



*** 65 ans ***

GAL Info Octobre 2020

Sommaire

1. Randonnées
2. Escalade

Horaires
d'escalade



Calendrier
des activités



Evaluation des randonnées

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

Rédaction du GAL Info

Sandrine Nardecchia
groupealpin@gmail.com

Auteur

Groupe Alpin Luxembourgais asbl
BP 363
L-2013 Luxembourg
IBAN LU57 1111 0060 7157 0000
groupealpin@gmail.com | gal.lu
RCSL F4954
T: +352 621.162.565

1. Randonnées

1.1 Petite randonnée à Reisdorf le 18 octobre 2020

Avec Georges Hemmen: Tel. 359561 (621 727 883 uniquement le jour de la randonnée)

Rendez-vous à Reisdorf Bei der Gare à 9 h30

Départ de la randonnée après l'arrivée du bus 500 d'Ettelbruck à 9h32 (départ train Luxembourg 8h16 départ Ettelbruck bus 500 à 9h10. Retour bus vers Ettelbruck 17h49)

Parcours: Reisdorf, Koop, Jongebësch, Napoléonsgaart, Schoofsbesch, Bichebësch, Gilsdorf, lanscht Sauer op Diekirch 11.2km (pause à Diekirch dans un café de la zone piétonne au centre ville, ravi tiré du sac), Neelcheswee, Faulert, Bleesbréck, Mëtschebiërg, Fouerbiërg, Kiirchbësch, Niderbiërg, Léibësch, Reisdorf 13.2km

Distance: 24,5 km Dénivelé positif: 650m Difficulté: ***

1.2 Préavis : Petite randonnée à Fischbach (Clervaux) le 7/11/2020

Avec Georges Hemmen Tel. 359561 (621 727 883 uniquement le jour de la randonnée)

Départ de la randonnée à Fischbach (Clervaux) à l'arrivée du bus 555 à 8:57

Train départ luxembourg-gare 7:16 arrivée Ettelbruck 7h45

Bus Ettelbruck quai 1 ligne 555 Ettelbruck-Diekirch-Huldange: départ 8:10

Parcours:

Fëschbesch, Riicht, Kasselsbiërg, Tintesmillen, Kalbermillen, Dreilännereck, Ouren, Rittersprung, Schilbech, (Leetem) Waiswampech ou Schilbech Waiswampech direct (pause en cours de route, ravi tiré du sac)

Retour bus: ligne 555 à 16:43, 17:43

Distance et dénivelé via Leetem 25km 650m, Waiswampech direct 23km 580m Difficulté: **

2. Escalade & Alpinisme

2.1 Cours d'escalade

Tous les cours sont complets

2.2 Escalade libre

- Réservé aux membres 100% autonomes
- 16 ans minimum
- Enregistrement lors de chaque séance, port du masque en dehors de l'escalade (vestiaires, couloirs, etc).
- Pas de prêt de matériel sauf exceptions

2.3 Formations FLERA

En t'engageant auprès du GAL en tant que bénévole, tes frais d'inscription te seront remboursés!

Formation ouvreure - Ouvrir des voies et blocs sur SAE

Sa. 24.10.2020 09.00-12.00 13.00-17.00 Coque - ouverture voies d'escalade

Sa. 07.11.2020 09.00-12.00 13.00-17.00 Bloc House (BKL)

L'inscription se fait via la page <http://sport.public.lu/fr/formations/initiale/entraîneurs-moniteurs/kids-initiation/specifiques-nqf2/Escalade-ouverture-de-voies-et-blocs-sur-SAE/index.html>

Formation déjà complète - liste d'attente : formation@flera.lu



Formation Initiateur en escalade sur SAE (premier niveau pour le brevet entraîneur C)

Sa. 14.11.2020 09.00-12.00 12.30-17.00 COQUE - Entrée Mur escalade (2, Rue Léon Hengen L-1745 Luxembourg)

Di. 15.11.2020 09.00-12.00 COQUE

Sa. 21.11.2020 09.00-12.00 12.30-17.00 COQUE

Di. 22.11.2020 09.00-12.00 COQUE - Test/évaluation

Sujets

Introduction, EPI, sécurité, prévention de blessures, Méthodologie, didactique, pédagogique..

Pré-requis

Min. 16 ans

Niveau min. 5c (hommes) / 5b (femmes) en moulinette

Notions d'escalade en tête

Inscription: <http://sport.public.lu/fr/formations/initiale/entraîneurs-moniteurs/kids-initiation/specifiques-nqf1/2020-Escalade-initiateur-sur-SAE-EQF1/index.html>

Pas besoin de licence, ni de médico, même si cela figure sur le formulaire d'inscription.

2.4 Initiation adultes

Module 1 : encordement, assurer, communication

En cours, complet

Module 2 : grimper en tête

- 3 séances
- Réservé à nos membres
- 8 participants maximum
- Prix : 45,00 EUR
- Prérequis : être 100% autonome et grimper 5c en moulinette
- Dates à fixer/convenir
- Encadrement par des moniteurs du GAL

Module 3 : préparation falaise

- 3 séances
- Réservé à nos membres
- 8 participants maximum
- Prix : 45,00 EUR
- Prérequis : être 100% autonome et grimper 5c en tête
- Dates à fixer/convenir
- Encadrement par des moniteurs du GAL

2.5 Préavis : alpinisme hivernal dans les Vosges et/ou cascades de glace

- Sortie en Weekend, au Hohneck ou au Lac Blanc selon les conditions
- 4 participants maximum
- Date à fixer/convenir, probablement en janvier ou février
- Encadrement par des moniteurs du GAL

2.6 Préavis : Vertical Race à Adelboden

Les 16 et 17 janvier 2021. Plus de détails bientôt sur gal.lu

2.7 Cartes Coque

En ce moment les cartes Coque sont épuisées. Nous avons déclenché les démarches pour demander de nouvelles cartes.

Force est de constater que, de nouveau, de nombreux abus sont effectués avec ces entrées offertes gracieusement. Par conséquent, pour les nouvelles cartes, un nouveau mode opératoire sera mis en place en ce qui concerne leur attribution.

Seront privilégiés les membres qui s'engagent bénévolement auprès de notre association, ou qui s'entraînent pour des compétitions. Les détails seront publiés lorsque les nouvelles cartes seront disponibles.

Nous rappelons que l'attribution de ces cartes ne constitue en aucun cas une prérogative à laquelle nos membres pourraient prétendre.