

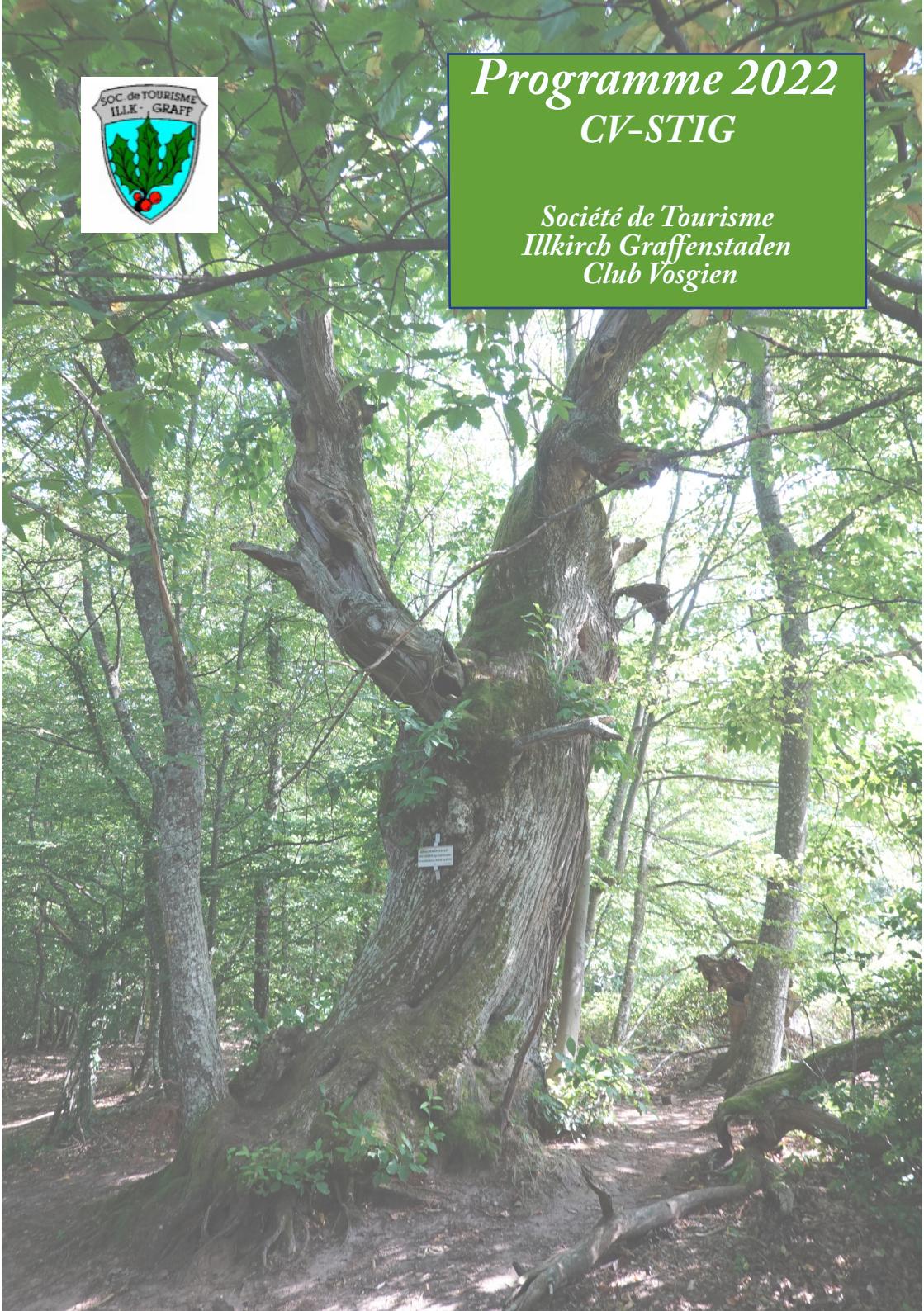
Chefs de course - Guides CV			
Bureau			
Chognard Gilles	gilles.chognard@orange.fr	06.80.15.11.32	Schlageter Didier Président
Duringer Jean-Georges & Christiane	jean.duringer@gmail.com	03.88.50.45.40	Thiebaut Antoinette Trésorière
Fleisch Jean-Jacques	abyla2.jeanjacques@gmail.com	07.54.84.56.68	Monschin Noëlle Vice-présidente chargée de l'administration
Fleisch Jean-Pierre	fleisch.j.pierre@evc.net	06.85.42.53.57	Fellmann Evelyne Vice-présidente chargée des affaires sportives
Gabrien Kristine	kristinge2000@yahoo.fr	06.25.75.64.53	Reuther Dominique Responsable fichier adhérents
Hetz Patrick	patrick.hetz@gmail.com	06.12.06.25.65	Nussbaum Marie-Jeanne Responsable sorties & site & Face Book
Klaeyle Thierry	thierry.klaeyle@gmail.com	06.20.96.23.71	cv.stig.rando@gmail.com
Kleitz Claire	kleitz.claire@orange.fr	06.95.34.48.59	cv.stig.adhesion@gmail.com
Lindemann Bernard	b.lindemann45@laposte.net	03.88.20.91.19	cv.stig.rando@gmail.com
Mirbach Norbert	mireille_norbert_mirbach@hotmail.com	06.07.09.26.13	06.17.66.28.12
Morin Daniel	/	06.17.06.13.33	cv.stig.secretaire@gmail.com
Reymann José	reymann.jose@gmail.com	06.08.61.54.30	/
Schmitt René	rene.schmitt67@orange.fr	06.84.04.76.34	
Nussbaum Marie-Jeanne & Wagner Christian	cv.stig.rando@gmail.com	06.17.66.28.12	Braun Evelyne Déléguée protection nature et environnement
Wagner Jean-Martin	jean.martin.wagner@numericable.fr	06.04.45.98.77	everynebraun@wanadoo.fr
Responsables marche nordique			
Fellmann Evelyne-Illkirch	cv.stig.mn@gmail.com	06.15.65.54.98	Responsables refuge Honbuhl
Simon Etienne-Plötsheim	okapi9@orange.fr	06.79.43.99.95	
Entretien et balisage des sentiers			
Lutz Jean-Marc	/	06.52.43.44.99	Chefs de travaux
Chognard Gilles	gilles.chognard@orange.fr	06.80.15.11.32	Thiebaut Jean-Pierre
Klaeyle Thierry	thierry.klaeyle@gmail.com	06.20.96.23.71	John Martine & Sturz Pierre
			Schmoenacker Geneviève



