

L'AMI MONTAGNARD

septembre 2010



la montagne à l'état pur

PASSE MONTAGNE

Genève - Lausanne - Monthey

Montagne

Escalade

Trekking

Voyage



Programme

Septembre

jeudi 9 à dimanche 12

- Tour des Muverans (rando à pied)
- Escalade à Orpierre (escalade)

vendredi 10 et samedi 11

- Castor, 4228 m et Pollux, 4092 m (alpinisme)

samedi 11

- Tour du Mont Chauffé (jeunesse)

dimanche 12

- Pointe d'Aveneyre, 2014 m (rando à pied)

samedi 18

- Grand Bargy (escalade)

samedi 18 et dimanche 19

- Vallée des Villards (rando à pied)
- Arête de l'Argentine, 2421 m (alpinisme)
- Aiguilles Rouges (escalade)

dimanche 19

- Rando cueillette (rando à pied)
- À l'Aiguille de la Floria (jeunesse)

samedi 25

- Tête des Muets, 2075 (rando à pied)

samedi 25 et dimanche 26

- Mont Rogneux, 3083 m (rando à pied)
- Presles (escalade)
- Gastlosen (escalade)

dimanche 26

- l'Aiguillette des Posettes, 2201 m (rando à pied)

Octobre

samedi 2

- Soirée annuelle à la MAM (loisirs)

samedi 2 et dimanche 3

- Arête des Écandies, 2870 m (alpinisme)

dimanche 3

- Col du Tricot et pointe de Vorassey, 2287 (rando à pied)

samedi 9 et dimanche 10

- Omblièze (escalade)

dimanche 10

- Sortie Bizules au Salève (jeunesse)

La montagne est-elle cruelle? A chacun d'y répondre! La montagne a ses propres lois, implacables, et pourtant nous, alpinistes, c'est avec bonheur que nous y allons, pour notre plus grande joie! Cette montagne que nous, amis montagnards, aimons tant, a encore enlevé un des nôtres, pour notre plus grande tristesse et le malheur de ses proches. Thomas Gerdil a dévissé de la Maya le 22 juillet dernier, alors qu'il encadrait les jeunes du camp d'été de La Cordée. Il avait 36 ans.



À travers les nombreux témoignages que vous trouverez dans ce numéro, et dont nous n'avons pu publier que des extraits, j'ai découvert, moi qui ne connais que peu Thomas, une personnalité éminemment riche et sympathique, pleine d'étonnantes ressources et au charisme unanimement reconnu. Il m'a semblé y voir quelqu'un qui aimait particulièrement la nature, et notamment la montagne en laquelle il devait se sentir essentiellement bien. Thomas est entré aux Amis en 2005 et est rapidement devenu chef de course dans la commission de randonnée à ski et celle d'alpinisme, dont le responsable est son frère Guillaume. Alpiniste émérite il était également moniteur et responsable à La Cordée depuis plusieurs années.

À toi, Guillaume, son frère, et à toute ta famille, je m'associe aux membres du Comité pour t'adresser toute notre amitié.▲

A l'heure de mettre sous presse, nous avons la tristesse d'apprendre le décès de Claire Ackermann, le 14 août dernier, en Alaska, alors qu'elle faisait un tour du monde. Claire était dans sa trentième année et était entrée aux Amis en 2007. A toute sa famille nous adressons nos meilleures pensées.

Sommaire

Edito	3
Hommage	5
Communications	8
Rando à pied	9
Récits	11
Les Amis aux quatre vents	15

Ont participé à ce numéro L. Badoux, R. Buehler, K. et R. Davies, L. Dubath, S. Glutz, D. Joris, T. Nef, C. Vigny

Crédits photographiques : M. Schaerrer (couv.), L. Badoux (7), L. Dubath (11, 13), sebi-che.com/blog (3)

