



VOS SORTIES

WEEK-END EN
FORÊT NOIRE



ACTIVITÉS

JOURNÉE DE
TRAVAIL



GRAND ANGLE

MARCHE
NORDIQUE



Union Touristique les Amis de la Nature

Section de Colmar

Sommaire

- L'édito 3
- Sorties et activités :
 - Marche de l'Epiphanie 4
 - Rencontre départementale de ski 6
 - Week-end raquette en Forêt Noire 7
 - Sortie printanière 12
 - Journée de travail 15
 - 1er Mai au Natala 17
- Grand angle :
 - Marche nordique 18
- Agenda 21
- Carnet 21

Niederrenningen en Allemagne : Des milliers de cerisiers en fleurs vers la mi-avril.. Une merveille à découvrir en famille... Mais il faut arriver au bon moment. Cette merveille de la Nature est éphémère.
Pourquoi ne pas programmer cette sortie en 2018 ?

Comité de rédaction :

Agnès Bury
Christian Haeffele
Isabelle Reinartz
Gérard Walz

Merci pour leur belle contribution à :

Laurence Neyer
Jean-Claude Kammerer

Mise en page :

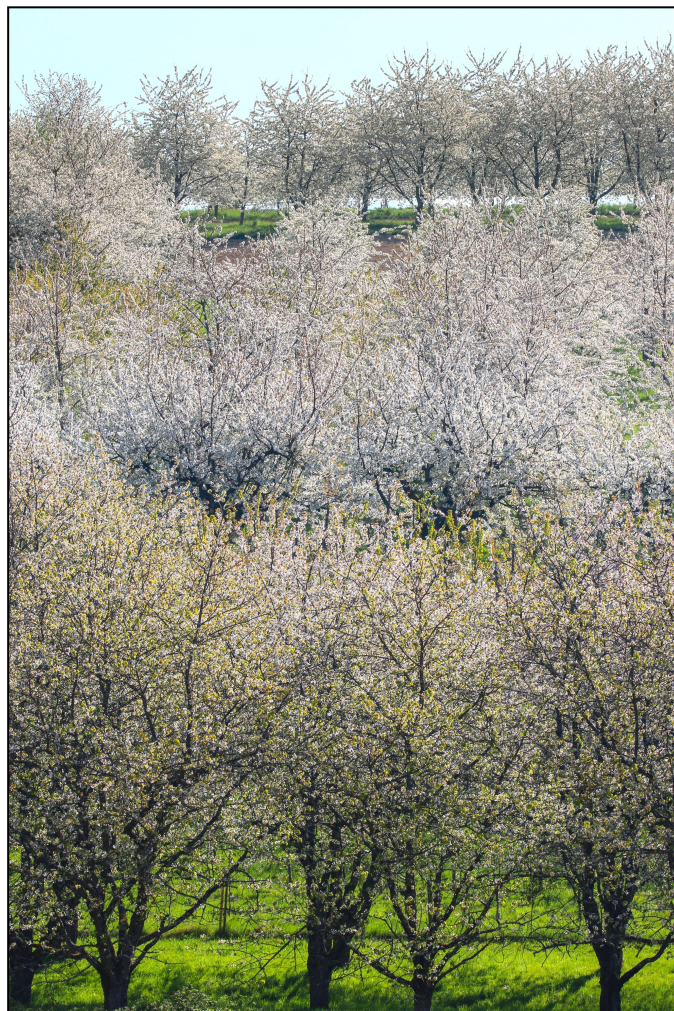
Julien Kauffmann

Bulletin d'information
publié et imprimé par
l'Union Touristique les
Amis de la Nature -
section de Colmar.

Siège social : 36 chemin
du Natala 68000 Colmar.
Responsable de la
publication : Isabelle
Reinartz.