Programme 2022

CV-STIG

*Société de Tourisme
Illkirch Graffenstaden
Club Vosgien*



LE MOT DU PRÉSIDENT, DIDIER SCHLAGETER

Bienvenue sur les sentiers Club Vosgien balisés et entretenus par ses membres pour votre plus grand plaisir.

Respectez cet environnement unique et remportez vos emballages et autres détritus.
Merci et belles randonnées.

Normalement toutes les sorties programmées auront lieu, mais des modifications peuvent intervenir sur le lieu, l'horaire ou le tracé (météo, changement de chef de course, interdictions diverses...). En tout état de cause, il est toujours bon de contacter le chef de course.

Historique :



La Société de Tourisme d'Illkirch-Graffenstaden, centenaire, a vu le jour en 2021 sous l'impulsion de quelques membres de la Société Chorale «Sänger Kraenzel». Lors de sa fondation la STIG comptait 47 membres. Monsieur MOESNER en était le premier président.

L'association gère un chalet :

LE HOHBUHL

Situé à 670 m d'altitude à proximité de Grendelbruch, notre refuge a été totalement rénové depuis 2011, il dispose de 39 couchages. Sa situation permet des promenades en famille et des randonnées par exemple jusqu'au Champ du Feu, la Rotlach ou le Château de Guirbaden. C'est également une base idéale pour le V.T.T.

Le refuge accueille sur demande tout groupe désirant se dépayser quelques heures, voire quelques jours dans un cadre agréable et calme.

C'est aussi un lieu original pour organiser des week-ends conviviaux.

