



GAL INFO

Mars 2018

Sommaire

1. Randonnées
2. Escalade & Alpinisme
3. GAL Open 2018
4. Préavis de randonnées

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 11 mars 2018 - Petite randonnée au Müllerthal

Avec Ingor, portable: 621 541 849

Départ: 9h 30 Mullerthal - parking Heringer Millen

Parcours :voir lien suivant: <http://g-o.lu/3/Uq86>

midi : café à Beaufort vers 13h30

Distance: 24 km Dénivelé positif: + 997m Difficulté: ***

Attention cette "petite" rando est un peu plus corsée point de vue km et dénivelé, en plus nos forêts sont (fort) abîmées par les travaux forestiers et en fonction des aléas climatiques le parcours peut être assez boueux.

1.2. 24&25 mars 2018 Troisvierges - Luxembourg

23^e édition

avec Ted Koenigsberger (tél: 252427 ou 691252427), ted.koenigsberger@education.lu

Samedi, le 24 mars :

Rendez-vous en gare de Luxembourg vers 8 h.

Départ du train direct à 8 h 16, Mersch 8 h 33, Ettelbruck 8 h 43, arrivée à Troisvierges à 9 h 24.

Départ à 9 h 24 précises.

Parcours : Èlwen, Saassel, Bêchel, Boxer, Lenzweiler, Kësselbaach, Kirelbaach, Tëttelbaach, (ravitaillage tiré du sac, pas de café ouvert ce jour à midi), Nacher, Dol, Géisdref, Heischtergronn, Eschduerf.

Nous passerons la nuit à l'hôtel Braas (tél : 839213), chambre avec douche, prix de la demi-pension : ~85 € resp.~130 € (buffet pdj compris)

Distance: 35 km **Dénivelé:** 765 m **Durée:** 8h40 (2 pauses comprises)

Dimanche, le 25 mars :

Départ vers 8 h 30.

Parcours : Turelbaach, Mäerzeg, Viichten, Béiwen (Atert) : pause de midi au café Neuhengen beim Fatima (tél : 26320482), s'il est ouvert, en face de l'église (ravitaillage tiré du sac) ; Helperknapp, Bruch, Mandelbaach, Marienthal, Keespelt, Koplëscht, Bambësch, Dummeldeng (oder Siwebueren).

Distance: 39,5 km **Dénivelé:** 630 m **Durée:** 9h15 (2 pauses comprises)

Cartes topographiques : R1, R2, R5, R7.

Remarque : Prévoir 2 casse-croûte pour la randonnée. En vue de la réservation des chambres il serait souhaitable de me téléphoner à l'avance **au plus tard pour le mercredi 21 mars à 19h**



2. Escalade et alpinisme

2.1. Stage d'alpinisme pour jeunes par la FLERA

La FLERA organise un stage d'alpinisme pour jeunes en août 2018. Si tu es intéressé par cette activité (voir le document de la FLERA), prends contact avec nous au plus vite. Le nombre de places est limité!

2.2. Préavis : stage grandes voies

Organisation d'un stage grandes voies du 10 au 13 mai 2018. Encadrement par nos moniteurs, brevetés par l'OeAV.

3. GAL open 2018 pour les catégories D et C

Le 24 mars 2018 pour les catégories
D (2007 et plus jeunes)
C (2005/2006)

Compétition organisée dans le respect des règles IFSC

Inscription obligatoire en ligne sur gal.lu

12EUR à payer sur place

Où: Ecole Européenne Mamer, 6 rue Gaston Thorn

4. Préavis de randonnées

22 avril	Petite randonnée
28 avril	Dommeldange-Vianden (Nico)
06 mai	Petite randonnée (Nico)
27 mai	Grande randonnée
03 juin	Petite randonnée
16 juin	Martelange-Echternach (Norbert)
08 juillet	Luxembourg-Remich (Armand)

GAL OPEN
24 mars 2018
Ecole Européenne Mamer

09:30 enregistrement
10:00 démonstration des voies
10:30 qualifications
13:00 finales

inscription sur gal.lu
12€ à payer sur place

Catégories
D (2007+)
C (2005/2006)

Logo: GROUPE ALPIN GAL LUXEMBOURG
Logo: FEDERATION LUXEMBOURGEOISE D'ALPINISME
Logo: FCB Out
Logo: IFSC

Ecole Européenne de Mamer : 6 rue Gaston Thorn Bertrange

Stage d'initiation à l'alpinisme

Préambule

La FLERA, suite aux travaux préparatoires réalisés par la Commission Alpinisme, propose d'organiser un stage d'initiation à l'alpinisme estival pour jeunes. Ce stage s'adresse à des jeunes désirant découvrir l'environnement alpin à travers des activités variées et sortir de l'environnement aseptisé qu'est la salle d'escalade.

