



**1a trimestro 2017**

## Piedirado en Mercantour [merkantur]

JanPier Guil- lon invitas nin piediri en Mer- cantour.	p. 1 Ĝis p.6
Kial boteloj entenas 75 cl ? Jeannine kaj Gérard Layse- man donas al ni la respondon.	p. 7
Daniele par- toprenis en la Esperantista staĝo en Les Issambres.	P.8
Se vi deziras gustumi Breto- nan kukon, sekvu la recep- ton tradukitan de Jeannine kaj Gérard Layseman.	p. 8

### **Jaŭdon, la 30an de Junio. Saint Dalmas-Valdeblore >Le Boréon (+1351 -1168\*)**

Adiaŭ al nia kara GR5, kiun ni komplete adoptis kaj bonan tagon al la GR 52, iranta al Menton tra la « Vallée des Merveilles » [valo de la Mirindaĵoj]. Kapuso norden por atingi la valon de « Bramafan ». Ĉi-foje, André ne hezitas kaj marŝas tuj post ni. Ni laŭiros torenton ĝis la « Granges de Chanaria (1521 m) ». Tie ni deflankiĝas de la torento por eniri en arbarforeston. Malrapida marŝado inter boskoj kaj maldensejoj kaj ni grimpas ĝis la montpasejo « de Veillos » (2194 m), kiu superstaras la valonon « des Millefonts ». Malsuprenkaj suprenirado al la montpasejo « de la Barn » (2452m). Nova malsuprenirado en la ŝtonaj disfalaĵoj lasante dekstre la lagon de « Barn » (2129 m). La pado estas unue kruta, doloriga por la suroj poste ni eniras maldensegan arbaron



*\* (+1351 m -1168 m): tio signifas, ke dum tiu etapo la piedirantoj supreniris la ekvivalenton de 1351 m kaj subeniris la ekvivalenton de 1168 m.*

ĝis la « Vacherie du Collet » [bovinejo de la Collet] (1842 m). Alikapusen por ekiri plenorienten ĝis la montpasejo de « Salèse » (2031 m). Ĉe la montpasejo, oni eksekvas arbarvojon por fini nian etapon en la vilaĝo de « Boréon » (1473 m).

« Le Boreon » estas somerejeto situanta meze de rezina arbaro, kiu entenas la scenoparkon dediĉita al lupo.



Frue foririnte, ni rapide atingas la celon en 6 h 30 anstataŭ 7 h 20 antaŭviditaj kaj je la 14 h 30 ni jam staras antaŭ la etapgastejo... fermita ĝis 16 h 30. Ni malsupreniras ĝis la promenejo de la baraĵo de « Boréon », kaj ni haltas en la gastronomia restoracio konstruita ĉe la rando de la lago. Mi malsatas kiel lupo ; fakte ni estas en « Mercantour », regiona parko, en kiu la lupo estis enkondukita, sed ĉu estas la nura kaŭzo ? Mi manĝus ne bovon sed fiŝaron ! Pro spito mi delektiĝas per gustumtelero konsistanta el du tomategoj kun mocarelo kuŝantaj sur salatlito kun pistusaŭco. Cédric maltrankviligas min. Li ne malsatas. Neniam vidita. Mi afable mokas lin dum li estas suferanta. Ni resupreniras al la gastejo. Cédric ne fartas pli bone. Li ne aŭdacis konfesi tion, sed li suferas pro gastraj problemoj sed mi havas nenion en mia apotekujo por mildigi tiujn dolorojn. Kaj tiu rifuĝejo ne ankoraŭ malfermata !

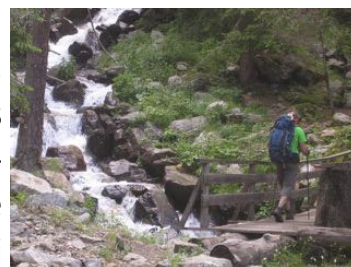
Li tamen ekkuŝos, sub la teraso, ŝirmita kontraŭ la pluvo. Mi okupiĝas pri diversaj aferoj, mi prigardas lin de tempo al tempo.

Mi etendas sur lin dormanta, ŝrumpan-ta, mian tualettukon por iomete pli bone ŝirmi lin. Mi babilas kun uloj, kiuj alvenas kaj jen André, nia junulo 73 jara. Li donas al Cédric pastelajn suĉotajn, kiuj bone efikos kaj mia Cédric ekfortiĝas sur siaj du kruroj. Dum la manĝo, li tamen estas malpli vorema. Li havas nenion por bedaŭri. La supo el saketo, la nudeloj, kiuj algluis al la kaserolo, la kompoto el ladskatolo ne estis tre apetitivekaj.