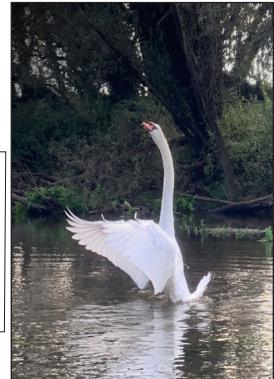


UNE JOURNÉE DE SENTIERS UNE SEMAINE DE SANTÉ

Légende :

- ☺ Sorties faciles : - 12 km et/ou 300 m de dénivelée
- ☺☺ Sorties moyennes : de 12 à 17 km et/ou de 300 à 800 m de dénivelée
- ☺☺☺ Grandes sorties : au dessus de 17 km et/ou plus de 800 m de dénivelée
- ☺☺☺☺ Très bon marcheur : + 19 km et/ou + 1000 m de dénivelée

DE : Allemagne



RALLYES DES MARCHES D'ORIENTATION

22 mai CV Wasselonne
+ deux autres dates, à voir sur le site
Pour toute information, s'adresser à
Jean-Georges Duringer Tél : 03.88.50.45.40



COTISATIONS

► Chef de famille ou isolé	25 €
► Couple	40€
► Jeunes membres ou étudiants	15 €
► Supplément pour participation à la marche nordique	5 €/pers
► Abonnement revue «Les Vosges»	6 €

Un certificat de non contre indication à la pratique de la randonnée et/ou marche nordique devra être fourni chaque année au moment du renouvellement de la cotisation.

NOUVEAU EN 2022 RANDO-FORME : PROMENADES INTRA-MUROS

Afin de vous oxygénier en pratiquant une activité physique régulière, la STIG vous propose dorénavant des promenades séniors de 1 à 1.5 heures mardi et vendredi. Elles se pratiquent dans le respect de l'environnement et des personnes, dans un cadre de détente, d'échanges et de convivialité.

Plusieurs objectifs : Atteindre, Retrouver ou Maintenir une forme physique et mentale grâce à la marche.

Lieu de rendez-vous: à côté des jardins de l'Illiade
Horaire : 14h30
Pour participer à une sortie, il suffit de contacter Didier Schlageter au 07.71.69.65.76



Octobre

05/10	Me	☺☺	Pédestre	René Schmitt	8h30	Seelbach-Geroldseck: Circuit des deux châteaux (DE)	6 €
09/10	Di	☺☺☺	Pédestre	Kristine Garbien	8h	Ungersberg depuis Andlau - Val de Villé	4,50 €
12/10	Me	☺☺	Cyclo-tours	Gilles Chognard	8h30	Sortie vélo, 50 km, Goldscheuer-Ichenheim - Circuit des Moulins(DE)	/
16/10	Di	☺☺	Pédestre	Daniel Morin	8h30	Mont Sainte Odile	3 €
26/10	Me	☺☺	Pédestre	Jean-Martin Wagner	8h30	Weinpanorama Durbach (DE)	4,50 €
29/10	Sa	Réunion des chefs de course au Lixenbuhl- 15 h - préparation programme 2023					

Novembre

02/11	Me	☺☺	Pédestre	Jean-Pierre Fleisch	8h30	Chrysanthema Lahr (DE)	5 €
11-13/11	WE Ar-mis-tice	☺☺☺	Pédestre & Raquettes	M-Jeanne Nussbaum & Christian Wagner	8h	Trois jours itinérants au dessus de Masevaux. Hébergement en refuge& ferme-auberge. Sur inscription préalable	16 €
16/11	Me	☺☺	Pédestre	Bernard Lindemann	8h30	Daubensand, circuit des sources et du Trou Bleu. Repas au restaurant.	3 €
27/11	Di	☺☺	Pédestre	Jean-Pierre Fleisch	8h30	Breitenau - Val de Villé	7 €

Décembre

03/12	Sa	☺☺	Pédestre	M-Jeanne Nussbaum & Christian Wagner	14h	Randonnée surprise de Noël, sur inscription	/
07/12	Me	☺☺	Pédestre	René Schmitt	8h30	Circuit de Sainte Odile, Château du Birkenfels, avec repas, sur inscription	3 €





CONSIGNES PERMANENTES 2022

- Les rendez-vous (RDV) se feront toujours (sauf exception précisée) au parking de l'Illiade, Allée François Mitterrand à Illkirch, il y aura éventuellement prise en charge possible des personnes seules ou non motorisées, moyennant frais de covoiturage.

- La sortie est publiée dans les D.N.A. entre le dimanche et le jeudi précédents. Des précisions concernant dates, horaires, lieux de rendez-vous et difficultés y seront communiquées. Les personnes qui n'ont pas accès à la publication peuvent téléphoner directement aux différents chefs de course, ou les contacter par mail.