Couverture : Escalade à Orgon

L'ÉQUIPEMENT DE VOS LOISIRS



Terres d'Aventures

EQUIPEMENT DE VOYAGE ET DE MONTAGNE

5 rue Pré-Jérôme 1205 Genève

Tél: 022 320 67 29

www.terresdaventures.ch

Lu: 13h-19h Ma-Ve: 10h-19h Sa: 10h-18h

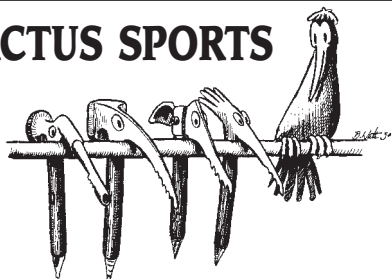
TOUT POUR LE SPORT

4, ch. de la Fontaine 1224 Chêne-Bougeries

Tél. 022 349 26 87

MB sports
MARCEL BRUNNER

CACTUS SPORTS



Bernard WIETLISBACH

Rue du Pont-Neuf 6

1227 Carouge

Téléphone 022 300 30 01

Téléfax 022 300 30 09

Lu, Ma, Je: de 9 h à 19 h

Me et Ve: de 8 h à 18 h 30

Samedi: de 10 h à 16 h

Combustibles et chauffages

6, ch. de la Marbrerie - 1227 Carouge

Téléphone 022 343 89 50

RÉVISION DE CITERNES - MAZOUT - BOIS DE CHEMINÉ

BOSSON



BOULANGERIE-PÂTISSERIE TEA-ROOM
WOLFISBERG

CHAMPION D'EUROPE
DE LA BOULANGERIE
MATRISE FÉDÉRALE

5, PLACE DU TEMPLE 1227 CAROUGE

TÉL 022 342 32 19

61, RTE DE FLORISSANT, 1206 GENÈVE

TÉL 022 346 26 26



Thomas Gerdil

Voici un florilège des beaux témoignages que nous avons reçus de la part de nos amis, rendant ainsi un vibrant et sincère hommage à Thomas. Les extraits sont tirés de lettres ou de textes spontanés.

Dominique Joris, chef de course de la CommAlp

Dans son texte «Le Chêne et le Roseau»

Le chêne de la fameuse fable ne pliait jamais. Thomas était ce chêne, fort, inébranlable, confiant, fonceur, enthousiaste, optimiste, chaleureux, et à cette différence près, qu'il ne semblait jamais se rompre. Et même dans les coups durs ou dans les imprévus, il savait rebondir, s'adapter, épouser la trame de la nouvelle situation tel le roseau dans le vent. Robuste, flexible et chaleureux, tel était Thomas. Le vent fut un jour si soudain et violent que le chêne se rompit... sa souplesse disparut à jamais..., mais dans nos cœurs resteront son sourire et sa chaleur...

Puis, dans sa «Lettre à Thomas», lue lors de la cérémonie

Toi, toujours fonceur, toujours enthousiaste, optimiste indéfectible, sourire aux lèvres, poigne d'acier, le rire rocailleux, parfois un brin moqueur. Comme pendant cette formation de montagne passée ensemble lors d'une tentative avortée d'ascension. Étant dans la même cordée, ce fut mon tour de m'attaquer à une fissure quelque peu revêche: après moult efforts, je n'avais pas décollé de 50 cm! Heureusement la pluie était venue à mon secours, excellent prétexte pour battre en retraite. Mais à ce moment-là, il n'y avait pas que la pluie qui tombait mais également quelques piques sarcastiques de l'ami Thomas. Sarcastiques, mais toujours sympathiques!

(...)

Dormir à la belle étoile, n'importe où, par n'importe quelles conditions; plonger dans les eaux glacées d'un lac de montagne après une longue course; enfourcher son vélo, avec sur son dos, corde, mousquetons, pain et fromage et monter au Salève pour un après-midi d'escalade; se lever à point d'heure, m'a-t-on dit, pour rejoindre Sierre à la course à pied depuis le fin fond du val d'Anniviers afin de prendre le premier train pour Genève et arriver à l'heure à une réunion importante; emmener sa mère au sommet du Reculet en plein hiver dans une quasi tempête afin d'y fêter son anniversaire; conduire et guider son amie sur l'arête des Écandies, course longue et difficile, pour une supposée initiation à la montagne!

(...)

Rien d'impossible pour Thomas, sauf... peut-être une chose, tout comme pour son frère Guillaume d'ailleurs: impossible, la compromission avec quelques éléments de notre vie moderne: voiture? Pas de voiture. Natel? Vous avez dit Natel? Télévision? N'en parlons même pas.

(...)