Laca, mi rapidegis al mia kuŝejo.

***Vendredon la 1<sup>an</sup> de Julio. Le Boréon > La Madone de Fenestre (+ 975 m - 545 m).***

De la rifuĝejo, rapide ni trairas arbaron, kiu laŭiras la torenton de Boréon, kun ĝiaj nombraj kaskadoj



ĝis la ĉaledo *Vidron*, uzata de la ĉasgardistoj de la rezervejo *Mercantour*. Ni forlasas tiujn verdiĝantajn lokojn al pli senornamaj montoj. La pado kondukas nin al la glaciepoka lago de Trécoulpes (2150 m), kuŝanta funde de granda rondvalo. La pado daŭre supreniras pli kaj pli krute per apudaj zigzagoj ĝis la *Pas des Ladres* (2448 m). Tiu montpasejo situas tute proksime de la itala landlimo ; tiam ni alikapusas kaj orientiĝas tute suden por malsupreniri al la loknomo *Madone de Fenestre*. (1903 m)

Tiu loko estas pilgrimloko, agnoske de mirakla evento de « Templiers ». La preĝejo kaj sanktejo atestas pri tiu evento.

La rifuĝejo CAF (Franca Alpina klubo), staras en granda severa konstruaĵo. Sed la akcepto estas kora kaj oni retrovas kelkajn konatajn vizaĝojn, inter ili Dédé kaj Jeannot, kiuj senĉese parolas pri la « Mont Blanc ». Ili konas la nomojn de ĉiuj pintoj, de ĉiuj vojoj kaj rakontas al ni spicajn anekdotojn. Dédé provas konvinki nin, ke ni grimpu la « Mont Blanc ». De kiam li marŝas kun ni, li provas konvinki nin, ke ni havas la taŭgajn korpajn kaj mensajn kapablojn. Ni kuniĝas tablen por manĝi supon, la terpoman gratenaĵon, la bovaĵon kun karotoj, la fromaĝon kaj paroli pri montaro.



Kiel ofte, ni devas malproksimiĝi el la rifuĝejo, stariĝi sur altaĵo indikita de la gardisto por provi trovi la ricevzonon de la relajso por aperigi sur nian ekranon la simbolon, indikantan la intensecon de ricevkapablo. La « blackberry » de Cédric kaptas facile la signalon, ĉivespere mia « Nokia » mutas.

### **Sabaton, la 2an de Julio. La M. de F. > Rifuĝejo « des Merveilles » (+1287 m - 1079 m)**

Ĉe la « Madone de Fenestre » ni baniĝis en spirita etoso, kaŭze de la severaj konstruaĵoj kaj nombraj signoj rilataj al devoteco. Ĉu tial ni ŝatis tiun riparan bonan nokton ?

Alia legendo, alia kadro, ni trairas nun la « Vallée des Merveilles » (Valo de la



mirindaĵoj). Tiu situo klasifikita historia monumento entenas nombrajn surrokajn gravuraĵojn. Sed rapide la vetero malpli-

boniĝas kaj por ni la valo de la Mirindaĵoj iĝas la teruriga valo.

La nebulo estas densa kaj malpermesas ĉian vidkapablon. Malvarmas, la transirado de la nombraj firnoj estas danĝera. Dédé, kiu sekvas nin, ŝuas siajn krampojn kaj povas sekurigi nin en kelkaj danĝeraj pasoj. Sur pli kaj pli kruta deklivo, ni atingos la lagon de la Fous poste al la Rifuĝejo



de Nice (2232m) altsidantan sur sia rokplena promontoro. Paŭztempo kaj denove ni estas sur la deklivoj de la dua surgrimpenda montpasejo, la *Baisse du Basto* (2693m). La pado ĉirkaŭiras la mamforman monteton kaj poste laŭiras torenton.