Photos de couverture et
de sommaire :

Christian Haeffele



Edito

Chaque année notre programme d'activités nous régale avec son éventail de manifestations. Nous venons d'honorer notre emblématique rencontre inter-sections du 1^{er} mai et je remercie chaque camarade pour sa contribution.

Pour aider la commission Tourisme et Communication à revoir son planning annuel, avec des évènements en lien avec l'environnement ou les loisirs, je te propose de méditer sur le thème : « Quelle(s) nouvelle(s) activité(s), manifestation(s) ou action(s) pour notre section ? ».

Si des idées germent, je te propose de les transmettre soit téléphoniquement à Christian Haeffelé, responsable de cette commission au 06 64 74 42 64, soit par courriel à l'adresse amisdelanaturedecolmar@gmail.com

Depuis deux ans, nous travaillons sur les archives de notre section. Afin de les enrichir, nous organiserons des tables rondes animées par Claude Kauffmann. Elles nous permettront de collecter de mémoire vive des informations pour ne pas oublier notre histoire et seront ouvertes à tous.

Ces rencontres sont planifiées les mardis après-midis au Natala de 14h30 à 16h30, aux dates suivantes : les 6, 13, 20, 27 juin, et les 4 et 11 juillet.

Proposition de co-voiturage si nécessaire en téléphonant au 03 89 77 34 46 ou 06 43 36 45 Claude ou Isabelle 03 89 23 27 97.

Cordial Berg Frei,

Isabelle

Sorties



Marche de l'Épiphanie

par Christian

Comme chaque année la section de Mulhouse Solidarité a organisé en janvier sa célèbre et très fréquentée marche de l'Épiphanie.

Le programme 2017 proposé par les membres de la commission Tourisme et Communication a voulu privilégier les rencontres avec les autres sections.

Cette marche de l'Épiphanie était donc la première





rencontre... mais pour une première, les 3 colmariens présents au départ de la marche à Masevaux étaient un peu déçus. N'étant pas rancuniers et pour vous mettre dans l'ambiance de cette belle journée nous vous offrons quelques images.



Sorties

Rencontre départementale de ski au Treh

par Isabelle

Les 28 et 29 janvier 2017, la section de Mulhouse était l'organisatrice de la rencontre départementale d'hiver. Une équipe dynamique formée des jeunes de la section était à pied d'œuvre toute la soirée du samedi, pour installer et chronométrer le slalom géant sur la piste fédérale. Ce dernier s'est déroulé en 2 manches, sur un parcours parfaitement tracé. Quatre camarades de la section y ont participé portant haut nos couleurs.

A la fin du dîner, le palmarès de la course est donné et les récompenses distribuées. C'est la section du Val d'Orbey qui a remporté cette année le challenge départemental (cumul des meilleurs temps hommes, dames et jeunes).

Le dimanche matin, Dany Goerger, Président de la section nous a guidés autour du massif du Markstein, pour une randonnée en raquettes.

Les repas étaient excellents et mitonnés avec passion par des supers cuisiniers.



Sorties

Week-end raquette en Forêt Noire

par Gérard photos Christian et Gérard

A plus d'un titre ce week-end hors de nos frontières dans le parc naturel du sud de la Forêt-Noire restera dans les mémoires des 22 participant(e)s.

Le refuge à la « *Gersbacher Hörnle* » des Amis de la Nature de Lörrach est « *gemütlich* » à souhait !

Situé sur une terrasse exposée plein sud, à 960 m d'altitude, il est au coeur d'un paysage de chaumes, prairies et forêts, au-dessus du village de Gersbach et au carrefour de nombreux sentiers de randonnée et de découvertes.

Dans ce véritable hôtel avec 1/2 pension, literie fournie et nettoyage inclus, nous nous sentions en fait au pays des merveilles ...

Après l'installation et nos repas tirés du sac, les rayons printaniers d'un tendre soleil d'hiver nous ont réchauffés toute l'après-midi.