Merci Thomas, merci pour ton si bel exemple!

Luc Dubath, chef de course et président de l'association La Cordée*Lettre envoyée de Oulan-Bator, en Mongolie, le 24 juillet, et lue lors de la cérémonie*

Thomas, aujourd'hui j'enrage, j'enrage contre cette montagne que j'aime tant, que tu aimais tant. Comment un accident peut-il être aussi bête et définitif?

Nous nous connaissions un peu, nous nous côtoyions au comité de la Cordée, aux Amis Montagnards, mais nous n'avions jamais partagé la corde. Aujourd'hui, j'ai envie de dire que je ne te connaissais pas assez.

Et puis il y a eu ce vendredi soir à Evolène où j'ai eu l'occasion de venir vous voir à la Cordée. Là, j'ai vu ce que je savais déjà mais qui prenait ici toute sa dimension : ton sourire, ta gentillesse, ta sensibilité et ton attention pour les jeunes qui t'étaient confiés, ainsi qu'aux moniteurs qui t'accompagnaient. Le samedi, au moment de nous quitter, tu me disais : « Il faut que je voie untel (c'était la fin de la deuxième semaine et tu avais entendu dire que l'un des participants voulait rentrer chez lui), il faut que je le « raccroche » il ne peut pas partir comme cela, mais je dois y aller doucement, ... » Quelle finesse.

Là, j'ai su que nous avions, une fois de plus, trouvé la perle rare pour se charger de la lourde tâche de diriger ces camps. Un modèle (comme le soulignait un jeune au soir du décès), un modèle pour leur permettre de progresser dans la vie comme en montagne. Ce n'était pas ton coup d'essai, la Cordée tu la connaissais : de nombreuses années comme moniteur, directeur au pied levé une fois en février et cette fois comme directeur de ce camp de juillet. C'est dire la grandeur de ton engagement. Merci pour tout cela Thomas.

(...)

Cette séparation inacceptable est trop dure, je pense à tous tes proches, ceux que je connais et tous les autres. Je n'ai pas de mots, peut-être juste une présence, une pensée, un geste pour partager la peine... et je ne suis pas présent. C'est pourquoi je t'écris ce texte, pour leur dire quel grand bonhomme tu étais à mes yeux et combien je pense à eux, combien j'aimerais qu'une parcelle de toi vienne m'habiter pour m'aider à continuer mon chemin.

Tamara Nef, participante à La Cordée*Lettre envoyée de Vancouver, Canada, le mardi 27 juillet*

J'ai connu Thomas il y a exactement trois ans à La Cordée d'août 2007. J'y participais pour la première fois. Dès le premier jour, Thomas était déjà là pour soigner nos blessures, avec le sourire, toujours ! Depuis j'ai vécu exactement onze semaines inoubliables en sa compagnie.

Dès lors, je me souviens que tous les soirs, il nous lisait des petites histoires, dans le noir, avec sa lampe frontale sur le front. Parfois, les histoires étaient horribles, et Thomas s'arrêtait de lire, laissait régner un petit moment de silence, puis éclatait de rire. C'était sa manière de décontracter l'atmosphère et ça marchait. Je me rappelle plus particulièrement de l'histoire d'une petite fille qui tombe au fond d'un trou, un trou tellement fin que même un nain n'arriverait pas à s'y glisser. C'était des histoires dont on ne savait jamais si elles allaient bien finir ou mal se terminer.

L'histoire de Thomas s'est terminée trop rapidement. Elle était si sympathique, si joyeuse, je n'y voyais aucun défaut.

(...)

J'admiraïs également son côté artistique. C'est lui qui m'a appris à jongler. Il faisait toujours un spectacle de jonglage avec le feu dans la nuit devant La Cordée. C'était fort sympathique! Nous savions tous qu'il savait jouer de l'harmonica, mais pour une raison que j'ignore encore, il ne voulait jamais en jouer, ou alors vraiment très rarement... Un jour, ou devrais-je plutôt dire un soir, il ne nous a pas lu d'histoire, il a joué de l'harmonica à la place. Ce fut tellement bien! Je me rappelle encore d'une mélodie, qui nous a bercés dans le noir, un soir de février, et nous a permis de nous endormir. Tu te souviens Guillaume, il jouait tellement bien! (...)