Poste, en valetto,

kiu pli kaj pli larĝiĝas, ni



kalkulas 4 lagojn ĝis la *Baisse du Basto*. Nun pluvas. Haste, ni transvestas nin por alfronti maldikan sed penetreman pluvon kaj, plu direktiĝante sud-orienten, ni real-

supras ĝis la *Baisse de Valmasque* (2549m). Grandaj paneloj memorigas, ke ni estas en reglamentita areo. Per zigzaga pado kaj longa malsuprenirado, pasanta proksime de pluraj lagoj, el kiuj la *lago des Merveilles*, nia etapo finiĝas en la tre vizitata rifuĝejo CAF.....(, kiu portas nur la nomon). Fakte, regas en tiu montara ŝirmejo, organizado kaj disciplino vere malsimila al la etoso, kiun oni logike trovas en tiuj lokoj. La nommaniero « turista kazer-



Rifuĝejo  
« Merveilles »  
apud ĝia lago

no » estus pli adaptita al tiu loko. Ĉi-tie, ne estas permesita instaliĝi antaŭ la 16 h30. Sed, la duŝo malvarma eblas. Tiam la sakoj amasiĝas en unu ĉambro, kaj oni elturniĝas, kiel oni povas, por iomete lavi sin kaj poste oni paciencas ĝis la alvoko de la suboficiro, kiu indikos al ni la numeron de nia pajlomatraco. La kazerno estas plenplena. Fakte, en la valo de Mirindaĵoj troviĝas giganta amfiteatro, speco de subĉiela, aŭtentika muzeo el glataj, roz – aŭ – oranĝkoloraj rokoj, sur kiuj estas gravituraj multego da signoj, desegnoj (armiloj, iloj, personoj, bestoj), literoj datumitaj jam de ĉirkaŭ 3000 jaroj antaŭ nia erao. Ĉar la rifuĝejo estas facile atingebla per ĵippisto, tutaj familioj



akompanataj de gvidisto aŭ sekvantaj signifoklarigaj paneloj, venas laŭ speco de inica rito pripensi pri la pasintaĵo de niaj praŭloj. Do, nia kazerno estas pli frekventita de turistoj, (kiujn ni aŭdas grumble ĉar la duŝo estas malvarma, ĉar ne estas lumo en la dormejo, ne estas telefona ligo), ol de piedvojaĝantoj. Ni rapidege forgesos tiun rifuĝejon, kie la polenta estas glueca, mankas la fromaĝo kaj kie la industria kremo estas senvalora.

### ***Dimanĉon la 3an de Julio Refuge des Merveilles > Sospel (+ 569m – 2 330m)***

Restas nur 2 etapoj kaj ni trempos piedojn en la Mediteraneon... do, ni pensas, ke nia epopeo baldaŭ ekfiniĝos kaj tio estas trista. Stranga, nostalgia sento tikletas (incitetas) nin, pensante, ke nia ekskurso estos finota, ke necesas atendi plurajn monatojn antaŭ retrovi la liberecajn impresojn, kiujn oni ŝategas por denove ekzaltiĝi sur la deklivaj, montaraj padoj. Vespere, ni estos en Sospel (350m); estas finitaj la rifuĝejoj alte lokitaj en la nuboj, ni estas ankoraŭ sur la tero sed sufiĉe proksime de la maro, de la plenplenaj strandoj el fajna sablo. Post tiom da tagoj pasitaj sole inter tero kaj ĉielo, bezonas tiun adaptiĝtempon okaze de reveno al la civilizacio (la plej malbona estas tiu de Compostelle). Sed, pensi retrovi niajn proksimulojn, revenigas nin al la racio: ĉiu aventuro havas finon... antaŭ la venonta.

Estas sufiĉe longa distanco por atingi Sospel, do ni tuj ekiras. La irvojo tre malebena transiras la col du Diable (2436m), la Baisse Cavalline (2017m), le col de Raus (2000m), la Baisse de Saint-



Véran (1836m), kaj la Pointe des trois Communes (2080m), kronita de malnova fuorto ruiniĝita. Ni daŭras per la Baisse de Ventabren, la Baisse de la Déa (1750m), la Baisse de la Linière (1342m), kaj la Baisse de Fighière. André marŝas kun ni. Ni havas senton fari grandan, neutilan ĉirkaŭvojon, en pejzaĝo sen ĉarmo. Tiu etapo ne finiĝas kaj ni alvenas lacegaj en Sospel, malnova, mezepoka urbo dispartigita en 2 partoj per la toro la Bévéra.



Rapidege, ni falsidas en la fotelojn de la unua trinkejo sur teraso, ombroplena de maronarboj por trovi niajn fortojn post tiu tre lacega tago. Baldaŭ, kiel antaŭvidita, la edzino de André retrovos lin kaj li bedaŭras lasi nin. Li elvokas la eblecon iomete marŝi ankoraŭ kun ni ĝis la montpasejo de Razet. Jacqueline, tiam povos trovi lin sur la vojeto, kiun li atingos uzante unu GRP. Sed, Jacqueline ne volas kaj deziras revenigi lin hejmen.