Avec entrain nous avons grimpé en direction d'une éolienne installée sur le Rohrenkopf,





notre premier sommet (1170 m).

Cette éolienne a quatre jumelles dans les environs et c'est de concert qu'elles brassaient tranquillement l'air avec leurs ailes de 45 m d'envergure et à 142 m au-dessus du sol.

En moins de temps que prévu nous avons fait le tour à travers une forêt noire de sapins, Schwarzwald oblige ...

Des sapins atteignent ici, vers l'âge de 200 ans, des hauteurs





de 50 m et des diamètres de troncs de 1,50 m voire plus !

Au retour, nous avons le temps de flâner et d'admirer Gersbach ; les plus curieux se sont arrêtés dans une ferme typique et se sont émus à la rencontre de chèvres bien curieuses, de brebis et leurs photogéniques agneaux de l'année, de quelques vaches et leurs petits veaux bouclés étonnés de notre présence.

L'ambiance légendaire d'un chalet de la Forêt Noire était naturellement au rendez-vous au refuge pour apprécier dès notre retour une portion bien crémeuse de Forêt Noire ou une bière mousseuse, un verre d'un gouléant





« *Spätburgunder* » rouge cerise (un pinot noir vinifié à la manière d'un bourgogne) ou encore une pétillante « *Apfelschorle* » (jus de pommes gazéifié).

Le lendemain les chaudes couettes ont été abandonnées au profit d'un copieux buffet pour un vrai grand petit déjeuner. Sur et sous un ou deux petits nuages, le groupe s'est ébranlé vers 9h30 par trois petits monts et deux jolis vaux pour atteindre en moins de deux heures la Hohe Möhr. (*eine Möhre* = une carotte, il y a peut-être un lien avec la forme de la colline ?).

Ce fut notre deuxième sommet (985 m) du week-end.

Du haut d'une tour d'observation, érigée en 1893, nous avons bénéficié à 25 m du sol d'une vue à 360°, unique et magique, avec quelques « *Belchen* » (Ballons) ainsi que l'Eiger, le Mönch, l'Aletschhorn et la Jungfrau bien identifiables dans les gris bleutés des Alpes bernoises et plus loin le Mont Blanc en arrière plan !

Le temps du pique-nique, nous avons occupé un tranquille « *Drei Bänkliweg* » (chemin aux trois bancs) avec un splendide panorama sur la plaine du Rhin et les Vosges en filigrane et toujours le Jura et les Alpes suisses.

Un café, un thé ou tout simplement le soleil sur la terrasse bien à l'abri du vent, nous a réchauffés dans l'original « *Bergasthof Waldhaus* ».

Ce fut vraiment un très agréable week-end, dans la bonne humeur, même si la neige ne subsistait qu'en plaques à certains endroits, juste de quoi s'effrayer un peu en glissant sur certains tronçons de sentiers ou de quoi lancer pour les plus téméraires quelques petites boules de neige ...

Pas de raquettes mais des arbres en chaussettes vert mousse et quelques pâquerettes frileuses parmi les herbes jaunies des chaumes.

Sur la route du retour, quelques uns ont prolongé leur escapade avec un petit détour touristique par la belle station climatique de Todtmoos, Wehrhalden pour découvrir la maison des Amis de la Nature de Rheinfelden puis Sankt Blasien où une visite de l'église

de l'abbaye bénédictine s'imposa d'emblée avec son colossal dôme en coupole parmi les plus grands d'Europe.

Un grand MERCI à Haggy, membre de la section de Lörrach, pour son accueil et sa présence, à Sabine, Monique et Robert des ANC pour toute la logistique et l'organisation de ce superbe week-end saute-frontière et tout particulièrement à Bernard des ANC qui a su partager avec enthousiasme sa passion pour ce petit coin de paradis du « Dreiländereck » (la région des trois frontières) et ses Naturfreunde !