La FLERA a pris contact avec un guide de haute montagne UIAGM, afin de définir un programme provisoire, sachant que ce programme pourra être modifié en fonction de l'évolution des conditions du terrain ou de la météo.

La FLERA se propose de prendre en charge la majeure partie des honoraires du guide.

Stage

Public cible	Jeunes, âgés de 16 à 21 ans
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> - être membre d'une association affiliée à la FLERA - savoir grimper en tête - être 100% autonome en termes d'encordement - savoir assurer en tête et en moulinette - avoir une excellente condition physique - maîtriser les langues allemande ou anglaise
Logement	Jamtalhütte, 2.165m (jamtalhueette.at), massif de la Silvretta, Autriche
Encadrement	Guide de haute montagne UIAGM
Nombre de participants	4 minimum, 6 maximum
Prix	<ul style="list-style-type: none"> - Participation aux honoraires du guide 150 EUR - Demi-pension en refuge : environ 250 (à payer sur place) - Transport et logement en vallée, retour au Luxembourg à charge du participant¹ - Dépenses personnelles (boissons, repas non-compris dans la demi-pension)
Date	Du 8 au 12 août 2018

¹ Sera organisé une fois le nombre minimal de participants atteint ; arrivée la veille du stage vivement conseillée

Programme provisoire

Jour 1	<ul style="list-style-type: none"> - Montée en refuge (3,5 heures) - Vérification et prise en main du matériel - Techniques d'encordement - Techniques de progression en terrain non balisé
Jour 2	<ul style="list-style-type: none"> - Techniques de progression sur glacier et encordement spécifique - Utilisation des crampons et du piolet
Jour 3	<p>Course : Gemsspitze, 3.114m par le côté E, et l'arête E</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4,5 heures D+ 1.000m - F, UIAA I - Traversée du Jamtalferner
Jour 4	<p>Course : Dreiländerspitze, 3.197m, soit face NW ou arête S</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 heures D+ 1.050m - PD, UIAA II-III - Ochsencharte depuis Jamtalhütte (glacier)
Jour 5	<p>Course : Pfannknecht, 2.822m par l'arête S</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 heures - PD, UIAA II <p>Descente en vallée et fin du stage</p>

Les courses proposées sont d'un niveau accessible, tant au niveau horaire qu'au niveau technicité, à tout jeune disposant d'une bonne forme physique.

Nous insistons sur le fait que ce programme peut varier en fonction des aléas météorologiques ou des conditions de montagne.

Matériel personnel indispensable²

- Baudrier
- Casque
- Veste imperméable
- Veste isolante
- Polaire
- Bonnet
- Casquette, chapeau
- Pantalon de montagne robuste, (en matériel Schoeller ou similaire)
- Chaussures de montagne cramponnables
- Gants
- Lunettes de soleil Catégorie IV
- Pharmacie personnelle
- Gourde et/ou thermos
- Sac à dos 30 litres
- Polaire
- Sous-vêtements et chaussettes de réchange
- Longe personnelle
- Deux sangles de 120cm
- Descendeur avec fonction plaquette (p. ex. Reverso, ATC Guide)
- Au moins 4 mousquetons à vis, dont un en forme de poire
- Couteau de poche
- Cordelette diamètre 6mm ; longueur 1m, 3m, 5m
- Sac à viande (Hüttenschlafsack)
- 3 à 4 dégaines
- Crème solaire, minimum SPF 30

Matériel optionnel

- Sangles de 120cm avec mousqueton libre
- Broche à glace
- Bussolle
- Appareil photo
- Jeu de coinces avec décoinceur
- Poulie de type Micro Traxion et/ou Tibloc
- Crochet à lunules
- Piolet à manche droit
- Bâton(s) télescopique(s)

² Une liste exhaustive sera communiquée aux participants en temps utile

Procédure d'inscription

Le nombre de places étant limité, chaque association proposera un candidat et un candidat suppléant, moyennant la remise d'un dossier comprenant :

- Lettre de motivation
- Expériences en alpinisme³ éventuelles
- Curriculum vitae, en insistant sur les volets escalade et sports d'endurance

Ce dossier est à remettre au secrétariat de la FLERA par courriel à l'adresse secretariat@flera.lu, à travers le secrétariat de votre association pour le **20 mars 2018** au plus tard.

La sélection des candidats se fera sur dossier par le CA de la FLERA.

Steve SCHILTZ
Secrétaire général

³ Progression sur glacier, courses de plusieurs longueurs en rocher ou mixte, courses en neige et glace, randonnées sur plusieurs jours en montagne, etc