Décembre

9e Marche du Réveillon
Renseignements : Jean-Pierre 06 10 11 86 12

POUR 2011

1 semaine en Haute Savoie
Lac d'Annecy et environs

Dons Namasté en 2009

Handi Cap Evasion Bretagne	500,00 €
AIGL Grand Largue Bretagne	500,00 €
Association "Pour Quentin"	300,00 €
Tristan Incorvaia	1 000,00 €
Association Chantal Mauduit Népal	1 536,00 €
Handi Cap Evasion Ain Joëlette neuve	2 540,00 €
Total des dons en 2009	6 376,00 €
Total des dons depuis 1996	66 233,75 €

Si tous les chemins mènent à Rome, j'en connais un beau qui passe par Nice.



J'y suis enfin... et déjà !
J'aimerais continuer encore un peu, mais ça va être difficile de marcher sur les flots !
Pour relier Wissembourg à Nice, il faut parcourir 1340 km par le GR 5, que j'ai réparti en 54 journées de marche.
Dans ma tête se mélangent les cols, les sommets, les ponts, les vallées, les torrents, les alpages, les forêts, les marmottes, les bouquetins, les gentianes bleues et jaunes, les cascades, les sources fraîches, les toits de lauzes etc etc...

Le sentier de Grande Randonnée GR 5 part de la mer du nord (Hollande) pour rejoindre la mer méditerranée à Nice (ou Menton). Pour faire tout d'une seule traite, il faut être "libre" bien deux mois d'affilé c'était et c'est toujours pas mon cas !...alors je l'ai sectionné en plusieurs tronçons et étalé sur deux années. En France, le parcours commence dans les Vosges du nord par le GR 53 jusqu'au Donon où l'on arrive vraiment sur le GR 5. Il ne reste alors plus qu'à le suivre tout droit ou presque "plein sud", viennent les hautes Vosges, un peu de plat dans le territoire de Belfort, puis le long du Doubs, on arrive sur les plateaux du Jura

et on descend vers le lac Lemman près de Nyon (Suisse).

De l'autre rive on a le choix de repartir soit par Thonon ou St Gingolph pour traverser une partie du chablais et sortir au col du Brévent magnifique belvédère sur le massif du Mont-Blanc.

Là, plus de la moitié de la distance est derrière soi et les plus beaux paysages restent à découvrir.

On peut alors rêver que bientôt on va s'allonger sur la plage à Nice, mais il faut encore bien transpirer pendant trois semaines pour gravir une vingtaine de cols qui culminent entre 2200 et 2878m pour le col de la Leisse, le plus haut près de Tignes. Une bonne météo est plus que souhaitable surtout dans les Alpes. J'ai eu beaucoup de chance avec le temps je suis toujours parti très tôt le matin pour terminer les étapes en début d'après-midi afin d'éviter les menaces d'orages des après midi en montagne.



Wissembourg - Nice à pied et offrir une Joëlette neuve à HCE

Fin mai 2009, j'ai rencontré Stéphane Levecque représentant de Handi Cap Evasion dans l'Ain, pour la remise officielle de la "Joëlette" qui leur servira à emmener en randonnée des personnes à mobilité réduite.

J'avais longtemps rêvé de ce voyage à pied, bien d'autres projets se bousculent encore dans ma tête, je veillerai à garder encore longtemps cette forme qui me permet de découvrir à chaque départ de nouveaux horizons.



Merci à tous ceux qui m'ont encouragé et soutenu dans ce projet.

**Nice, 29 août 2009
10 h 16 - altitude zéro
Fin du GR 5**

Guy Brouch