- Le site internet «club-vosgien-stig.e-monsite.com» permet également d'obtenir des informations sur les sorties et notamment les changements s'il y a lieu.

- Les repas seront toujours tirés du sac, sauf indications contraires et les chefs de course veilleront à avoir une solution abritée en cas de mauvais temps, si possible.
- Boissons chaudes conseillées en début et fin de saison (fin octobre à mars)
- Pour les personnes bénéficiant du covoiturage : prévoir des chaussures de recharge pour le retour.
- SORTIES RAQUETTES : Voitures avec équipement neige et remplacement par sortie pédestre si l'enneigement est insuffisant.

PORT DES CHAUSSURES DE MARCHE OBLIGATOIRE



<http://club-vosgien-stig.e-monsite.com>
Mail : cv.stig.president@gmail.com



M Cette discipline, alliant marche et effort physique a été testée avec un très large succès depuis 2011.

R L'association propose cette activité à Illkirch : les dimanches de 9h à 11h et les jeudis de 14h à 16h, les jeudis de juillet et août de 9h à 11h00 (horaires d'été).

H Le RDV a lieu aux Etangs de pêche, juste à côté du Restaurant des Pêcheurs, Chemin du Routoir, à l'arrière du parc d'Innovation d'Illkirch.

N A Plobsheim : les mardis de 8h30 à 11h. Le RDV est précisé sur le site ou dans le lien One Drive du mardi.
O En cas d'alerte orange quelle qu'elle soit, alerte à l'ozone, canicule: pas de marche.

D **I** **Q** **U** **E** **2** **0** **2** **2**

LES RESPONSABLES



Evelyne Fellmann
jeudi&dimanche



& Etienne Simon
mardi



Des sorties délocalisées sont proposées tous les 15 jours en alternance avec les sorties dans la forêt d'Illkirch (RDV au Foyer/restaurant des Pêcheurs, chemin du Routoir). Les lieux de RDV des sorties délocalisées sont communiqués sur le site internet de la STIG et par liens Onedrive communiqués lors des adhésions.

Week-end à
Tonbach (All)
29 avril au 1er mai
2022



Et pour vous accompagner, les encadrants :
Bernard F et Bernard L, Cathy, Christine, Elisabeth, Estelle, Huguette G, Jean-Jacques, Jean-Martin, Charles, Marjan, Michel M, Noëlle, Patricia, Sylvie

Pas de marche lors des jours fériés

QUE FAUT-IL PRÉVOIR ?

EN RANDONNÉE :

Prévoyez un sac à dos suffisamment grand et confortable dans lequel les vêtements, l'eau et la nourriture seront protégés par des sacs plastiques, des chaussures de randonnée à tige montante et semelles antidérapantes (les chaussures genre « tennis » ne sont pas admises), un coupe vent ou un anorak/une cape de pluie, un tee-shirt de rechange, un pull ou une polaire, selon la saison. Un couvre-chef, des lunettes de soleil.

Deux bâtons de marche sont recommandés.

Prévoyez votre propre trousse de secours avec notamment, antalgiques, crème solaire, ...

Prévoir le repas de midi avant le départ.

Avoir au moins 1 à 2 litres d'eau dans une gourde ou une bouteille résistante.

Des gâteaux, fruits secs, barres de céréales.



DANS LE CADRE DE LA MARCHE NORDIQUE :



Chaque séance est composée de 3 phases :

Echauffement musculaire et articulaire

Marche de 1h30 environ

Etirements et récupération.

L'équipement se compose d'une tenue confortable, de chaussures de randonnées basses et de deux bâtons de marche nordique (possibilité de prêt pour un 1er essai).

Prévoir une boisson chaude ou froide selon la saison et un encas comme des fruits secs /barre de céréales, etc.

POUR LA RANDONNÉE RAQUETTES :

- Raquettes et bâtons avec rondelles neige
- Chaussures à tige haute
- Vêtements chauds, multi-couches de préférence, veste étanche à la neige/pluie, crachin, etc. à prévoir dans le sac, éventuellement recharge.
- Gants, bonnet/casquette.
- Boisson chaude dans une thermos, en-cas pour la pause
- Lunettes de soleil, crème solaire, baume à lèvres
- Sangles ou attaches au sac à dos, s'il faut déchausser et porter ses raquettes sur des zones non enneigées
- Bâche/housse de protection pour le sac à dos (étanche)
- Lampe frontale
- Pneus neige et chaînes dans la voiture



Séjours vacances

Séjours itinérants avec hébergement en refuges ou séjours de plusieurs jours avec randonnées



Des efforts, suivis de réconfort dans les Hautes Pyrénées :
séjour itinérant, une semaine, 70 km, + 4.662 m.