Sospel estas linda urbeto nestita en verdiganta valo inter maro kaj montaro. La vespera promeno ebligas malkovron de ĝia preĝejo kun romanika sonorilturo kaj Renesanca fasado, tiel same la kapelon de Blankaj Konfesantoj, kun ĝia retablo. Kelkaj sportaj aŭtomobiloj estas parkitaj en mallarĝaj pavimitaj stratoj, tio signifas, ke la marbordo kaj ĝia festivalo de riĉecoj, ekcesoj, nun estas proksima.



Por tiu antaŭlasta tago, mi rezervis la



komfortan hotelon de Eksterlandanoj, kiu proponas dormi en komuna dormejo.

Tiun vesperon, ni estis nur ni du en tiu granda dormĉambro por 12 ekskursantoj. Post komforta vespermanĝo en rafinita kadro – kruda tranĉita ruĝa tinuso kaj polpo-laco rapide forgesiĝas.

Mi volis halti en tiu loko, ĉar 27 jarojn antaŭe, Robert Pellerin, kliento kaj anĝeva amiko haltis ĉi tie.

Morgaŭ estas la fino de tiu bela marŝado.

***Lundon la 4an de Julio. Sospel > Menton +1037 -1387***

Tiu etapo estas mallonga kaj facila kompare kun nia antaŭtaga etapo. Ni intencis gapvagi en nia komforta hotelo sed kiel

ofte ni frue foriras. Antaŭ ol atingi la maron, ni devos transiri tri montpasejojn : la col du Razet (1032 m), la col Basse (1107 m) kaj fine la col du Berceau (1090 m). Ni eliras el Sospel per la departementa vojo kiu kondukas al Menton. Ĉe la unua zigzago ni ekiros vojstrekon kondukantan al la ruinoj de Castès kaj poste de l'Albaréa (635 m). Pado bone ombrita ĉe ties komenco en arbaro de tipe sudaj arbustoj, poste iom dekliva ebligas al ni atingi nian unuan montpasejon. Per vojeto kvazaŭ horizontala ni rapide alvenos al nia dua montpasejo. La itala landlimo, apartigita per kelkaj krestoj, ne malproksimas. Laŭirante la krestojn kaj post lasta peno ni transpasos nian lastan montpasejon. Finfine, malsupreniro, kiu rompemas la genuojn, kondukas nin ĝis la fundo de valeto. La maro estas proksimega, ni flaras ĝin, ni enspiras ĝin plenpulme. La pado subite desupras per serio da zigzagoj, prezentanta belegajn panoramojn



al Menton kaj al Mediteraneo.

La vegetalaro subite transformiĝas. Unuaj pinoj, unuaj palmoj, oranĝarboj ... oni kredus revii. Oni uzas tuneleton por pasi sub la aŭtovojo A8 kaj post kelkaj paŝolongoj ni estas en Menton. La malgrandaj stratetoj kun flavaj kaj okrokoloraj domoj, la belegaj ĝardenoj



kun tropikaj plantoj, la komfortaj kaj riĉaspektaj domoj memorigas la prosperan nuntempon de tiu banloko ŝatata de francoj kaj eksterlandanoj. Ni malsupreniras stratetojn pli kaj pli rapidpaŝe kaj



subite alvenas al la haveno Garavan kie la boatoj kungluitaj la unuaj kun la aliaj balanciĝas laŭ la brizo. Ni vagas sur la promenejo de la suno, kiu laŭiras la maron, preskaŭ stumblante kun niaj grandaj ŝuoj, malkutimante treti tiel regulan grundon. Ekipite per niaj dorsosakoj, bastonoj, kaj kun ŝvito fluetanta sur ni, ni sentas ke homoj kiuj vidas nin pasi, mire observas nin. Sed ni prokrastas ĝis morgaŭ la piedbanon, ni devas unue trovi gastejon kaj nia vespera restoracio estos « l'eau à la bouche », malgranda restoracio tute ekster la turisma areo, tre proksi-

ma al la itala landlimo. Oni frandos antaŭmanĝaĵon de nur patkuiritaj kantareloj, lupfileon kun boletoj kaj la bruligitan kremon de la estrino.