Laurent Badoux

Texte envoyé à la rédaction, avec la photo ci-jointe

Thomas, je l'ai rencontré ce jour-là. J'étais un copain de son frère, il était un copain du mien. En fait je ne l'ai vraiment remarqué qu'à l'instant de cette photo. Ce fut comme s'il était apparu soudainement, le gaillard. Devenu Inévitable tout d'un coup, au pied de cette montagne qui m'a donné envie d'être alpiniste 20 ans auparavant, auprès de ce feu à se réchauffer les pieds en rigolant. Ce fut une très belle course, accompagnée de ces moments de plénitude qui se comptent en secondes dans toute une vie. Cette image, c'est mon souvenir de lui, et c'est celui que j'ai envie de garder et de partager. Cette photo fut prise en juillet 2005 au pied du Bec d'Epicoune lors d'une course avec les Amis.▲▲



Info membres

Admissions de juin

Alessandra D'Orazio
Philippe Udrisard

présenté-e-s par

Roger Buehler et Emmanuelle Buehler
Roger Buehler et Emmanuelle Buehler

Démissions de juin : Sabrina Cellier, Monique Dell'Acqua-Lang, Charlotte Nordin

Radiations de juin : Christian Baureder, Séverine Blanc, Pierre Blumer, Mélanie Bondi, Christine Bonvin, Harald Borner, Alexandre Cudet, Andrea Hofmann, François Hosotte, Carlos Infante, Thierry Kammerer, Anne Kerisel, Kinga Kukorelly, Isabelle Meunier, Luca Tosi, Geoffrey Willems

Décès : Claire Ackermann, Thomas Gerdil

Tuttisports 2010

La semaine du 13 au 18 septembre 2010 est baptisée «Tuttisports» dans la Ville de Lancy. En effet, à l'initiative du Service des Sports de la commune de Lancy, les associations sportives de cette dernière ouvriront leurs portes aux résidents, aux voisins et à toute personne désireuse de découvrir leurs activités. Les objectifs sont multiples :

- offrir aux associations communales une plateforme de promotion pour se présenter au public ;
- offrir aux résidents une vue d'ensemble des activités sportives existantes ;
- permettre d'améliorer les contacts de voisinage aux abords des installations sportives ;
- promouvoir les associations et les installations sportives de Lancy ;
- inciter la population à pratiquer une activité physique.

Bien que notre club ait une vocation plutôt cantonale, le comité a décidé de jouer le jeu en participant à cette initiative originale de la commune dans laquelle nous avons élu domicile. Le lundi 13 septembre 2010, de 18h00 à 21h00, une permanence sera assurée par les commissions du club afin de présenter notre association et ses nombreuses activités et répondre aux questions des visiteurs. Par ailleurs, il leur sera donné la possibilité de s'essayer à l'escalade sur le mur de grimpe de la MAM, cela encadré par nos chefs de course.

La promotion de «Tuttisports» sera assurée par la mairie de Lancy, notamment par la publication du programme sur son site internet, au moyen d'affiches et dans le journal communal le «Lancéen». Avis aux amateurs qui souhaitent découvrir la richesse des activités sportives de cette commune.

Amitiés▲▲

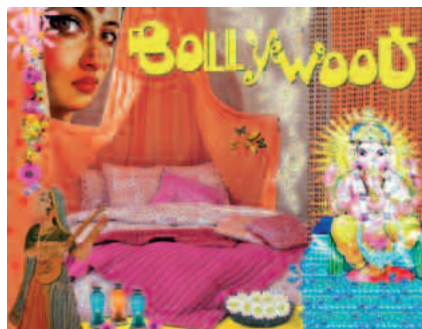
Roger Buehler

**Pensez à vous inscrire à la soirée annuelle
du 2 octobre 2010 sous le thème de**

BOLLYWOOD

Dès 19 heures apéritif, suivi du menu indien.

Inscription jusqu'au 27 septembre
par internet sur le site www.amis.ch
(sous MAM repas) ou par téléphone à
Patricia au 022 753 15 13.



Prix de la soirée: (à payer avec le BVR du bulletin de juillet-août)

Adultes: 35.—, enfants jusqu'à 12 ans: 15.—.