Petit Vignemale, 3032m



Vers le lac d'Estom



Baysellance, 2652m



Gavarnie



Refuge des Oulettes



Janvier

Date	Jour	Niveau	Type de sortie	Guide	Rdv	Divers	Covoiturage
16/01	Di	⊕⊕	Raquettes ou pédestre	Patrick Hetz	8h30	Lutzelhouse, Jardin des Fées	5 €
19/01	Me	⊕⊕	Pédestre	Jean-Pierre Fleisch	9h	Neuried-Altenrhein, Wildnispfad (DE)	3 €
30/01	Di	⊕⊕	Raquettes ou pédestre	M-Jeanne Nussbaum & Christian Wagner	8h30	Randonnée raquettes. Selon ennement	Non défini

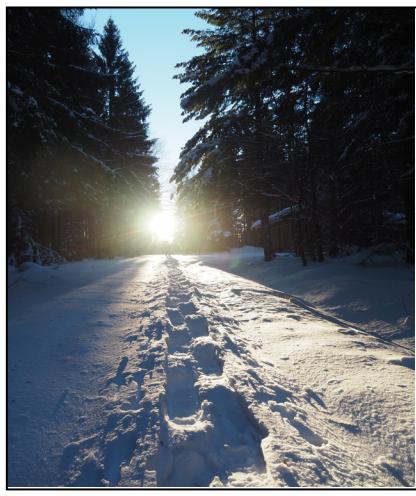
Février

02/02	Me	⊕⊕	Pédestre	Jean-Jacques Fleisch	8h30	Autour du Schernetz	6 €
13/02	Di	⊕⊕	Pédestre	Jean-Pierre Fleisch	8h30	Rosenwiller & Restaurant sur inscription	4 €
16/02	Me	⊕⊕	Pédestre	Bernard Lindemann	9h	Nordhouse, entre Ill et plan d'eau	2 €
26-27/02	WE	⊕⊕	Raquettes ou pédestre	M-Jeanne Nussbaum & Christian Wagner	8h	WE raquettes - Grand Ballon de Guebwiller. Hébergement en refuge. Sur inscription	15 €

Mars

02/03	Me	⊕⊕	Pédestre	Jean-Jacques Fleisch	8h30	Maisons troglodytiques de Haselbourg	7 €
11/03	Ve			Assemblée générale à l'Illiade à 20 h. Contact : Le Président			
13/03	Di	⊕⊕	Pédestre	Jean-Pierre Fleisch	8h30	Circuit panoramique de Bitche	10 €
16/03	Me	⊕⊕	Pédestre	René Schmitt	8h30	Circuit des trois châteaux de Ribeauvillé	7 €
27/03	Di	⊕⊕	Pédestre	Patrick Hetz	8h30	Etang de Hanau - Château de Waldeck	9 €
30/03	Me	⊕⊕	Pédestre	Thierry Klaeyle	8h30	Avolsheim, le Horn, Scharrachberg, Jesselsberg	3,50 €

Sorties en raquettes à neige



Avril

03/04	Di	☺☺☺	Pédestre	M-Jeanne Nussbaum & Christian Wagner	7h45	Randonnée franco-allemande avec les Amis de la Nature à Weisenbach, sur inscription (DE)	12 €
06/04	Me	☺☺	Pédestre	Gilles Chognard	8h30	Les Hauts de Wasselonne - Hohen-goeft	4 €
20/04	Me	☺☺	Pédestre	Jean-Martin Wagner	8h30	Oberkircher Brennersteig (DE)	5 €
24/04	Di	☺☺	Pédestre	Jean-Pierre Fleisch	8h30	Seebach&Wassermühlentechnikweg (DE)	7 €
29/04 au 01/05	WE	☺☺	Marche Nordique	Evelyne Fellmann	14h	WE marche nordique à Tonbach, près de Baiersbronn (DE)	

