

GALINFO

Groupe alpin luxembourgeois

R A N D O N N É E S

2014
décembre

N'oubliez pas la petite randonnée du dimanche 30 novembre avec Jean Colbach à Waldbiilig

SAMEDI LE 06 DECEMBRE 2014: GRANDE RANDONNÉE À HOLLENFELS !!!!!!!!!!!

avec: Armand di Marco tél. 55 25 96 / GSM 621 552596

Rendez-vous : à Hollenfels près de l'église à 8h55

Départ: à 10h00 précises

Parcours : Hollenfels - Didelbur, Kollfeld, (3km sur le chemin Troisvierges-Luxembourg) Keispelt, Battergrond, Aeschknepchen, Dondelerbiert, Nospelt (ravi tiré du sac 13h dans un café) Telpechholz, Langstrachent, Roodt, Bour (boissons possibles chez Cactus Shoppi), Ueleschter, Huele Kiecht, Sengelsgriecht, Hollenfels

Distance : 32 km km Dénivelé 500 :m Evaluation: ***



SOMMAIRE.

1. Randonnées
2. Escalade
3. News:

REDACTION.

GALINFO: Speicher Nicole e-mail: nspeiche@pt.lu

SECRETARIAT:

Nardeccchia Sandrine:e-mail: Groupealpin@gmail.

SITE INTERNET:

Groupealpin.lu ou Gal.lu

SAMEDI LE 14 DÉCEMBRE 2014: SUPERRANDONNÉE CLERVAUX-LUXEMBOURG

avec Armand di Marco 55 25 96 ou GSM 661 55 25 96

Rendez-vous: à 6h20 départ du train en gare de Luxembourg ou bien gare de Dommeldange 6h25 (parking gratuit) ou bien gare de Mersch: 6h41 Départ : à 7h29 précises gare de Clervaux

Parcours: Clervaux, Goebelsmühle (pont) 12h30, Kehmen, à 13h15 au Café beim Serge (midi, ravi tiré du sac) Feulen, Bissen, Mersch (pause dans un café près du château entre 17h40 et 18h00), Bridel, Biergerkräiz, Siewebueren (entre 21h00 et 22.00 heures selon les conditions climatiques)

Distance: 65 km Dénivelé: 1400 m Évaluation: *****

Rythme soutenu; allure sportive A tous ceux qui veulent nous rejoindre en cours de route : les temps d'arrivée dans les différents villages sont indiqués avec approximativement 1/4 d'heure d'attente ; en cas d'enneigement il faut compter avec un allongement de la durée du chemin d'une demi-heure au moins.

Légende pour l'évaluation des randonnées :

- * plus de 10 km
- ** plus de 20 km ou plus de 300 m de dénivelé
- *** plus de 30 km ou plus de 600 m de dénivelé
- **** plus de 40 km ou plus de 900 m de dénivelé
- ***** plus de 50 km ou plus de 1200 m de dénivelé

Et gëtt eng Plättchen!!!! Eng ganz schéin.



DIMANCHE LE 21 DECEMBRE 2014 : PETITE RADONNEE A MANTERNACH

Avec Lorang Simone et Jewi tél. 440016

Rendez-vous à l'arrêt ferroviaire de Manternach à 9h45 (après l'arrivée du train parti de Luxembourg à 9h10).

Départ : 09h55

Parcours: Scheed, Faulbich, Haard, Groësteen, Munschecker, Stell, Schoock, Léin, route du Vin, Foolgruet, midi en forêt dans l'abri "Braukessel" du syndicat d'initiative Mertert, Schlaufëls, Jongebësch, Weiler, Groholz, Schlammbaach, Frol, Manternacherfëls, op der Fëls, Manternach.

Distance 21 km : Dénivelé : 550 m Evaluation: **



Comme le picnic de midi se fait en forêt, n'oubliez pas d'apporter également vos boissons.

Un train pour le retour vers Luxembourg quitte Manternach chaque heure 15 minutes.

PREAVIS.