Attention! majoration de Fr. 10.— dès le 28 septembre.

Programme des courses de randonnée pédestre pour les mois de septembre et octobre 2010

samedi 18 et dimanche 19 septembre Vallée des Villards (Belledone) T3

Située entre le col de Glandon et la vallée de l'Arc dont elle est un affluent, il paraît que la vallée des Villards a fort caractère et vaut bien le détour. Alors pour quoi hésiter? Venez aux nouvelles mardi 14 septembre à la MAM. *Françoise Gobet et Sandra Lancoud*

dimanche 19 septembre Rando cueillette T2

Peut-être pas de jeunes pousses mais des champignons, des fruits et des herbes sauvages proposés pas Dame Nature. Encore faut-il savoir les reconnaître... avec l'aide indispensable de Patrice. *Patrice Epars*

samedi 25 septembre Tête des Muets, 2075m +800 m, T2

C'est un des promontoires jouxtant la montée à la Pointe d'Areu. Bel observatoire vers la Pointe d'Areu, les Bargys, etc... *André Kortmoller et Catherine Mange*

samedi 25 et dimanche 26 septembre Mont Rogneux, 3083m

+500 m + 1000 m, T3
Magnifique randonnée au pied du Grand Combin et de ses frères, 1^{er} jour: montée au Rogneux, nuit à la cabane Brunet, 2^e: cab. de Panossière et retour. *Serge Yvelin et Olivier Vollenweider*

dimanche 26 septembre Aiguillette des Posettes, 2201m +800 m, T2, Rando tortue

Très belle montée facile et variée conduisant à un belvédère remarquable sur les Aiguilles de Chamonix, le Buet, la Verte et bien d'autres encore. *Michaela Schmeer Dupont et Cathy Vigny*

dimanche 3 octobre Col du Tricot et Pte de Vorassay, 2287m +1100 m, T3, 6 heures

Prairies fleuries et forêts épaisses à l'endroit, glaces éternelles des 4000 environnants, torrent tumultueux à l'envers de la boucle du Tricot. *Notburga Puskas et Sandra Lancoud*

Réservation du chalet

Libre Place disponible Occupé

Les inscriptions se font seulement via le site [www.amis.ch/chalet/demande de réservation](http://www.amis.ch/chalet/demande_de_reservation).

Septembre						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octobre						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Novembre						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Produits chimie fine et industrielle - Produits piscines

IDEAL CHIMIC

Produits chimico-techniques et d'entretien - Huiles minérales et synthétiques

Pierre et Marc Berthier

Tél. 022 307 11 80

Route de Saint-Julien 34 - 1227 Carouge

Fax 022 343 38 68

CONSTRUCTIONS BOIS
CHARPENTE - ISOLATIONS
LAMBRISSEMENTS

Entreprise Duret sa



MENUISERIES INTÉRIEURES
AGENCEMENTS - RÉNOVATIONS
ESCALIERS

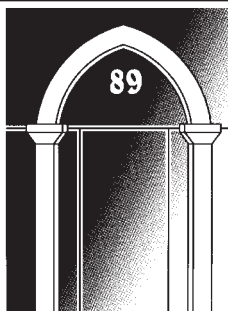
107, avenue de Thônex
CH-1231 Conches/Genève
Tél. 022 703 40 90 - Fax 022 703 40 98



GARIN FRÈRES

Installation sanitaire - Dépannage
Couverture ferblanterie - Entretien toiture

9C, ch. Mouille-Galand
1214 VERNIER/GE
Tél. & fax 022 341 12 25
Natef 07960 60 555



POMPES FUNÈBRES A. MURITH S.A.

DEPUIS 1888, AIDE LES FAMILLES EN DEUIL

Salons funéraires privés
Accueil - Visites - Recueillement

89, BD DE LA CLUSE - GENEVE
TELEPHONE 24H./24. 809 56 00

BDD & Cie
Régisseurs Privés
— depuis 1871 —

Agence Principale Generali Assurances
Membre Fondateur SR & GRPG

5, bd du Théâtre · Case postale 5745 · CH-1211 Genève II
Tél. 022 545 66 66 · Fax 022 545 66 99 · E-m. info@bdd.ch · Web www.bdd.ch

— Besson, Dumont, Delaunay & Cie SA · Agence Immobilière



Long week-end à Arnad

29 et 30 mai 2010

Vendredi 28 mai : la «fine» équipe des Amis (la qualité prévalant le nombre!) est au rendez-vous pour un départ vers de nouvelles aventures. Destination Arnad, ses célèbres falaises de gneiss, son illustre clocher... et ses non moins fameuses spécialités culinaires valdotaines!

