



Les randonneurs de l'intérieur n°1

EDITORIAL

Les confinés parlent aux confinés ...

En cette période compliquée qui nous prive (pour le bien de tous) de notre activité habituelle, nous avons pensé au conseil de section, qu'il serait intéressant de tenter de garder un lien entre les adhérents. « **Les randonneurs de l'intérieur** » tente d'atteindre ce but. Vous nous direz ce que vous en pensez. Chaque numéro sera très certainement différent du précédent. Nous imaginons différentes rubriques : voyages, matériel de rando, recettes gourmandes, humour, ... Là encore n'hésitez pas à devenir contributeur en transmettant vos idées et articles éventuels à notre secrétaire Claude Daugabel. Continuez à garder la forme et le moral surtout. En souhaitant que ce premier numéro vous trouve tous en bonne santé.

Amicalement
Thierry

Le coin du matériel : les poches à eau



De contenance et de qualité très variées ces accessoires appelés parfois Camelback®, pack d'hydratation ont leurs avantages et leur inconvénients.

La contenance : Quitte à avoir une poche à eau, autant avoir au moins 1.5 litres. Vous n'êtes pas obligé de la remplir.

La qualité : attention aux premiers prix. Le goût de plastique peu rapidement devenir désagréable et la solidité n'est pas toujours au rendez vous.

L'ouverture : Une ouverture large de la poche permettant d'introduire la main dedans facilite le nettoyage.

Le système d'aspiration se compose d'un **tuyau** et d'un **embout**. Le tuyau peut être entièrement visible sans protection (1), (2), ou protégé par une protection synthétique (3) (4) évitant un réchauffement ou refroidissement trop rapide de l'eau dans le tuyau. En hiver une surprotection type néoprène (5) peut s'avérer utile. L'embout est en contact direct avec votre bouche. Autant qu'il soit protégé, cela évite qu'il traîne par terre lorsque vous posez votre sac. Attention au lien qui unit le capuchon à l'embout. Une liaison plastique peut rapidement casser (6), (7). Un fil est préférable à mon sens (8). Il existe différents système d'embout : tétine à mordiller (2) (6), valve à tourner (3), embout à tirer/pousser. La première ne me plaît guère.

L'entretien : Le vinaigre blanc de temps en temps c'est bien. Mettre un bon verre de vinaigre blanc, secouer fortement après avoir tout refermé. Attendre 5 minutes puis laisser couler par le tuyau. Refermer pour que le tuyau soit bien traité. Enfin, vider le vinaigre. N'oubliez pas de rincer avant de vous en servir.

Systématiquement après la rando je vide la poche et je la pends, tête en bas en ouvrant tout.

Thierry

VOYAGE, VOYAGE...

Du 8 au 11 octobre, la commission Séjours et voyage vous proposera une " Fugue sur les balcons d'Annecy " avec la " Descente des Alpes " .



Au programme : deux demi-journées de randonnée (animateur ALC Rando) et une journée complète avec un accompagnateur du coin. Le samedi matin, une excursion en bus avec un arrêt à la Basilique de la Visitation et poursuite de l'excursion jusqu'au sommet du Sermnoz. A 1600m dans un décor d'alpages vous profiterez du panorama à 360° sur les lacs d'Annecy, du Bourget et du Mt Blanc.

L'après-midi sera consacrée à l'artisanat traditionnel au son des cloches des troupeaux qui défilent dans les rues encadrés par les paysans en tenue d'autrefois.

Prochainement vous recevrez les informations et le bulletin d'inscription.

(Jean Pierre B)



Le coin des gourmands

Certains d'entre vous les ont déjà goûté au croisement de deux sentiers.
Voici la recette des « Cookies d'Alex ».



Pour 30 cookies : 125 g de beurre pommade, 170 g de sucre semoule, 170 g de vergeoise brune (ou blonde ou sucre roux), une pincée de sel, extrait de vanille liquide, 2 gros œufs, 30 g de crème de spéculos, 500 g de farine, 8 g de bicarbonate alimentaire, 200 g de garniture (au choix grosses pépites de chocolat, cranberries, noix de cajou, etc...)

Sortir le beurre et les œufs à l'avance pour faciliter le mixage.

Mettre dans un grand saladier : le beurre en pommade, le sucre, la vergeoise, les œufs, le sel, la vanille liquide, crème de spéculos. (Si une cuillère de miel tombe par hasard dans le tout ça n'en est que meilleur)

Fouettez ensemble (batteur). Le mélange obtenu doit être bien homogène.

Ajoutez la farine avec le bicarbonate. Mélangez sans insister à la main.

Ajoutez la garniture et mélangez avec les mains pour que la pâte devienne bien homogène.

Préchauffez le four à 170° C chaleur tournante.

Façonnez des boulettes que vous placez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. (12 à 15 cookies par plaque).

Ne pas les aplatir. Les cookies s'étaleront gentiment durant la cuisson même si au final ils sont plus épais (et donc plus moelleux) que dans le commerce.

La cuisson est le point important.

La recette originale parle de 10 à 12 minutes environ.

Avec mon four, la cuisson varie de 5 à 8 minutes maximum.

Je regarde à partir de 4 la couleur des cookies pour les sortir avant qu'ils ne virent au brun foncé.

(Thierry)

Un peu d'humour

Taxi ! Combien pour m'emmener toute seule à l'aéroport ?