Pas de préavis pour le mois de janvier 2015



Cotisation 2015

JUNIOR : 20 EUR (JUSQU'À 18 ANS) :

SENIOR: 45 EUR

FAMILLE: 75 EUR

LORS DU VIREMENT, VEUILLEZ
INDIQUER "COTISATION 2015"
AINSI QUE

LE(S) NOM(S),

L'ADRESSE ET

**LE TYPE DE COTISATION (SENIOR,
JUNIOR, FAMILLE).**

ATTENTION À TOUS ET À TOUTES

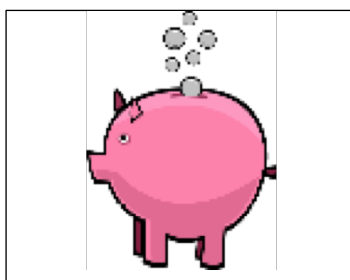
VOTRE CARTE DE MEMBRE POUR **2015** PEUT ÊTRE
PAYÉE DÈS LE MOIS DE DÉCEMBRE.

SI VOUS AVEZ BESOIN DE VOTRE NOUVELLE CARTE
AVANT LE 30 MARS VEUILLEZ VERSER LE MONTANT
DE VOTRE COTISATION LE PLUS RAPIDEMENT
POSSIBLE.

La carte 2015 est à présenter avec votre carte d'identité, notamment dans les refuges, ainsi que dans les salles d'escalade, ensemble avec le brevet d'escalade, pour pouvoir pratiquer l'escalade libre. Attention à la date d'expiration de votre carte de 2014: le 31 janvier 2015.

La cotisation reste inchangée par rapport aux années précédentes. Elle est à verser au compte:

CCPLULL: LU57 1111 0060 7157 0000



NEWS



NOUVEL AN

Pot du nouvel an.

Le 10 janvier 2015 le GAL invite tous ses membres au pot du nouvel an. La salle d'escalade au Limpertsberg sera ouverte à partir de 14:00 heures; une randonnée autour de la Ville démarrera aussi à 14:00. A 17:00 heures nous nous retrouverons tous à la salle d'escalade pour prendre un verre accompagné de pains surprise. Pas d'inscription nécessaire, mais ce serait sympa d'envoyer un petit mail à groupealpin@gmail.com pour indiquer si vous comptez nous rejoindre, afin de savoir combien de pains surprise et boissons sont à prévoir. Envie de donner un coup de main pour organiser ou aider le jour même? Envoyez un mail à groupealpin@gmail.com

ESCALADE.

COQUE

Escalade à la Coque pour nos membres

Le comité du GAL a négocié avec les responsables de la Ville de Luxembourg et de la Coque un accord qui permet à nos membres de grimper à la Coque.

Le club a obtenu un nombre limité de cartes d'accès. Les cartes fonctionnent soit le mardi, soit le jeudi, durant les heures d'ouverture normales du mur d'escalade de la Coque.

Les cartes disposent de 40 entrées, à utiliser jusqu'en novembre 2015.

Pour obtenir une carte (ou une carte pour deux) contactez simplement le secrétariat par email : groupealpin@gmail.com. Le nombre de cartes étant limité, les premiers venus seront les premiers servis.



ESCALADE.

Avec Yves Dellicour, entraîneur national, ouvreur national et chargé de cours au CAB

Perfectionnement: gestuelle et stratégie

Ce stage s'adresse à tous nos grimpeurs qui veulent progresser en escalade. Il est orienté autour de deux thèmes:

- . 1) La gestuelle : apprentissage de techniques et mouvements
- . 2) La stratégie : lecture de voie, la bonne technique à employer, se reposer dans la voie, ...

Le stage de 5 séances à raison de 3 heures s'adresse aussi bien aux grimpeurs confirmés ainsi qu'aux moins expérimentés.

Niveau requis: 5b/c sur SAE. Prix : 100€ par personne pour les 5 séances Horaire : de 10:00 à 13:00 heures 10 participants maximum

Ouvreur

Ce stage de 3 séances à raison de 3 heures s'adresse à tous ceux qui veulent apprendre comment ouvrir de nouvelles voies d'escalade. Approche, stratégie, cotation et sécurité seront au programme de ce stage.