Mai

01/05	Di	Maïkur d'Illkirch - Graffenstaden. Contact : le Président					
04/05	Me	☺☺	Pédestre	René Schmitt	8h30	Sasbachwalden - Panoramamarunde (DE)	7 €
08/05	Di	☺☺	Pédestre	Kristine Garbien	8h30	Les Hauteurs de Fouday et Belmont, vallée de la Chirgoutte	6,50 €
18/05	Me	☺☺	Pédestre	Bernard Lindemann	8h30	Autour du Mont Saint Michel - Saint-Jean-Saverne	6,50 €
22/05	Di	☺⊕ ☺☺☺	Rallye orientation	Jean-Georges & Christiane Duringer	9h	Organisé par le CV Wasselonne	/

Juin

03-06 juin	WE Pen- te- côte	☺☺	Canoë & pédestre	Norbert Mirbach & M-Jeanne Nussbaum & Christian Wagner	17h	Canoë & randonnée en Suisse Luxem- bourgaise. Sur inscription préalable	/
08/06	Me	☺☺	Pédestre	Jean-Georges & Christiane Duringer	8h30	Vallée de la Clémontaine	7 €
22/06	Me	☺☺	Pédestre	Gilles Chognard	8h30	Ban de la Roche en Haute Bruche depuis Fouday	6 €
26/06	Di	☺☺	Pédestre	Daniel Morin	8h30	Col des Bagenelles	9 €



Randonnées du mercredi et dimanche



Sieste bienvenue



La réserve naturelle d'Offendorf



En descendant du Hohneck



Au Bannwald en Forêt Noire



Au lac des Truites



Rencontre cornée du côté de La Vancelle

Juillet

03-juil	Di	☺☺☺	Pédestre	Patrick Hetz	8h30	Sainte Croix aux Mines	7 €
06-juil	Me	☺☺	Pédestre	René Schmitt	8h30	Circuit du Hexensteig par le Sohlberg et le Simmersbacherkopf, Lautenbach (DE)	6 €
16-23/07	Séjour Eté	☺☺☺	Ran-donnée itinérante	M-Jeanne Nussbaum & Christian Wagner		Séjour avec itinérance 1 semaine en Ligurie - Italie, sur inscription préalable	
20-juil	Me	☺☺	Pédestre	Thierry Klaeyle	8h30	Les deux Donons au départ de Grandfontaine	5 €
27-juil	Me	☺☺	Pédestre	Jean-Martin Wagner	8h30	La Tête des Faux - Etang du Devin	10 €
31-juil	Di	☺☺	Pédestre	Jean-Pierre Fleisch	8h30	Oberhaslach: Sentier des sculptures et ruines des Grand et Petit Rungelsberg	5 €

Août

10/08	Me	☺☺	Pédestre	René Schmitt	8h	Oberharmersbach et son Wesperrweg (DE). Repas en ferme-auberge, sur inscription préalable	7 €
21/08	Di	☺☺☺	Pédestre	M-Jeanne Nussbaum & Christian Wagner	8h	Karlsruher Grat & Chutes d'Alle-rheiligen (DE)	7 €
24/08	Me	☺☺☺	Pédestre	Thierry Klaeyle	8h30	Dambach : autour des ruines du Ramstein, Ortenbourg et Bernstein	4 €

Septembre

04/09	Di	☺☺☺	Pédestre	Claire Kleitz	8h	Lembach et ses châteaux	10 €
07/09	Me	☺☺	Pédestre	Jean-Georges & Christiane Düringer	8h30	Heidenkopf et Forêts Rosheim-Bischoffshausen	4 €
11/09	Di	☺☺	Pédestre	M-Jeanne Nussbaum & Christian Wagner	8h30	Randonnée franco-allemande avec les Amis de la Nature de Weisenbach (DE) - Mont Sainte Odile	3 €
21/09	Me	☺☺	Pédestre	Gilles Chognard	8h30	Champ de bataille du 6 août 1870 Woerth-Froeschwiller - Reichshoffen	7 €
25/09	Di	☺☺☺	Pédestre	Jean-Pierre Fleisch	8h30	Durbach, Weitblick (DE)	5 €

Weeks-ends

Randonnées, marches nocturnes, hébergement en refuges, ferme-auberge,...