Quelques liens en souvenir :

<http://www.naturfreundehaus-gersbach.de/>

<http://www.berggasthof-waldhaus.de/>

<https://www.ews-schoenau.de/ews/energieerzeugung/projektvorstellung/windpark-rohrenkopf/>

Sorties

Promenade dans la forêt avec mes maîtres

par Agnès photos Christian



J'ai accompagné mes maîtres, enfin plus exactement mon maître et son épouse, lors d'une promenade le dimanche 26 mars 2017.

Eux, comme les autres humains qui m'ont fait des caresses, savaient qu'on avait rendez-vous à la Place St Joseph, puis à la Chapelle St Wandrille à Labaroche. On m'a fait attendre longtemps, et enfin on est partis vers l'Est pour passer par les lieux-dit du Henzelle et de Phimaroche avant de faire l'ascension du Gestion (826 m), ancien poste d'observation militaire durant la 1ère guerre mondiale. Une table d'orientation nous y fera découvrir le panorama environnant. Enfin, ça c'est ce que les humains disaient. Moi, je sentais juste l'appel de la forêt et des grandes étendues. J'avais hâte de ne plus être retenue par cette corde, de pouvoir vagabonder dans tous les sens.



L'ascension du Gestion, je l'ai faite tranquille... c'est que ça grimpe ! Arrivés là-haut, mon maître a exploré avec ses doigts les tables d'orientation. Il paraît qu'il y avait des sorcières en terre cuite. Moi je n'ai rien pu voir car je suis trop petite.

Havane, ma copine chien du jour, n'a rien pu voir non plus. Avec Havane on a senti que les humains mangeaient de bonnes choses, alors on a fait nos plus jolis yeux... mais ils n'ont pas voulu partager. Il paraît que nous sommes des gloutonnes. Moi je sais que j'aime bien manger de tout n'importe quand. Mais mon maître n'est pas d'accord.

Donc je vous disais que pour aller au Gestion ça grimpait. Qui dit montée, dit descente ! En effet, le sentier descend rapidement à travers la forêt vers le Léman jusqu'à la Ferme Relé. Un chemin plus large très ouvert nous ramènera à notre point de départ.

J'ai commencé à descendre à toute vitesse, puis j'ai vu que mon maître, guidé par son épouse, ne suivait pas. Alors je suis revenue vers lui et lui ai montré le chemin en faisant des allers-retours. Vous savez, je n'irai pas loin sans mon maître.

Je suis contente d'avoir pu courir librement dans la forêt, sur les chemins. J'ai même trouvé à me parfumer, mais mon maître n'a pas apprécié. Je ne comprends pas pourquoi. Et vous ? Avez-vous compris pourquoi ?

On a vu des grands animaux, avec 4 pattes comme moi, mais très, très grands. Les humains disaient que c'étaient des chevaux.

J'ai pu me rafraîchir dans le ruisseau qui courait le long du chemin. J'aime bien l'eau et m'y baigner, mais ce n'était pas assez profond pour pouvoir plonger.

Après, avec Havane on a continué à courir en regardant et en flairant à gauche, à droite.

Pfff !!!! Les humains !!!

Les humains ne voient même pas les petits trésors au bord du chemin. Ils bavardent et ne font attention à rien.

Parfois, l'un ou l'autre remarquent une violette ou un nuage. Mais c'est tout, alors qu'il y a tant de choses à sentir, à regarder.

A un moment, un humain a demandé qui voulait parler de la sortie dans le prochain kaas'blat.

J'ai levé la patte parce que une sortie en forêt, moi je sais ce que c'est : truffe au sol, fouiller dans les tas de feuilles mortes, repérer quelque chose là-bas au fond de la forêt, écouter, sentir et voir tous les autres êtres vivants qui m'entourent.

Et voila le récit de ma promenade du dimanche 26 mars avec les Amis de la Nature de Colmar.