50€ Madame !

Et si mon mari vient avec moi ?

Ben...c'est le même prix !

Ah, tu vois Maurice, je t'avais bien dis que tu ne valais rien...

(Thierry)

XXXXXX

Un couple de randonneurs retraités se fait faire un caveau. La femme dit à son mari :

Je n'irai pas avec toi dans le caveau.

Mais pourquoi, demande l'homme ?

Tu ronfles.

(Ghislaine)

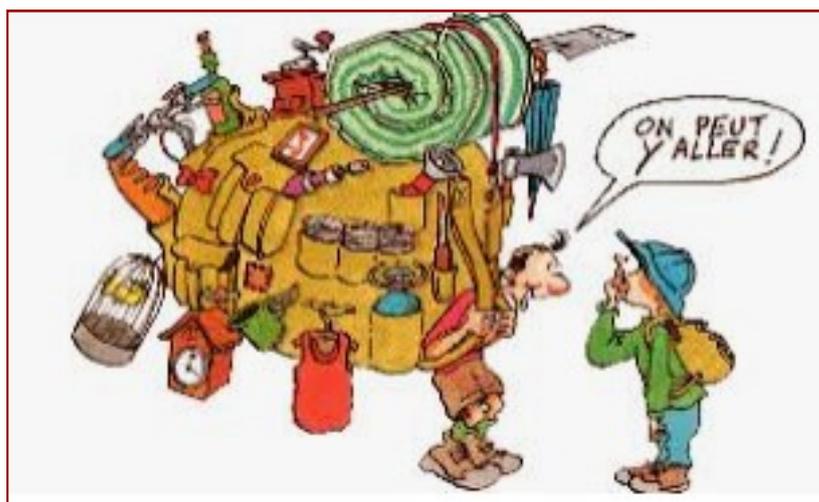
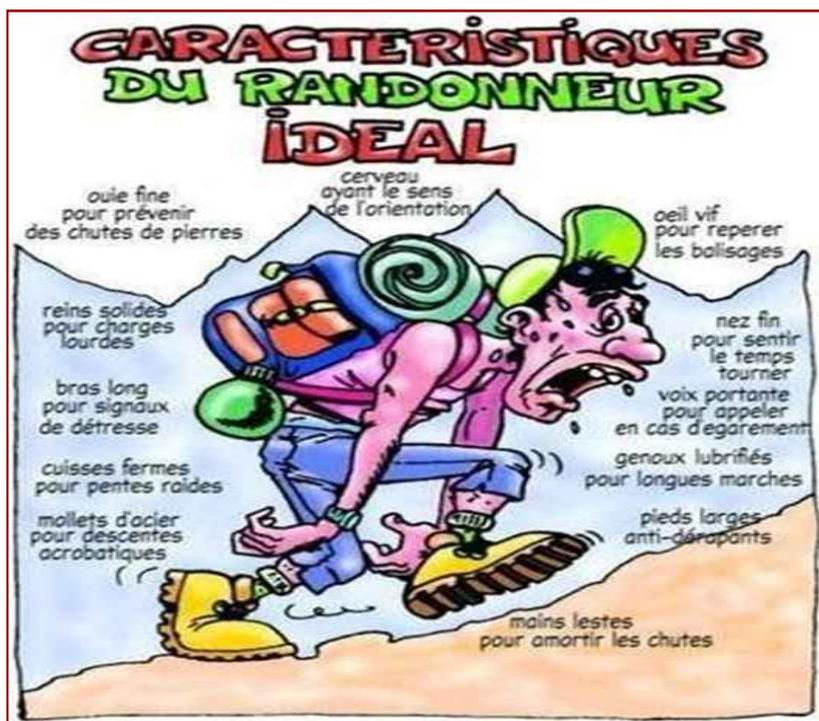
XXXXXX

Deux fous marchent sur une voie ferrée....

Tu ne trouves pas que les marches sont grandes ? dit l'un

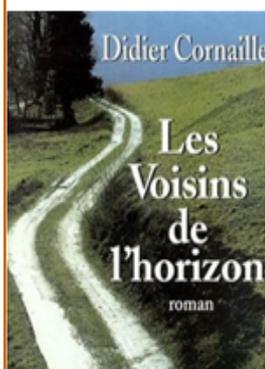
les marches, ça va mais la rampe est trop basse répond l'autre !

(Claude D.)



Marque page

Puisque nous voilà confinés, pourquoi ne pas revenir à la lecture. Ci-dessous une idée de lecture proposée par Claude D.



Qui peut prétendre être maître de son destin ? Personne, et certainement pas Lazare, "vieux gars" un peu rustre, bûcheron solitaire que rien n'aurait pu décider à quitter son Morvan natal. C'est un infime détail - deux traits sur un arbre qui indiquent un chemin de grande randonnée - qui va bouleverser sa vie. Avec un livre pour seul bagage - Voyages avec un âne dans les Cévennes de Stevenson - ce "sauvage" d'aujourd'hui se lance à l'aventure, claque la porte, siffle son chien, hisse son bagage sur sa mule et part à la découverte des splendeurs secrètes du Morvan, du Beaujolais et des Cévennes. Au cours de cette balade peu ordinaire, il va rencontrer des inconnus, se révéler au monde et qui sait, peut-être à lui-même. (Source Fnac)