Les chefs de course donnent le rythme et forment rapidement deux équipes. Luc emmène Irène et Malou tandis que Claire copilote Jean et Sylvie. L'incertitude de Dame Météo quant au week-end n'entame nullement le moral des troupes, et c'est donc dans une joyeuse ambiance que nous prenons le départ. Le voyage est l'occasion pour certains de prendre des nouvelles des Amis, et pour d'autres de faire plus ample connaissance avec les charmants douaniers en poste ce soir-là au Mont-Blanc! La tactique du joli sourire féminin au passage de la douane aura payé, au moins pour notre coterie! A notre arrivée à la Kia, auberge nichée dans une authentique bâtisse médiévale, c'est tout naturellement que nous respectons la formation des voitures pour prendre rapidement possession de nos chambres quatre étoiles et nous abandonner dans les bras de Morphée. Samedi matin, Luc l'ayant emporté sur les velléités de lever matinal qui animaient Claire, nous nous réveillons en douceur autour d'un copieux petit-déjeuner, tandis que les cloches attenantes alimentent les conversations des chambrées... Comme si l'odeur du café ne suffisait pas, les différents sites d'escalade qui arborent des noms tels que «Il Paretone» ou «Gruveria» titillent nos papilles.

Ni une ni deux, nous choisissons pour des raisons pratiques de disloquer les deux équipées de la veille. Si la famille Dubath forme la première cordée, Claire et Sylvie la seconde, c'est Malou et Jean qui s'unissent pour assurer la cohésion du groupe! «Bucca d'arrancia» et «Par condicio» remportent les suffrages, et nous nous lançons à doigts rompus dans les 250 mètres d'ascension. La descente se fera par un charmant chemin serpentant entre prairies fleuries de lys sauvages et les sous-bois des châtaigneraies. Une occasion de plus pour quelques salves de pixels qui alimenteront les albums photos. Le magnifique sentier du début cède néanmoins rapidement sa place à une descente légèrement abrupte qui laissera quelques cuisses endolories aux moins aguerries.

Faisant fi à l'appel du traditionnel apéro, Malou et Luc remplissent encore pour quelques longueurs... De notre côté, nous désaltérons nos gosiers asséchés et ne





CLINIQUE
LA COLLINE

GENEVE

tradition & modernité

Avenue de Beau-Séjour 6
Tél. 022 7 022 022
www.lacolline.ch

Deville Sanitaire s.a.

Eau - Gaz

30 bis, rue des Grottes - 1201 Genève - Tél. 022 733 88 27 - Fax 022 733 87 30

Imprimerie des Bergues SA

Offset, Typo, Thermogravure,
Impression numérique



Rue Saint-Joseph 18 Tél. 022 343 17 76 www.bergues.ch
1227 Carouge Fax 022 300 17 76 info@bergues.ch

mino

gestion d'énergies

depuis 1925 www.mino.eu

Chemin du Pré-Fleuri 14 Case postale 143 1228 Plan-les-Quates/Ge TVA N° 144 441

T +41 22 884 52 00 info@mino.eu Service +41 22 884 52 52 F +41 22 884 52 99

**Favorisez
nos
annonceurs**

ENTREPRISE TAILLE DE PIERRES

MELLO & FILS S.A.

Monuments funéraires

20, rue des Moraines - 1227 Carouge - Tél. 022 342 22 74 - Fax 022 342 77 71



perdons pas une minute pour effectuer une visite approfondie de l'épicerie «Sapori della tradizione» d'où nous repartirons munis de lard blanc, châtaignes séchées, pancetta et autres tommes de chèvre. Le débriefing passionné de la joyeuse journée se dénouera au pied du four à pizza dernier cri de la pizzeria locale, en dégustant les spécialités de la maison et un «vino rosso» quelque peu «frizzante»!