Les inscriptions se font toujours plusieurs mois en amont, en raison des réservations obligatoires pour les groupes



Activités spécifiques proposées par la STIG



Week-end avec bivouac



Journée des bénévoles



Canoë, & Week-end



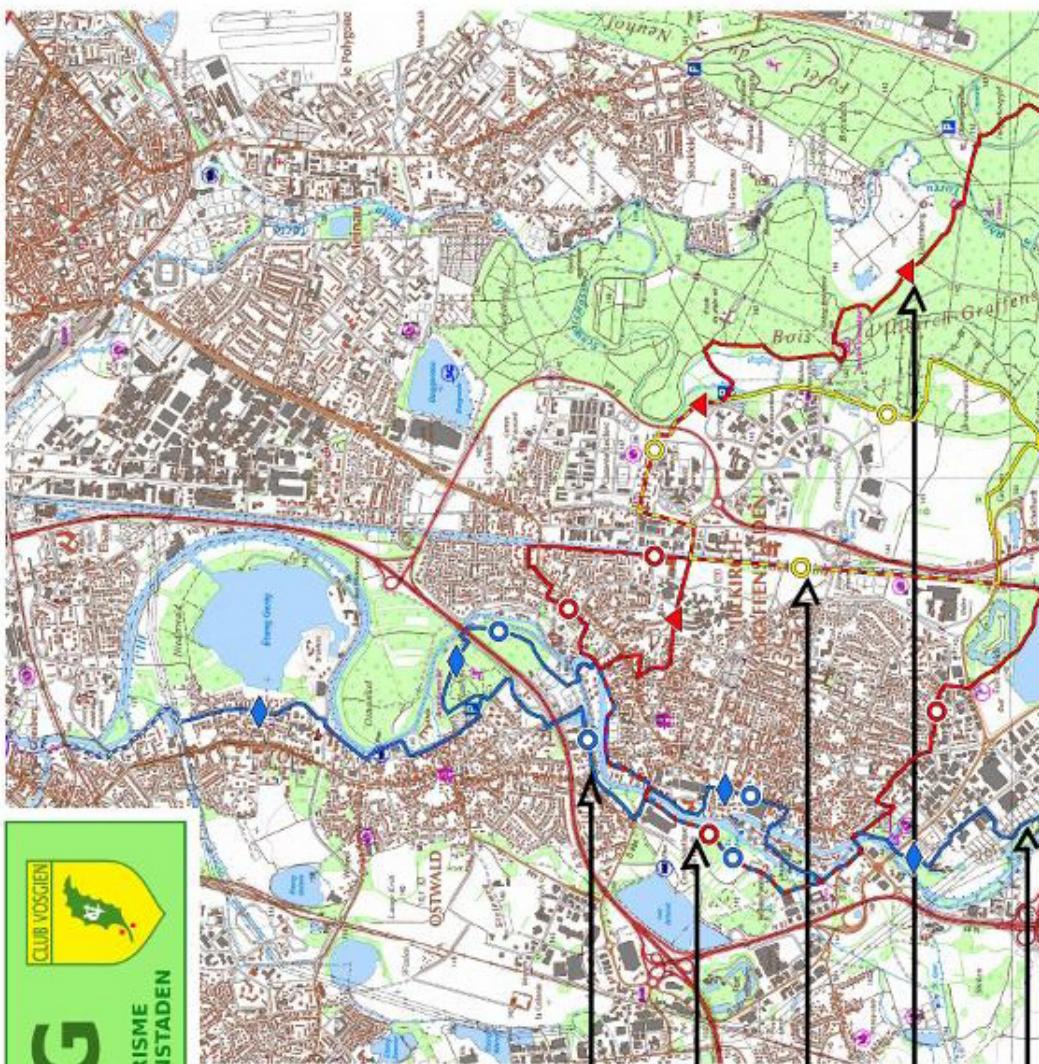
Maikür,
1er mai
Marche populaire à Illkirch



