



# GAL INFO

Septembre **2017**

## Sommaire

1. Randonnées
2. Escalade
3. Save the date: Inauguration
4. Cartes Coque

## Calendrier escalade



## Rédaction du GAL Info

Sandrine Nardecchia  
groupealpin@gmail.com

## Evaluation des randonnées

- \* plus de 10km
- \*\* plus de 20km ou 300m d+
- \*\*\* plus de 30km ou 600m d+
- \*\*\*\* plus de 40km ou 900m d+
- \*\*\*\*\* plus de 50km ou 1.200m d+

## Auteur

Groupe Alpin Luxembourgais asbl  
BP 363  
L-2013 Luxembourg  
CCP: IBAN LU57 1111 0060 7157 0000  
groupealpin@gmail.com | gal.lu | RCSL F4954  
T: +352 26513866  
F: +352 26513866

## 1. Randonnées

### 1.1. Dimanche 24 septembre : Grande Randonnée au Mullerthal

Avec Norbert Streweler, tél. 691 558 376  
Rendez-vous à 8h50 à Müllerthal – Heringer Millen  
Départ 9 h.  
Parcours: Müllertal-Trail 3  
Pause de midi: 13h dans un café à Laroschette.  
Distance 35 km, évaluation \*\*\*.

## 2. Escalade

### 2.1. Weekend pour jeunes à Gerolstein les 23&24 septembre

Le GAL propose aux jeunes un weekend pour découvrir l'escalade dans le petit massif de Gerolstein.

Des voies jusqu'à 25 mètres de long, dans tous les niveaux de difficulté.  
Gerolstein se situe à environ 1,5 heures de route du Luxembourg, dans l'Eifel.

Activité complète : pour la liste d'attente, veuillez envoyer un courriel à [groupealpin@gmail.com](mailto:groupealpin@gmail.com)

### 2.2. Autonomie en falaise équipée les 1er et 8 octobre

Stage de deux jours, encadré par Christophe Lehner. Tous les détails sont sur [gal.lu](http://gal.lu)

Activité complète : pour la liste d'attente, veuillez envoyer un courriel à [groupealpin@gmail.com](mailto:groupealpin@gmail.com)

### 2.3. Entraînement pour jeunes

Nouvelles modalités pour la saison 2017/2018

Nous proposons 5 cours d'escalade distincts:

1. Initiation pour jeunes: les lundis à l'Ecole Européenne de Mamer
2. Initiation pour adolescents (\*): les lundis à l'Ecole Européenne de Mamer
3. Entraînement avancé pour jeunes: les lundis à l'Ecole Européenne de Mamer
4. Entraînement avancé pour adolescents: les jeudis à l'Ecole Européenne de Mamer
5. Entraînement compétition pour adolescents: les vendredis à la Coque

(\*) également accessible aux adultes



## **Les lundis: initiation jeunes, adolescents et adultes; cours avancé enfants**

Le premier entraînement pour la saison 2017/2018 aura lieu **le lundi 9.10.17. à 17:30.**

Cet entraînement constituera un test d'entrée (obligatoire) pour décider dans quel groupe le candidat participera.

Inscription obligatoire sur place

Par la suite, les entraînements fonctionneront selon les modalités suivantes

**GROUPE A : 17.15 -18.15**

Cours d'initiation et débutants enfants (6 ans ou 2ième cycle de l'école fondamentale)

**GROUPE B: 18.15 -19.15**

Cours avancé enfants; chaussons d'escalade et baudrier personnel obligatoires

**GROUPE C : 19.15 -20.30**

Cours d'initiation et débutants jeunes (lycée) et adultes

Les cours seront organisés en deux blocs

Premier semestre — Dates: 16.10/ 6.11/13.11/20.11/27.11/4.12/8.01/15.01/22.01

Deuxième semestre — Dates: 19.02/26.02/5.03/19.03/16.04/30.04/7.05

Au cours d'un semestre de nouvelles inscriptions ne seront pas possibles.

Pour les mineurs : Examen médico-sportif obligatoire - nous aurons besoin de ton matricule nationale.

## **Les jeudis: cours avancé adolescents (10 à 16 ans)**

Le premier entraînement pour la saison 2017/2018 aura lieu le jeudi 21.9.17.

Les inscriptions se feront sur place : 14 places disponibles

18:00 à 19:30 à l'Ecole Européenne à Mamer

Tu dois avoir des chaussons d'escalade et ton baudrier

Tu dois être capable :

- de t'encorder
- d'assurer ton partenaire
- d'effectuer le contrôle partenaire (partner-check)

Pour les mineurs : Examen médico-sportif obligatoire - nous aurons besoin de ton matricule nationale.

## **Les vendredis: entraînement compétition (10 à 16 ans)**

Le premier entraînement pour la saison 2017/2018 aura lieu le vendredi 22.9.17.

18:00 à 19:30 heures à la Coque

Inscription au secrétariat du GAL: [groupealpin@gmail.com](mailto:groupealpin@gmail.com) ; 12 places disponibles

Conditions :

- être 100% autonome et disposer de ton propre matériel : chaussons, baudrier et descendeur (de type GriGri)
- effectuer au moins un autre cours d'escalade supplémentaire par semaine
- participer à au moins 2 compétitions d'escalade par saison

## **3. Save the date**

Inauguration d'une plaque commémorative à Berdorf en l'honneur des fondateurs du GAL, Georges ALS et Julot FABER, le 28 octobre 2017 à 15:30 à la Wanterbach.

## **4. Cartes d'accès à la Coque**

De nouvelles cartes d'accès (pour adultes), comportant 15 entrées, sont disponibles sur simple demande et dans la limite des stocks auprès de notre secrétariat.

Les cartes sont réservées aux membres du GAL, dont la cotisation est à jour.