Le dimanche s'annonce encore plus animé, et ce dès le réveil... comme si les cloches et les cris des joyeux grimpeurs autochtones qui ont rejoint l'auberge la veille ne suffisaient pas, voilà que deux à trois gouttes de pluie matinale viennent troubler notre quiétude. Décision est prise et nous jetons notre dévolu sur les voies de quelques longueurs qui surplombent le bistrot du coin. Les mécaniques se réchauffent rapidement avec le soleil, et les pantalons longs font rapidement place aux tenues de plage, du moins du côté des nombreux et volubiles italiens... ça ne s'invente pas! Les cuisses toujours endolories, les activités de l'après-midi se diversifient. Grimpelette encore et toujours pour les plus valeureux, et sieste au soleil, cueillette de fleurs de sureau ou tricot pour d'autres. Le verre de l'amitié scellera définitivement ce week-end haut en couleurs!

Un grand merci à nos vaillants chefs de course Claire et Luc pour ces amicaux moments de partage riches en émotions, comme c'est de coutume aux Amis Montagnards!▲▲

Sylvie Glutz



Bons Plans sur Bex les 29 et 30 juin 2010

J'ai invité Victoria pour aller faire une longue marche avec les amis. Au début je ne kiffais pas trop l'idée de marcher, surtout au début quand il y avait des super grandes montées raides. Mais en partant avec des amis, ça va beaucoup plus vite. Durant la journée on a vu plein de trucs magnifiques. Genre des marmottes, des chamois - pas très loin de moi et Victoria. Christian nous racontait plein de trucs sur la montagne. Franchement, moi qui ai cru que ça allait être nul, en fait c'était au début assez crevant mais après c'était beaucoup mieux. A un moment on a vu des marmottes pas loin de nous et Christian a dit que ce serait bien si on pique-niquait là parce que c'était un bon point pour voir les animaux. Alors on s'est mis là et on a sorti notre pique-nique. On a bien mangé!!! Après on a fait un petit somme. Et on a vu et entendu plein d'avalanches et de coulées. Après on est parti et Vic m'expliquait plein de trucs sur le cheval et les expériences qu'elle a vécues. Après on est arrivé peu à peu en bas, et au bistrot où Christian nous a payé une glace. Elle était très bonne. Super journée de balade!▲▲

Kendie

J'ai kiffé la montée mais pas trop la descente car cela me faisait mal aux talons et aux pieds. J'ai kiffé la pause car j'ai lancé des minis et des grandes boules (Kendie aussi a lancé des boules) sur les autres qui étaient couchés. Il y avait Christian, Christine, Marie, Kendie, Melissa, Victoria et moi Romy. Nous sommes montés en haut d'un plateau. Pendant la pause on a vu des marmottes et plein de chamois et nous avons fait une mini bataille de boules de neige. Puis on est allé vers une auberge et après j'ai pris un long bâton et j'ai fait comme si c'était un bazooka à neige. Quelques minutes plus tard j'avais 20 petits bâtons. (J'ai le plus mangé.)▲▲

Romy

Besoin de vous mettre en forme, besoin de vous relaxer ?



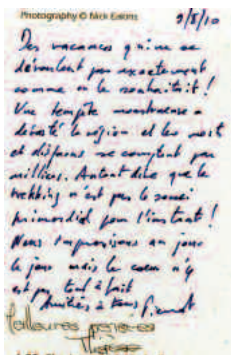
Venez participer
à nos cours de gym
au cycle de Pinchat
tous les mercredis
de 18h45 à 19h45.



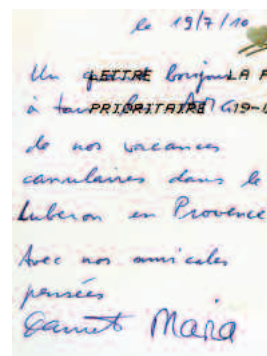
Préparation au ski, renforcement musculaire,
souplesse des articulations.

Consultez notre site!
Accessible à tous les membres et non-membres.
Bouger, se relaxer, c'est la forme!

