



GAZETTE DES ADHERENTS n° 21

Décembre 2015



Où sont les hommes?

Restés au lit ? Dommage ! Idée géniale de Gisèle: changer le jour de marche, le samedi au lieu du dimanche, le soleil devait nous sourire ce jour là. Gagné!

Nous étions sept filles à profiter des massifs de Belledonne, des grandes Rousses, des Ecrins, du Vercors à 2530m d'altitude, au sommet du Grand Galbert.

En cours de chemin, des champignons, une girolle et deux gros ceps (en bois !). Nous avons repéré des plants de myrtilles (des vraies celles-là). Nous voulons revenir l'an prochain et rajouter un temps de cueillette, pour profiter pendant 9 heures de cette belle nature avec au retour des lacs, des herbes colorées, une température idéale.

Merci Gisèle, c'était magnifique, une véritable réussite.

Thérèse Tisseur



MARCHER par CURIOSITE

1988 c'est l'année de mon adhésion à la SPES, une envie de découverte, juste pour aller voir plus loin (1^{ère} rando : Lains en Jura). Et puis chaque dimanche me permet d'approfondir la randonnée en mêlant les différents sentiers de la région. Rapidement ce fut le Mont Thabor, le Vieux Chaillol, un sentiment de jouissance au sommet avec les planeurs sur la tête... instants inoubliables.

Vint l'initiation avec crampons (1^{ère} montée au refuge du Couvercle). Alors d'autres sommets mythiques s'enchaînent. Tout le monde les connaît. Et si j'allais voir encore un peu plus loin... GR 20, Ladakh, Népal, Pérou, Equateur, il y en a tant d'autres que j'aimerais aussi visiter (dans une autre vie peut-être).

Puis, à la retraite, je m'élançai sur le long cours : 1500 km vers St-Jacques d'une traite et sans une seule ampoule. Et puis encore d'autres voies annexes tant que mes jambes me portent et que la motivation me tenaille.

Enfant, on me disait que la curiosité était un vilain défaut... Des décennies après, je me rends compte que la SPES est pour beaucoup dans mes découvertes, l'état d'esprit, ceux qui m'ont initiée et accompagnée et avec qui, mon mari et moi, nous avons partagé de grands moments.

Odile Revol

LE CADEAU DE NOEL D'ANDRE WELSCH



Recette du PUNCH « PLANTEUR »

Pour 50 personnes, prendre :

2 litres de rhum blanc à 50 °, ½ litre de sirop de canne à sucre

4 litres de jus d'ananas, 3 litres de jus d'orange

1 litre de jus de goyave, 1 verre de jus de citron vert

½ noix de muscade râpée (une demi-cuillerée à café)

1 demi-cuillerée à café de cannelle râpée

1 gousse de vanille découpée en petits morceaux

et l'infusion obtenue en la faisant bouillir 10 minutes à feu doux dans un peu d'eau

Laisser macérer 24 heures avant de déguster

Alcool : 10° en volume

Consommer avec modération, car si le goût fruité est bien présent, c'est quand même une boisson alcoolisée.

En prenant du rhum à 40° on obtient un punch à 8 °

Quelques informations importantes

***Programme marche nordique:**

Voir [site internet](#) et [affichage SPES](#). Renseignements auprès des permanents.

***Visite du Musée des Confluences, samedi 30 avril 2016:**

Minimum 15 personnes, maximum 20 - Inscriptions [avant le 22 janvier 2016](#) -

Entrée et visite guidée: 17,50€ à régler immédiatement lors de l'inscription.

***Vélorail et rando, dimanche 12 juin:**

Précisions à venir sur [site internet](#) et [affichage SPES](#).

Date limite pour les inscriptions: [19 mai 2016](#).

***Fête de la SPES, dimanche 19 juin 2016**

Pas de permanence pendant les vacances de Noël.