Activités

Journées de travail au Natala et au refuge

par Agnès

Les travaux effectués au refuge lors de la journée de travail au refuge.

En intérieur, un nettoyage en profondeur de la cuisine et des joints carrelage, du local frigos et des frigos, des chambres du 1^{er} étage, sauf dortoirs 1 et 2 car groupe attendu, des chambres 11, 12, 13, 17, 18, des vitres de ces chambres, du rez-de-chaussée et de la coursière, des sanitaires 1^{er}, 2^{ème} et rez-de-chaussée, des luminaires de la salle à manger et du bureau, de la salle de ping-pong, de la buanderie et de la cage d'escalier du 2^{ème} étage au sous-sol sans compter le repassage et la préparation des repas.



En extérieur, ont eu lieu le démontage du sas et nettoyage, le ratissage et ramassage feuilles mortes et branchages, le contrôle des parasols, la mise en place garnitures sur terrasse, le ratissage du gravier du parking, la démolition et dépose du barbecue, le désherbage, divers bricolages et réfections diverses.

Travaux réalisés lors de la journée de travail au Natala:

- ramassage des feuilles mortes
- ramassage branchages
- Mise en place gravillon et

préparation des allées.
-Travaux de nettoyage et
peinture dans la cuisine et
sous le hangar
15 personnes y ont
participé



Sorties

Retour en image sur le 1er Mai au Natala



Grand angle

La marche nordique

Pourquoi la MARCHÉ NORDIQUE aux A.N. Colmar ?

par Isabelle

Lors de notre rencontre inter-sections du 1^{er} mai 2013, au Natala, j'ai été initiée à cette activité par Carmen Schaffhauser, alors Présidente de la section de Metzeral. Puis j'ai rallié plusieurs groupes, dont celui de Carmen.

En marchant plusieurs fois dans la semaine, j'ai très vite ressenti un bien-être physique et moral.

Mon enthousiasme pour ce sport m'a motivée à le développer dans notre section. Au printemps 2014, j'ai saisi l'opportunité en participant à une formation d'animateurs en Marche Nordique organisée par la fédération française des Amis de la Nature.

Le 14 avril 2014, cette pratique a été initiée dans notre section, avec la collaboration de Sandra Débénath.

Depuis, nos sorties sont organisées chaque quinzaine, le samedi matin, avec une pause durant la période estivale. Actuellement, l'équipe qui les anime est composée de Sabine Deloux, Marithé Terrom, Thierry Bach et moi-même.

Nous évoluons sur tous types de terrains, forêts du Kastenwald ou Neuland, dans les splendeurs du vignoble, ainsi que sur les massifs aux alentours des vallées de Munster, Kaysersberg et Guebwiller.

Nous parcourons annuellement environ 160 kms, sur une vingtaine de randonnées. Nous marchons en moyenne 2h, sur un circuit variant de 6 à 9 kms et un dénivelé de 0 à 400 mètres.

Cette discipline, servant à l'origine d'entraînement d'été pour les pratiquants de ski de fond, s'adresse aux marcheurs débutants ou confirmés.



Informations sur le matériel :

Chaussures : une paire de baskets à tige basse, avec une semelle assurant amorti, stabilité et absorption des chocs est nécessaire. La chaussure doit permettre un bon



déroulé du pied.

Les bâtons permettent d'absorber 30 % des chocs en répartissant le poids du haut du corps, tout en réduisant ainsi l'impact ressenti sur les lombaires, les genoux et chevilles. Le bâton est doté d'un gantelet amovible, pour libérer facilement la main pour boire ou autre.... Sa pointe est en acier et possède un embout en caoutchouc, nommé « pad », destiné à l'utilisation sur l'asphalte.

Tenues :

En général, c'est plus agréable de porter des vêtements techniques respirants. En cas de pluie, les ensembles déperlants sont préconisés. En hiver, il est impératif de prévoir en plus, gants et bonnet.

