



# GAL Info

## Juin 2015

### Sommaire

1. Randonnées du mois de juin
2. Préavis de randonnées
3. Escalade

## 1. Randonnées

### Samedi 13/06/2015 : Grande Randonnée – Martelange - Echternach

Avec Armand Di Marco - Tél : 661 552 596

Départ 5h15 au parking Bouillon (transport) ou à 6h à Martelange sur le parking en face du supermarché Wahl, Oberfeulen, midi à 12h30 sur une terrasse de la zone piétonne à Ettelbrück (ravi tiré du sac) Stegen, Ermsdorf, Berdorf, Echternach 20h (en principe retour à Luxembourg en bus ou transport organisé par chaque participant)

Distance: 65 km Dénivelé 750m Evaluation\*\*\*\*\*

### Dimanche 28/06/2015 : Petite randonnée – Moulin de Bigonville

Avec : Charlot Meyers - Tél : 221119 / 661 221119

Attention : départ 9.00 hrs

Rendez-vous: 9.00 hrs - Moulin de Bigonville (Parking à côté du moulin)

Parcours : Matin : Le long de la frontière belge

Midi 11.30 : Kimm (Café um Kimm tél-23640211-ouvert jusqu'à 12.30h)

Après-midi : Bilsdorf ,Pont Misère,Houfels

Distance: 22km Dénivelé 350m Evaluation\*\*

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

## 2. PREAVIS randonnées juillet 2015

### Juillet

Le 12 juillet: Grande randonnée avec Armand Di Marco (Kiischtentour)

Le 18 juillet: Grande randonnée avec Paul Lorang

## 3. Escalade

### **Sortie escalade en falaise pour enfants : samedi le 6 juin 2015.**

Pour enfants à partir de 8 ans – les parents sont les bienvenues pour participer à l'encadrement (assurance).

Rdv 9:30 au Limpertsberg devant l'entrée de la salle d'escalade — Départ 9:45  
Les grimpeurs adultes pourront aussi participer dans la limite des places disponibles.  
Contribution aux frais de transport – 15€/personne.

Une alternative sera prévue en cas de mauvais temps, par exemple Mur à Sarrebruck.

Inscription par email à [groupealpin@gmail.com](mailto:groupealpin@gmail.com)

### **Autonomie en falaise équipée**

2 jours pour apprendre et revoir les techniques de sécurité et de progression pour évoluer en autonomie en falaise équipée.

Programme : Escalade en tête (consignes de sécurité pour le grimpeur & l'assureur), installation de la moulinette (2 méthodes), via Ferrata (consignes de sécurité), descente en rappel avec auto-bloquant, installation du relais (2 méthodes), rappels fractionnés, lecture de topo...

Dates : weekend du 12&13/09 de 10 à 18h00.

Lieu : Rochers des Grands Malades

([http://fr.belclimb.be/massives\\_detail.asp?cragid=153](http://fr.belclimb.be/massives_detail.asp?cragid=153) )& rochers d'Yvoir  
(à confirmer : [http://fr.belclimb.be/massives\\_detail.asp?cragid=88](http://fr.belclimb.be/massives_detail.asp?cragid=88) ).

Niveau requis: escalade régulière en salle et expérience élémentaire en falaise.

PAF : 120€/pers pour l'encadrement (5 participants minimum).

Matériel technique individuel :

- baudrier + casque + chaussons confortables
- Réverso (ou autre système similaire) + 2 mousquetons à vis (1 x normal+ 1 x poire)
- 2 sangles 60cm (idéalement Dyneema, le top mammoth), 1 sangles 120 cm (idem)
- 2 cordelettes de 7mm pour autobloquants (idéalement de 150cm et 200cm)
- 2 mousquetons à vis (forme poire)

Matériel technique de cordée (par 2 personnes) :

- corde à simple 70 m minimum
- 14 dégaines

Le matériel technique peut être prêté sur demande pour 5€/pers/jour.

Matériel divers :

- chaussures de marche légère et confortable (genre basquet outdoor)
- vêtements adaptés + veste ou k-way imperméable
- Pic nique + eau (pas de snack dans les environs)

Responsable : Christophe Lehner (moniteur d'escalade) – 0477/46 88 91

Inscription : via mail à [groupealpin@gmail.com](mailto:groupealpin@gmail.com)