



## Organe du CERCLE PÉGASE

SOCIÉTÉ ROYALE — FONDE EN 1906

ASSOCIATION SANS BUT LUCRATIF

Affilié à la FÉDÉRATION BELGE DU CYCLOTOURISME

SECRETARIAT : René Caby, rue des Amaryllis, 4, Bruxelles 8  
Tél. : 25 78 46

Présidence : R. DE BOCK.

Tél. : 21 16 27.

COMPTE CHEQUE POSTAL : N° 1472.12

Cercle Pégase, Bruxelles. — Cotation : 75 F

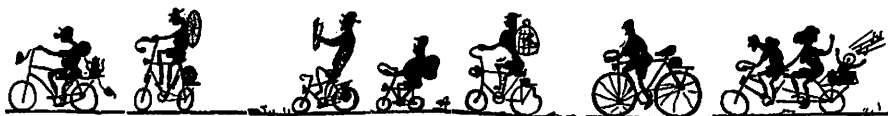
Les articles n'engagent que leurs auteurs.

## Assemblée mensuelle du lundi 3 novembre 1969, à 20 h précises

Nous vous prions d'assister à l'assemblée mensuelle qui aura lieu le LUNDI 3 NOVEMBRE 1969, à 20 h précises : « Au Helder », 10 rue du Luxembourg, Bruxelles 4, avec l'ordre du jour suivant :

1. Dépôt du procès-verbal de la séance mensuelle du 6 octobre 1969 ;
2. Présentation et admission des nouveaux membres ;
3. Inscriptions aux divers voyages du mois ;
4. Bal et tombola ;
5. Réveillon de Noël. Inscriptions ;
6. Marathon 1969. Distribution des médailles ;
7. Divers ;
8. Concours photographique. « Les Arbres » ;
9. Projection : M. E. Jaumain présente « Au Boulot en Sardaigne », photos diás 24 x 36.

Le Comité se réunira au Local le jeudi 6 novembre 1969, à 20 h 30'.



## Excursions cyclistes du mois de novembre 1969

**DIMANCHE 2 NOVEMBRE 1969.** — Promenade automnale en Forêt de Soignes. — Rendez-vous entrée du Bois à 9 h 15'. Départ à 9 h 30', Petite Espinette, Grasdelle, Sentier de la Reine, Grande Espinette, Maison Forestière, Avenue des Eclaircies, Sapinière Preumont, Groenendael (P.-N. au buffet de la Gare avec les promeneurs) ; Fond des Ours, N.-D. au Bois, Bois des Capucins, Chemin des 2 Barrières, Rouge Cloître, Auderghem. 50 km.  
Pilote : M. R. De Bock.

**DIMANCHE 9 NOVEMBRE 1969.** — *Promenade surprise.* — Rendez-vous place de la Vaillance à 9 h. Départ à 9 h 15'. 70 km. Pilote : M. P. Cluyts.

**DIMANCHE 16 NOVEMBRE 1969.** — Rendez-vous place St Denis à 9 h. Départ à 9 h 15', Huizingen, Braine l'Alleud, Village n° 1, Braine le Château (P.-N. *Au Gai Logis*) ; retour par Clabecq et le canal. 65 km. Pilote : M. E. Volant.

A partir du 23 NOVEMBRE 1969. — Rendez-vous permanent tous les dimanches à l'entrée du Bois de La Cambre à 9 h 30'. Pilote à désigner sur place.



## Excursions pédestres du mois de novembre 1969

**DIMANCHE 2 NOVEMBRE 1969.** — « Groupe promeneurs ». — *Promenade automnale en Forêt de Soignes.* — Réunion Place Communale de Boitsfort à 9 h 15'. Départ à 9 h 30', Chemin du Rouge-Gorge, Maison Forestière, Groenendael (P.-N. au buffet de la gare avec les cyclistes) ; Sentier des Putois, Kaudelle, Blankendelle, Auderghem. 17 km. Pilote : M. P. De Waele.

**DIMANCHE 9 NOVEMBRE 1969.** — « Groupe promeneurs ». — Rendez-vous à Neerpede, terminus du tram 19 à 9 h 15'. Départ à 9 h 30', Koevijver, Pede Ste Anne, Bettendries, Suikerenberg, Bodegem St-Martin (P.-N. Kerkstraat, 8) ; Wolfsem, Dilbeek, Elegem, Mont Tabor, Berchem Ste Agathe. 16 km. Pilote : M. R. Dethier.