*Toute l'équipe des monitrices vous attend dès la reprise
le mercredi 15 septembre*



Pierrot
et Thérèse
en Inde

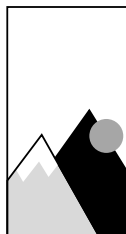


Daniel
et Maria
en Provence

AMIS MONTAGNARDS

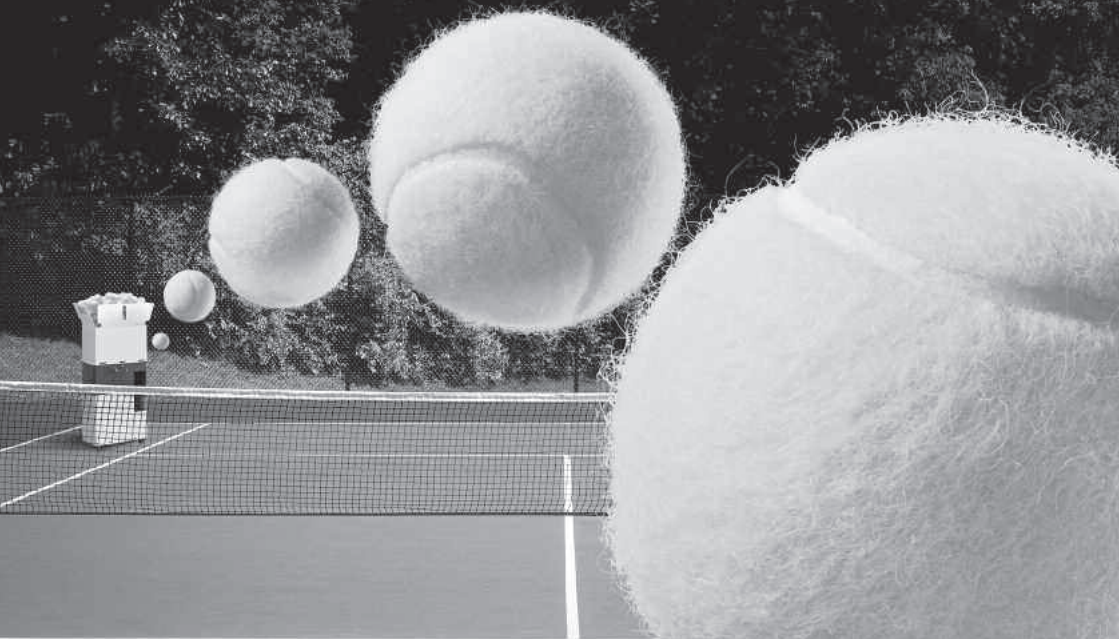
Club fondé en 1898
Section de ski affiliée à Swiss Ski

CP 5247 · 1211 Genève 11 · CCP 12-1799-1 · Internet : www.amis.ch - Réunions le mardi dès 19 h à la Maison des Amis Montagnards, Av. du Petit-Lancy 54a, 1213 Petit-Lancy



-
- Président:** Denis Mégevand, ch. des Pontets 1F,
1291 Commugny, 022 776 23 07
- Vice-présidente:** Isabelle Terrier, Route de Choulex 3,
1253 Vandœuvres, 022 750 12 80
- Rédacteur:** Emmanuel Rossi, Route d'Annecy 56A,
1256 Troinex,
022 346 44 63 (privé), 022 388 44 36 (prof.)
-
- Trésorier:** Roger Buehler, 022 740 35 52
- Local:** Paul Trunz, 022 329 75 95 (prof.)
- Procès-verbaliste:** Antje Schmitt, 022 784 67 37
- Loisirs:** Patricia Cottier Pellegrin, 022 753 15 13
- Ski et surf:** Manuel Sancosme, 022 753 40 09
- Jeunesse:** Christian Pasquali, 022 300 14 44
- Alpinisme:** Guillaume Gerdil, 022 340 32 52
- Chalet et Gymnastique:** Nathalie Meier, 076 371 28 07
- Rando pédestre et raquettes:** Olivier Pavesi, 022 756 00 36
- Rando à ski:** Stéphane Werthmüller, 022 300 69 65

*Vous voyez?
Cette balle n'est pas neuve!*



VARILUX[®]
an Essilor Lens

Varilux Physio 2.0 - La nouvelle dimension
de la vision haute résolution.
www.essilor.ch - www.varilux.ch

Lunetterie  des Rois

Paul Trunz boulevard Saint-Georges 75 Genève 022 329 75 95