Niveau requis: 5c sur SAE. Prix : 75€ par personne pour les 3 séances Horaire : de 13:30 à 16:30 6 participants maximum

Dates et lieux

24/01/2015 Salle d'escalade du GAL - Matin: gestuelle et stratégie; Après-midi: ouvreur

31/01/2015 Salle d'escalade du GAL - Matin: gestuelle et stratégie; Après-midi: ouvreur

01/03/2015 Salle d'escalade du GAL - Matin: gestuelle et stratégie; Après-midi: ouvreur

14/03/2015 Top Rock Liège - Gestuelle et stratégie



21/03/2015 Top Rock Liège - Gestuelle et stratégie Les deux stages peuvent bien sûr être combinés!

Pour toutes autre question, envoyez un mail à groupealpin@gmail.com

ou téléphonez au 621.162.565 (Steve)

Le transport pour Liège se fera en covoiturage ou par train. Contactez Steve).

ARDÈCHE 29 AOÛT AU 5 SEPTEMBRE 2015 AU DOMAINE DU FRIGOULET F-7150 VAGNAS (FRANCE)

PROGRAMME SOMMAIRE DES RANDONNEES (ORDRE PROPOSE, MAIS PAS OBLIGATOIRE)

Sauf indication contraire toutes les randonnées sont programmées style « grande randonnée » (7 à 8 heures de marche, plus ou moins 30 km et un dénivelé positif de 1000 m). Cependant en fonction des besoins une version plus courte (2/3) est tout à fait possible.

À noter qu'une multitude de balades de 2 à 3 heures (circuits balisés) existent et une proposition concrète (qui s'orientera au programme des randonnées) sera établie après et en fonction des inscriptions.

Nous nous trouvons dans la région la plus méridionale du département ardéchois à la frontière du Gard, méditerranéenne par son climat chaud et sec et sa végétation d'un mix entre Drôme et la Provence (chêne vert, lavande, vignes) plus les châtaigniers, le buis sauvage et à la frontière avec l'olivier. L'altitude est faible, (entre ~80 m - Ardèche et 550 m pour les sommets) mais cependant variée et les dénivelés sont le plus souvent assez raides et peuvent être durs, même s'ils ne font que 150 mètres. Le sol est très caillouteux, ainsi des bonnes chaussures de marche sont de rigueur.

Nous sommes confrontés à un spectacle naturel authentique : grottes, avens mais aussi les Gorges et le Pont d' Arc sont des trésors naturels ardéchois exceptionnels. C'est aussi le pays de la vigne, de la garrigue, des céréales et de quelques plantations fruitières. Côté fleurs : nombreux fougères, l'arnica, la gentiane, la mauve, le chardon,... le tout parfumé de thym, romarin et autres bonnes herbes.

- J1 départ Frigoulet : la Boriette-la Baume Lardière-col de la Cize-Chastelas (village déserté)- source Font Vive-Sampzon-la grange du Rochas-début de l'agglomération Salavas-citerne- combe escure de Ladière-Frigoulet. Vu qu'on a profité des points de vue spectaculaires des gorges de l'Ardèche lors du chemin d'accès, cette randonnée nous mène sur les horizons qu'on découvre depuis notre hôtel.
- J2 Goudargues-la grange de Combe-concluses de l'Aiguillon-la pierre plantée (menhir)-plateau de Méjannes-le-Clap-Table des Turcs (Dolmen)-Chêne Vert-La Tour du Guet-Goudargues La journée la plus longue, mais des raccourcis existent.
- J3 Gorges de la Cèze : Montclus-Lac de Cournirau-mas Crémat-Aven de Peyre Haute-le baume des Fades (Dolmen)-Bois de pennille- site escalade-descente vers la Cèze (baignade)-Combe de la Verrière-la Dent du Serret-village de Montclus (possibilité de visite guidée) Les points de vue sont à nouveau au rdv. Site de baignade aménagé. Visite guidée de Montclus, un (encore un) des plus beaux villages de France mais qui présente (encore) l'avantage de ne pas être sur-fréquenté et donc assez authentique.
- J4 gorges de l'Ardèche - Labastide de Virac-rocher de Saleyron-les Crottes-rocher des Abeilles- descente vers l'Ardèche-Chêne de l'homme mort-Labastide de Virac ; fin d'après-midi visite de l'Aven d'Ornac. Points de vue, villages rustiques, nature. Randonnée plus courte pour permettre la visite de l'Aven d'Ornac (visite guidée ~1 heure) et du musée préhistorique.
- J4 1^{ère} alternative sans visite : descente des gorges de l'Ardèche à pied et retour en bus) Seulement possible le mercredi (organisé par l'hôtel).
- J4 2^e alternative : descente des gorges de l'Ardèche en canoë/kayak) Pour ces alternatives, l'Aven d'Ornac ne peut pas être visité ce jour, mais un autre jour.(à voir sur place.) →