**DIMANCHE 9 NOVEMBRE 1969.** — « Groupe randonneurs ». — Rendez-vous à 7 h 45' gare Centrale. Départ à 8 h 10' pour Kessel Lo via Louvain. Arrivée à 9 h 04', ancienne Abbaye de Vlierbeek, School Bergen, Vijver bos, Speelberg, Steenenveld, Geesbeek, Sint Bernardus, Dunberg, Bollenberg, Herendaelfhof, Pellenberg (P.-N.) ; Château de Corbeek over Lo, Steenrots, Lange Looweg, St Martinusberg, Predikheerenberg, Louvain. 25 km. Retour en train. Pilote : M. R. Porta.

**MARDI 11 NOVEMBRE 1969.** — « Groupe promeneurs ». — Rendez-vous à 9 h 15' au Quartier Léopold. Départ à 9 h 37' pour Rixensart. Arrivée à 10 h 03'. Le point du jour, La Barrière, Noire Epine, Ottenbourg (P.-N.) ; Ste Agatha Rodebos, Huldenberg, Loonbeek, Neerysse. 18 km. Retour en bus. Pilote : M. H. Vissens.

**DIMANCHE 16 NOVEMBRE 1969.** — « Groupe promeneurs ». — Rendez-vous gare du Midi à 8 h 45'. Départ à 9 h 08' pour Ecaussinnes, Hubertsart, N.-D. de Bonsecours, Feluy (P.-N.) ; Ferme Pestia, Bois de l'Hôpital, Wailles, Tilleul Ste Gertrude, Nivelles. 17 km. Retour en train. Pilote : M. J. Gallat.

**DIMANCHE 23 NOVEMBRE 1969.** — « Groupe promeneurs ». — Rendez-vous à 9 h 15' à Uccle Calvoet, terminus tram 55', avenue du Silence. Départ à 9 h 30', Linkebeek, Ferme Schavée, Aelseberg (P.-N. *Aux Cygnes*) ; Meigemheide, Lot. 17 km. Pilote : M. R. De Bock.

**DIMANCHE 23 NOVEMBRE 1969.** — « Groupe randonneurs ». — Rendez-vous au Quartier Léopold à 7 h 15'. Départ pour Fleurus à 7 h 39'. Arrivée à 8 h 42', Fleurus, Croix de Bois, Ste Barbe, La Botte, Onoz, Château de Miélmont, Mazy (P.-N.) ; Le Peca, Point du Jour, Corroy le Château, Grand Manil, Gembloux. 24 km. Retour en train de Gembloux à 18 h 37'. Arrivée Quartier Léopold à 19 h 01'. Pilote : M. Van Meurs.

**DIMANCHE 30 NOVEMBRE 1969.** — « Groupe promeneurs ». — Rendez-vous à 9 h 15' place Rouppe. Départ à 9 h 30' Château d'eau, Maison forestière, La belle Etoile, Drève Joséphine, Gaillemarde, La Hulpe (P.-N. *Aux 3 Colannes*) ; La Mazerine, Lac de Genval, Rosière, Bois des Templiers, Tombeek. 18 km. Retour en bus. Pilote : M. R. De Saulnier.

**DIMANCHE 30 NOVEMBRE 1969.** — « Groupe randonneurs ». — Rendez-vous à 7 h 45', entrée du

Bois de La Cambre (avenue Louise). Départ à 8 h précises, Bois de La Cambre, Forêt de Soignes, Bois des Capucins, Koningsberg, Neerpoorten, Ottenbourg, Bois de Laurensart, Wavre. 26 km. P.-N. à décider sur place. Retour en train.  
Pilote : M. J. X. Steiger.

## Concours photographique

### RESULTATS DU MOIS D'OCTOBRE 1969

« Vox Populi ».

1. M <sup>11e</sup> L. JAUMAIN	12 points.
2. M. Steiger	11 «
3. M. Sortia	10 «
4. M <sup>11e</sup> Gryffon	9 «
5. M <sup>11e</sup> S. De Bock	8 «
6. M <sup>11e</sup> Ingels	7 «
7. M. Driessens	6 «
8. M. Van Weyenberg	5 «
9. M <sup>11e</sup> De Paepe	4 «
10. M. De Saulnier	3 «
11. M. Claeys	2 «
11. M. Gallet	2 «

« Jury ».