### ***Mardon, la San de Julio : la foriro***

Menton estas belega urbo, blokita inter kruta montaro kaj la maro. Do ĝi devas sternaĝi laŭ sia tuta longeco por listigi siajn fasadojn kun varmaj koloroj, ŝirmi siajn esceptajn ĝardenojn, placojn kaj skvarojn priplantitajn de citronarboj. La urbo de Jean Cocteau, kvankam ĝi elspiras riĉegon, estas tamen agrabla. Tie mi ne



retrovis la montriĝeman lukson kaj la orgojlan malestimon montritajn en aliaj lokoj de la Lazura Bordo.

Ni povos laŭplaĉe promeni kaj gapvagi sur la stratetojn de la malnova urbo antaŭ ol enbrajniĝi por la reveno.

Tiam ni vidos nin sekvi aliajn pli unu-tonajn pejzaĝojn. Tio estis belega marŝado.

*JanPier Guillon*



### ***Kial la vinboteloj entenas 75 cl ?***



Estas angla noviĝaĵo.

En la jaroj 1630, la angloj estis la unuaj fabrikantoj de boteloj el malhela vitro kaj la unuaj uzantoj de korkoj. La enteno kaj la formo de la boteloj variis laŭ la manufakturoj.

La normigado en Francio alvenis en la XIXa jarcento sub la influo de la anglaj eksportistoj loĝataj en la bordoza regiono.

Tiam, la vino estis transportita pere de 225 litraj bareloj. Tio, en angla valoro korespondas al 50 galjonoj, ( 1 galjono = 4,54 l)

Por simpligi, la negocistoj difinis enhavon, kiu donis rondajn ciferojn ; ili elektis 0,75l : unu galjono donas 6 botelojn kaj bareloj de 225l donas 300 botelojn.

Hodiaŭ, tiu enhavo estas deviga eŭropa normo. Kelkaj esceptoj estas akceptitaj : por la rejnaj vinoj, oni havas flutlitron de unu litro, botelojn de 70cl, kaj duonbotelojn de 35 cl.

(Traduko de artikolo de la revuo « Ça m'intéresse » de Aŭgusto 2013).

*Gérard kaj Jeannine Layseman*

## Esperantista staĝo ĉe Mediteraneo

Esperantistoj de dek landoj kunvenis « en Issambres » (VAR)



La Esperanta Asocio SAINT-RAPHAEL-FREJUS groupigis, de la 4a ĝis la 11a de Marto 2017, al la hotelo « Vacanciel Les Issambres », esperantoparolantojn el multaj landoj.

Tiun jaron, krom Francoj, estas ankaŭ : Belgoj, Svisoj, Hispanoj, Svedoj, Rusoj, Ĉeĥoj, Britoj, Italoj, Germanoj, Litovoj, Finnlandoj.

La tutaj partoprenantoj ligitaj per uzo de la esperanta lingvo ŝatas la varmkoran etoson.

Ni povis elekti inter tri niveloj de kursoj : komencantoj, progresantoj, fluparolantoj.

Matene, ni intersxanĝis niajn sciojn pri elektita temo.

Posttagmeze, ni faris liberajn promenaĵojn. Ni vizitis per buso, Cogolin, kie diversaj fabrikoj proponas erikajn pipojn al aĉetontoj .

Vespere, ni aŭskultis prelegojn, raporton pri Vjetnamo kaj ni ludis,

*Danièle Margot*

## Bretona kuko

*(laŭ la recepto de Sinjorino Jeuland el Le Mans).*

Por 22 cm diametra muldilo :

300 g da faruno,

200 g da sukero,

200 g da salita butero,

4 ovoflavoj, + 1,

2 saketoj da vanila sukero,

½ saketo da kemigisto

En salutujo, miksu farunon, sukerojn, giston.

Kavigu la preparaĵon kaj metu la 4 ovoflavojn.

Sur la randoj, partigu la moligitan (ne fanditan) buteron.

Miksu la tuton sen knedi.

Buterŝmiru kaj farunu la muldilon kaj metu la paston en ĝi.

Premdensigu kaj etendu regule la paston per la polmo.

Per peniko, ŝmiru de ovoflavo.

Kvadratu de romboj.

Baku en varma forno (180°) dum 45 min.

La supro devas esti vere malhela por esti certa, ke la kuko estas sufiĉe kuirita.

*Gérard kaj Jeannine Layseman*

Centre Culturel Espéranto-Touraine

Halles de Tours

Place Gaston Pailhou

37000 TOURS