



# GALINFO

Groupe alpin  
luxembourgeois

Notre  
site

in-

2009  
Février

## RAPPEL

Dimanche le 18 janvier 2009: Petite randonnée autour de Perlé

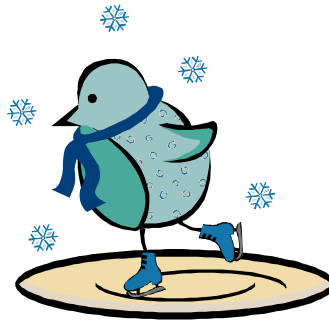
*Avec Christiane Jennequin et Pit Lorang tél:621 246 279*

**Rendez-vous: à Perlé à 09.45 h**

**Départ :à 09.50 h**

**Parcours :** Perlé, La Folie, Herrenbusch, Lamichter Baach, Noutemerbaach, Bambësch, Holtz ( Midi au Café am Duerf) Binnewee, Hëlzerstee, Schaeswischen, Alejoun, Schinnerswald Päre

**Distance : 18 km Dénivelé: 250 m Evaluation \*\***



1.Randonnée 1-2

2.Escalade 2—

3.Neus 3

4..Compétitio

Rédaction:

**Adresse Galinfo :**  
Nicole Speicher, 120,  
route de Luxembourg  
L-6562 Echternach  
Tél.72 60 93  
E-mail : ga-  
liste@pt.lu

## « NEWS ESCALADE. »



**ENTRAÎNEMENT POUR JEUNES À PARTIR DE 11 ANS.**

**NOUS AVONS LE PLAISIR DE VOUS ANNONCER QUE NOTRE ENTRAÎNEMENT**

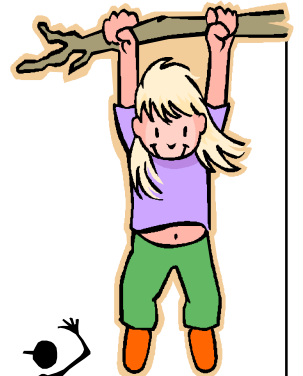
**POUR NOS JEUNES MEMBERS REPREN-DRA**

**À PARTIR DU MARDI 20 JANVIER DE 18.00-19.30 HEURES AVEC LA CONTRIBUTION**

**DE CLAUDE MÜLLER ET DE MICHEL WOLAK. IL S'AGIT D'UN ENTRAÎNEMENT À L'ESCALADE AVEC**

**PHASE D'ÉCHAUFFEMENT, ESCALADE PRO-PREMENT DIT, EVALUATION DE LA PROGRESSION ETC..**

**NOUS ESPÉRONS QUE VOUS Y TROUVEREZ BEAU-COUP DE PLAISIR.**



# R A N D O N N É E S

## Dimanche le 1er février 2009: Grande randonnée « Le Müllerthal-trail mi-figue mi-raisin »

avec Armand di Marco 66155 25 96

Rendez-vous: à 8 h 55 au Melickshaff ( montée vers la droite à l'entrée d' Echter-nach)

Départ : à 09.00 heures

Parcours: Mélickshaff. Mullerthaltrail (légèrement modifié) jusqu'à Müllertal (midi, ravi tiré du sac, prévoir le cas où le bistrot serait fermé) hanner dem Harthaff, Laangeboesch, Dominiksmillen, Binzeltschloeff, Mélickshaff

Distance: 37 km Dénivelé: 700m: Evaluation: \*\*\*(\*)



## Samedi 7 février 2009: Marche de Nuit à Lellig (près de Manternach)

avec Bim Jomé tél. 23 67 60 95

Rendez-vous : à 19h30 au Café Lellger Stuff 3, neie We Tél. 71 01 69

Départ : à 20h00 précises : Super belle balade au clair de lune à travers un paysage sauvage.

Haameschmier à l'arrière.



## Dimanche le 15 février 2009: Petite randonnée à Lintgen

Avec Serge Wantz Tél : 320358 serge.wantz@education.lu

Rendez-vous et départ: au Plankenhaff à 9h55 heures sinon à Lintgen près de l'église à 9h45.

Parcours : Plankenhaff, Fischbach, Meysembourg, Larochette (midi à 12 heures dans un bistro sur la place ), Godbrange, Plankenhaff.

Distance : 24 km Dénivelé: 250 m Evaluation \*\*



## P R E A V I S

Pour le mois de mars 2009 le mois des randonnées

07 mars 2009 .Marche de nuit

08 mars 2009: grande randonnée avec Georges Hemmen

14 mars 2009: (samedi) Superrandonnée Troisvierges-Luxembourg avec Armand di Marco

14 et 15 mars Troisvierges-Luxembourg en deux jours avec Ted Koenigsberger

29 mars 2009: Petite randonnée Ouschterblumen avec Georges Hemmen.





GROUPE ALPIN LUXEMBOURGEOIS  
**ENTRAÎNEMENT POUR JEUNES  
À PARTIR  
DE 11 ANS.**



L' ENTRAÎNEMENT  
POUR LES JEUNES MEMBRES DU GROUPE ALPIN  
LUXEMBOURGEOIS  
REPRENDRA À PARTIR DU

**MARDI 20 JANVIER DE 18.00-19.30 HEURES**

AVEC LA  
CONTRIBUTION  
DE CLAUDE MÜLLER ET DE MICHEL WOLAK.  
IL S'AGIT D'UN ENTRAÎNEMENT À L'ESCALADE AVEC  
PHASE D'ÉCHAUFFEMENT,  
ESCALADE PROPREMENT DIT,  
EVALUATION DE LA PROGRESSION  
ETC..

L'ENTRAÎNEMENT AURA LIEU TOUS LES MARDIS, EXCEPTÉ PENDANT LES VA-  
CANCES SCOLAIRES. OÙ LE MUR D'ESCALADE RESTE FERMÉ.  
POUR L'INSCRIPTION AU CLUB PRIÈRE DE VOUS ADDRESSER AUX RESPON-  
SABLES.

HORAIRE DU MUR D'ESCALADE POUR LES MEMBRES DU GAL.

JOUR	HEURE	TYPE D'ENTRAÎNE- MENT	RESPONSABLES	Téléphone
MARDI	18.00-19.30	ENTRAÎNEMENT Jeunes	Müller Claude Wolak Michel	391 661 223 51 81 17
	19.00-21.00	ESCALADE LIBRE pour les membres du GAL,	Obertin Claude	691721352/ 26383465
MERCREDI	18.00-19.00	ESCALADE LIBRE POUR ENFANTS, membre du GAL en présence des pa- rents	Herber Monique	22 47 42
	19.00-21.45	ESCALADE LIBRE	Foucou Pierre	24 33 54 31
VENDREDI	20.00-22.00	Escalade libre, membres du GAL	Wolak Christian	51 81 17

Conditions d'accès à la salle :

**RESPECTEZ LES HORAIRES** S.V.P. ET NE DEVANCEZ NI NE DÉPASSEZ VOS SESSIONS PAR RESPECT POUR LES autres GROUPES

**CARTE DE MEMBRE VALIDE** du club (demander fiche d'adhésion auprès du responsable pour les nouveaux membres ou par e-mail galiste@pt.lu OU SUR INTERNET [www.iip.lu/gal](http://www.iip.lu/gal)

**INSCRIPTION SUR LA FICHE DES PRÉSENCES** : INDISPENSABLE.