Suite Ardèche

- J5 gorges de l'Ardèche - Ruoms (lieu d'escalade « les Gens » sur le chemin) ; pm : visite réplique grotte Chauvet. Randonnée d'une demi-journée. Hi-light un des sites d'escalades les plus réputés de France. L'après-midi sera réservé à la visite de la réplique de la grotte Chauvet (dessins 2 fois plus vieux que Lascaux). La réplique se veut authentique jusqu'au climat intérieur.
- J5 *alternative sans visite* : circuit autour du village de Labeaume et des gorges de la Baume.
- J6 gorges du Chassezac - bois de Païolive (lieu d'escalade sur le chemin, possibilité de baignade) ; plateau et corniche de Casteljau-carrefour des 3 Seigneurs-cirque de Chassagnes- Ermitage St Eugène. 2^e plus longue journée ; randonnée très variée avec vue des gorges, le cirque et le chaos rocheux du bois de Païolive
- Comme dit plus haut : Toutes ces randonnées sont modulables - grande ou moyenne, voire petite randonnée.

Programme VTT :

Assuré par le domaine du Frigoulet (5 jours et demi)

Programme d'escalade :

Multitude de possibilités, à consulter le Topo ; possibilité location de guides

Autres activités possibles - en fonction de la demande

Canyoning - entre autres : <http://www.face-sud.com/canyoning-ardeche-cevennes> spéléo - entre autres : <http://www.les-vans.com/speleologie-sud-ardeche/index.php>

Parapente - entre autres : <https://www.cap-adrenaline.com/parapente-A39.html?gclid=CLndxKDwhsICFW7MtAodYTsA6A>

Via ferrata - entre autres : <http://www.viaferrata-fr.net/via-ferrata-127-La-via-ferrata-du-Pont-du-Diable-Thueyts-Ard%E8che.html>

Balade en vélo - entre autres : <http://www.safrantours.com/fr/circuit-velo-itinerant-ardeche-anciennes-voies-du-petit-train>

Si vous désirez participer à cette collective que le GAL organise pour son 60^{ème} anniversaire et vu la rareté des places nous vous proposons de vous inscrire le plus rapidement possible directement auprès de

http://aktivferien.com/frigoulet_hotel.htm ou bien pour ceux qui n'ont pas d'ordinateur

Aktivferien AG

Weidstrasse 6

Postfach 331

CH-8472 Seuzach Tel. +41 (0)52 335 13 10 / Fax. +41 (0)52 335 13 94

email: admin@aktivferien.com

Un covoiturage pour le voyage pourra être organisé en cas de besoin (+/- 700 km)

Pour des raisons d'organisation nous vous prions cependant de nous confirmer votre participation en envoyant un e-mail à Romain ou de lui téléphoner.

Pour plus d'infos : Romain Roden 621 454 731 ou rroden@vdl.lu

¹ Auteur: Groupe Alpin Luxembourgeois, B.P. 363 L-2013 Luxembourg CCP LULL: IBAN LU57 1111 0060 7157 0000