1. M. STEIGER	3 points.
2. M <sup>11e</sup> L. Jaumain	2 «
3. M <sup>11e</sup> De Paepe	1 «

### CLASSEMENT GENERAL (après 9 épreuves)

« Vox Populi ».

1. M. STEIGER	81 points.
2. M <sup>11e</sup> L. Jaumain	74 «
3. M. Sortia	66 «
4. M <sup>11e</sup> S. De Bock	55 «
5. M. Gallet	53 «
6. M <sup>11e</sup> De Paepe	51 «
7. M. Driessens	44 «
8. M. Van Weyenberg	42 «
9. M <sup>11e</sup> Speder	41 «
10. M <sup>11e</sup> Gryffon	39 «
... Etc. ...	

« Jury ».

1. M. STEIGER	11 points.
2. M. Sortia	10 «
3. M <sup>11e</sup> L. Jaumain	8 «
... Etc. ...	

## ECHOS

**CARNET NOIR.** — Nous avons appris avec regret le décès de

Monsieur VAN BETS

beau-père de notre ami Jacques GUIAUX, que celui-ci reçoit ainsi que sa femme nos condoléances émues.

TOUS LES PEGASEUX sont heureux de savoir leur ami Robert PORTA rentré chez lui, en bonne voie de guérison, après son accident et lui envoient leurs vœux de très prompt rétablissement.



## „ Marchons „ !!

Quant au Luxembourg, ce petit état de 2587 kilomètres carrés, il possède le réseau de sentiers jalonnés le plus dense d'Europe : 4000 kilomètres.

Aujourd'hui, dans le monde entier, les médecins préconisent l'exercice de la marche. Pratiquée régulièrement, elle entre pour une grande part dans la thérapeutique des rhumatismes. Le Docteur Joachim von Thomsen, éminent orthopédiste de Hambourg, a l'habitude de rappeler à ses malades qu'« une crise cardiaque commence dans les pieds ». Pour sa part, le Docteur Ernst Fromm, président de l'association des médecins d'Allemagne fédérale, la Bundesärzte-Kammer, affirme : En obtenant des gens qu'ils s'adonnent à la marche, on fait plus pour la santé publique que toutes les améliorations illusoire du système de la sécurité sociale, plus que la construction d'un nouveau sanatorium.

Un des grands financiers allemands d'aujourd'hui, Georg von Opel, fermement décidé à lutter contre la vie sédentaire et mécanisée que mène l'homme moderne, créa la *Stifteing Spazierengehen*, ou fondation pour la promenade à pied, afin d'encourager les gens à marcher.

Tous les adhérents reçoivent un petit carnet de route dans lequel, en toute loyauté, ils doivent noter les distances qu'ils parcourent à pied, jour par jour. Créée en mai 1963, la Fondation qui vient donc d'avoir six ans, compte près de 260.000 membres répartis dans toute l'Allemagne. De plus en plus souvent, des médecins demandent à von Opel de leur faire parvenir des carnets de route pour ceux de leurs malades qui souffrent de maux consécutifs à l'inactivité.

L'un de ces praticiens a déclaré : la moitié de ces clients guériraient sans mon intervention s'ils faisaient une heure de marche par jour.

Il est en effet frappant de voir combien ceux qui pratiquent ce sport paisible de manière suivie gardent leur santé au delà de soixante-dix et même de quatre-vingts ans. Heureusement, les jeunes, eux aussi, se laissent gagner par le goût des excursions pédestres. En France des scouts de quatorze à dix-huit ans ont passé en 1967 une partie de leurs vacances d'été à dégager et à remettre en état sur une longueur de dix kilomètres une piste alpine qui ne servait plus. A Grenoble, la section spéciale de randonneurs pour les enfants de sept à quinze ans, dirigée par le Club Alpin, connaît un succès de plus en plus affirmé. En Allemagne, dans les Alpes Souabes, le père aubergiste Kurt Weiblen fait état du nombre croissant de jeunes qui fréquentent son auberge de jeunesse et remarque :

Ils voyagent tous à pied. Ils ont peut être des raisons différentes pour avoir choisi ce mode de locomotion, mais ils trouvent tous dans cet exercice ce qu'ils attendaient.

Et l'auteur conclut : vous ne devez pas craindre de vous lancer à travers bois et champs. La pleine nature demeure encore notre milieu le plus normal.