Porte-bidon sous forme de ceinture ou un sac à dos léger.

Alimentation : il est nécessaire d'avoir de l'eau, des fruits secs ou barres énergétiques.

Bienfaits :

Quasiment tous les muscles sont sollicités, ce qui favorise le renforcement musculaire du corps, l'endurance, l'équilibre, l'augmentation de la capacité respiratoire et améliore le rythme cardiaque.

Il faut retenir aussi qu'une marche d'une heure permet de consommer environ 400 calories, au lieu de 200 pour un marcheur traditionnel. Dans l'objectif de perdre du poids ou d'affiner la silhouette, il est préconisé de pratiquer entre 4 et 6 heures par semaine.

Compte rendu d'une sortie

par Laurence

Compte-rendu d'une marche nordique où 14 amis se sont retrouvés sur le parking du restaurant « Au petit Frantz » à Soultzbach-les-Bains pour une randonnée nous menant vers les ruines du château du Schrankenfels.

La marche était annoncée sportive avec ses 480 m de dénivelé d'un seul trait. Sous l'impulsion et le dynamisme de notre amie Sabine, nous avons gravi la pente par le Herrenwald jusqu'aux ruines du Haneck, foulé les sentiers étroits et sinueux, soufflé tant bien que mal pendant 1h30 de montée avant d'arriver sur les hauteurs du Schrankenfels.

Et là, sous un soleil radieux et un ciel d'un bleu pur, nous avons profité d'une magnifique vue sur la vallée de Munster.

Certains ne pensaient peut-être pas y arriver, mais au bout du compte, nous étions tous ravis d'avoir atteint, dépassé voire surpassé nos limites. La beauté du paysage, le partage de ces instants 'nature', la bonne humeur et la franche camaraderie nous ont vite fait oublier ces efforts.

Le retour fut tout en douceur, empruntant tout d'abord le GR532 jusqu'au col de Marbach, puis un large sentier forestier sur le versant du Grosswald, avant de nous retrouver devant chez Laurence qui, gentiment, nous a ouvert sa maison et offert une tisane agrémentée de fruits secs pour terminer notre randonnée.

9km, 480m de dénivelé en 2h40 de temps.



Agenda

16 mai :

Réunion d'information au Natala (voir Edito d'Isabelle)

10 et 11 juin :

Journée de travail au refuge. Notre Responsable des Travaux Finis, Sonia, compte sur toutes les bonnes volontés pour enjoliver le chalet avant le rush touristique d'été.

11 juin :

Rencontre ONI et marche départementale à Wittenheim : Maison des Associations, 10 Bis rue de la 1^{er} Armée Française, 68270, Wittenheim.

18 juin :

Fête des randonneurs et volley au Molkenrain.

1^{er} juillet :

Journée de l'Environnement

2 juillet :

Sortie vélo découverte. **ATTENTION au changement de date (initialement prévue le dimanche 25 juin).**

Philippe et Christian vont en tandem roulé sur un parcours plat, à la portée de tous et agrémenté de belles surprises. C'est en tandem qu'ils peaufinent encore un peu l'organisation de cette journée qui, traditionnellement, remportait toujours un vif succès. On compte sur vous pour cette belle journée de partage. Le programme détaillé va vous parvenir rapidement.

18 juillet:

Journée récréative au chalet avec le Bel Age. Merci de vous inscrire auprès d'Isabelle au 03 89 23 27 97

22 au 29 juillet :

Beau succès de participation pour ce séjour en Vendée, désormais complet, organisé de mains de maître par Sonia et Thierry

15 août :

Fête du Haycot

Carnet

Le 9 mars, Jacqueline Flickinger a fêté son 90^{ème} anniversaire.

Toute la section souhaite à Jacqueline, un Joyeux Anniversaire.



Agnès et Gérard (les 2 photos du bas à gauche) ont participé au concours photo département à Metzeral avec ces beaux clichés de nature