Randonnée de fin d'année avec repas convivial



Sortie vélo

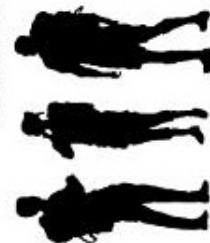


STIG

SOCIETE DE TOURISME
d'ILLKIRCH GRAFFENSTADEN



6 SENTIERS BALISÉS



CIRCUIT DES DEUX RIVES
Plan Openrunner : 9284911
8 km - Anneau BLEU

CIRCUIT ILLGRAFF
Plan Openrunner : 9285005
10 km - Anneau ROUGE

LISIERES DU RHEINGARTEN
Plan Openrunner : 9282389
7,5 km - Anneau JAUNE

SENTIER RHEIN PFAD
Plan Openrunner : 9278022
8 km - Triangle ROUGE

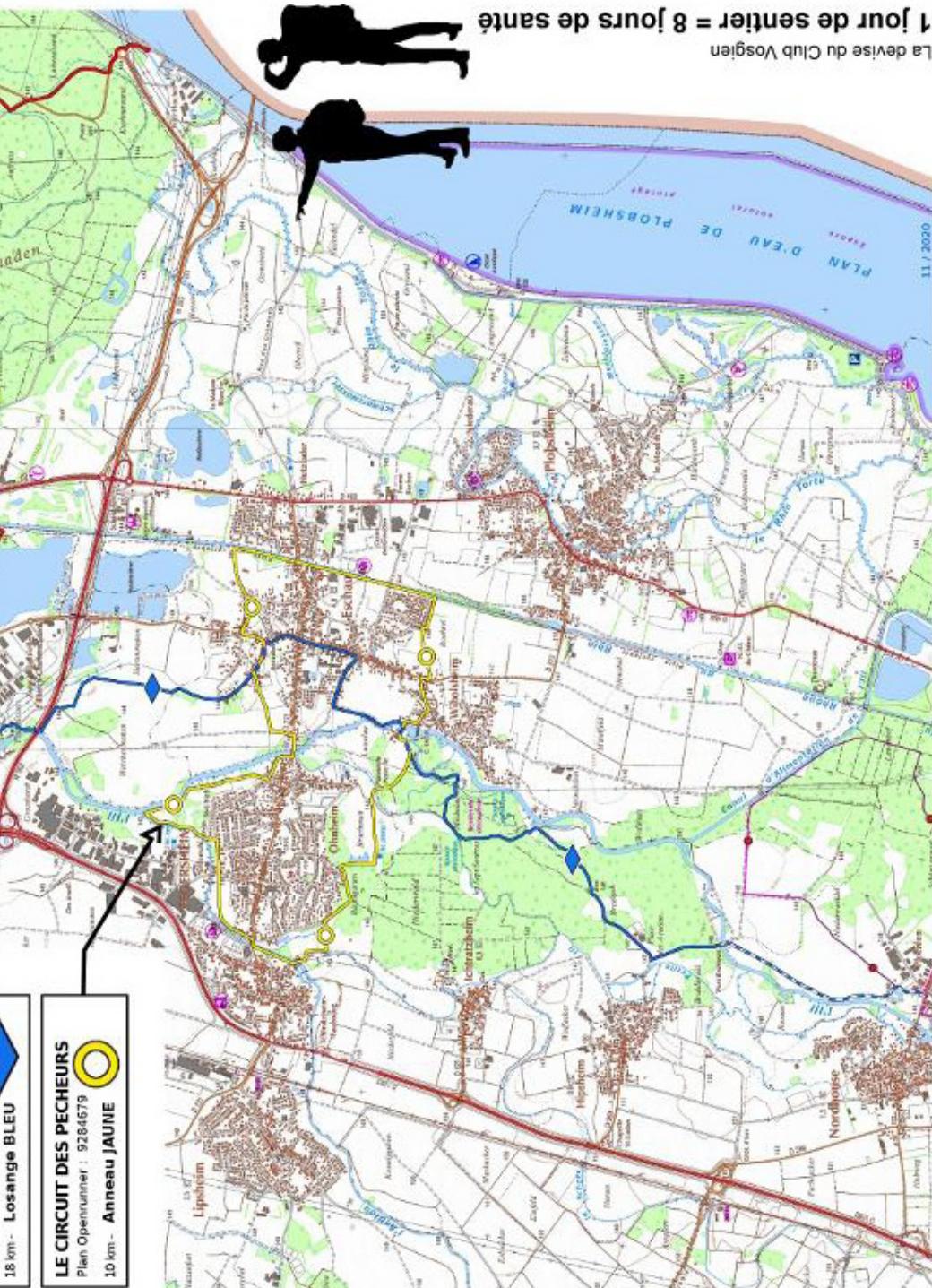
LE SENTIER DE L'ILL
Plan Openrunner : 9288329

1 jour de sentier = 8 jours de santé

La devise du Club Vosgien



11 / 2020



18 km - Losange BLEU
10 km - Anneau JAUNE