R. PORTA.

## ...et comme réveil un mouton

Un monsieur qui a un compte en banque très confortable passe chaque année avec sa femme un mois à parcourir notre pays à vélo. A eux deux, ils transportent une petite tente tout juste assez grande pour deux personnes, des ustensiles de cuisine et quelques sous-vêtements de nylon, qu'ils peuvent au besoin laver dans un tonneau d'eau de pluie.

Je l'ai rencontré, et quelqu'un d'autre me l'a signalé comme un original : « Il est directeur de . . . », son personnel croit qu'il va aux Iles Canaries, ou en Norvège, ou à Miami Beach, mais ils campent tout bonnement dans les environs de Sneek, de Gieten ou d'Oisterwijk !

Cette histoire s'avère exacte, mais le brave homme pâlit lorsque je le confrontai avec les faits qu'on m'avait révélés.

« Vous n'emportez même pas une radio portative ? » lui demandai-je, car un homme comme celui-là a des placements d'argent, et celui qui en a, les événements politiques le font trembler plus encore que vous et moi.

« Non, dit-il, une brosse à dents, un peigne, du savon,

des essuie-mains, un peu de linge, un petit réchaud au Butagaz, quelques petites casseroles, et puis des sacs de couchage légers. Ça va tout juste sur nos vélos, derrière, à droite et à gauche. Ce sont de ces vélos lourds qu'on peut charger davantage. Oui, il faut pousser assez fort, mais nous sommes toujours entraînés. Nous avons des vélos légers pour la semaine, et autour de Haarlem (nous habitons à . . . ), vous avez de belles excursions de quinze à cinquante kilomètres ».

« Vous faites cela depuis longtemps ? »

« Depuis dix ans seulement. Avant cela nous partions toujours au loin, en auto ou en avion, nous vivions, en fait, juste comme à la maison, simplement devant un autre paysage. Nous avions aussi un bateau pour les week-ends, mais ça ne sert qu'à vous faire grossir. Nous sommes venus au camping après avoir lu un article paru dans « The Observer », où un Anglais, évidemment un peu excentrique, racontait combien il était heureux, chaque fois qu'il avait tourné le dos à tout le confort moderne, depuis le matelas en mousse de latex et la baignoire, jusqu'au frigo et au W. C. Cet Anglais faisait cela régulièrement. Il disait aussi combien c'est intéressant de suivre une fourmi qui transporte un petit bout de bois. Elle met une heure à faire un mètre, et il considérait cela comme un exemple instructif pour les automobilistes ».

« Mais pourquoi allez-vous à vélo, si c'est de camper qu'il s'agit ? »

« C'est une question qui a deux faces. D'une part : les deux premières années, quand nous transportions notre matériel de camping en auto, nous nous sentions toujours un peu ridicules d'aller dormir dans une petite tente à une heure et demie de nos propres lits. D'autre part : je me suis mis à souffrir d'asthme, et le médecin m'a dit : exercice physique, et pas seulement un peu en été, mais régulièrement. Alors, nous nous sommes mis à rouler à vélo, et maintenant je vais vous dire quelque chose : quand vous roulez beaucoup en auto dans votre pays, vous croyez le connaître. Pas du tout ! Vous ne connaissez même pas l'avenue où vous habitez. Ce n'est qu'à vélo que vous commencez à voir le monde autour de vous. Bien sûr, vous pouvez aussi aller à pied, avec tout le fourbi sur le dos. Nous aimerions encore mieux ça, mais ma femme a été opérée au ménisque et ne peut plus faire de longues marches. Pour le vélo, ça va très bien. Ce genou supporte bien le mouvement, mais pas le poids du corps ».

« Quand vous campez, est-ce que vous allez parfois faire un bon dîner ? »

« Jamais. Mais à notre retour, nous allons dans un excellent restaurant et nous prenons ce que les Américains appellent « the whole works », depuis le saumon fumé jusqu'aux crêpes flambées. Mais d'abord un bain prolongé, car après un mois comme ça, vous ne sentez par très bon. Mais qui, en rentrant de vacances, peut déclarer honnêtement qu'il a passé des soirées entières à écouter chanter le rossignol ? Ou qu'un mouton est venu le réveiller en le léchant ? »

dans « Het Parool » du 7-8-1969.  
d'après « Dagboekancier »,