

# GALINFO

Groupe alpin  
luxembourgeois

2010  
Janvier



1. Randonnée 2

2. Escalade 2-3

3. Neus 4-5

4. Compétitio

Rédaction:

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

**Légende pour les ran-  
données:**

- \* 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

**Schéi  
Feierdeg**

*Joyeuses  
Fêtes et  
Bonne Année  
2010*





**RAPPEL Samedi 2 janvier 2010: Marche de Nuit à Kopstal**

*avec Pit Kayser Tél.. 487696*

*Rendez-vous: à 19h30 au Restaurant « Café op der Brëck » à Kopstal (au feu rouge; le parking se trouve sur la route en direction de Mersch devant le bâtiment du jeu de quilles. )*

*Départ : à 20h00 précises : Très belle balade au clair de lune . Hameschmier à l'arrivée.*

**Dimanche le 10 janvier 2010:**

**Grande randonnée à Grousbous**

*avec Armand di Marco 55 25 96 ou GSM 661 5 25 96*

*Rendez-vous: à 08h55 à Grousbous près de l'église*

*Départ : 09h00 précises*

*Parcours: Folmesch Groennchen, Lehrhaff, Dellen, Dommeschlaed, Merzig ( midi à 12h, café en face de l'école, ravi tiré du sac) Seitert, Giedchesboesch, Vichten, Schankengriecht, Neiseshaff, Grosbous*  
***Distance: 35 km Dénivelé: : 500 m Evaluation: \*\*\****



**Dimanche le 24 janvier 2010: Petite randonnée à Bettembourg**

*Avec Julien Cadé*

*Tel. 564081*

*GMS +352 621290721*

*Rendez-vous : à 09h55 à Bettembourg - Gare CFL*

*Départ à 10:00*

*Parcours: Mooselter, Kazebësch, Helleng, Wal, Ginzebiërg, Dudelange, Laanguecht, Gehaansbiërg, Äppelbiërg Midi:ravi tiré du sac Grillplatz Frankelach*  
***12:45***

***Distance: 22,5 km Evaluation \*(\*)***



**Samedi 30 Janvier 2010: Marche de Nuit à Bourglinster**

*avec Bim Jomé Tél.. 23 67 60 95*

*Rendez-vous : à 19h30 au Café Dohm 7, place du Village Bourglinster Tel. 789695*

*Départ : à 20h00 précises : Très belle balade au clair de lune Hameschmier à l'arrivée.*



**ESCALADE.**

**Championnats FLERA 2010**

Les dates définitives pour les championnats FLERA 2010 sont fixées.

Les championnats Open se dérouleront le

**7 février 2010**

**à Echternach**

alors que les championnats pour les catégories jeunes auront lieu à Steinsel le 17 avril.

Les détails ainsi que les fiches d'inscriptions seront prochainement disponibles sur le site de la Flera(Flera.lu)



## Examen médico-sportif obligatoire pour compétiteur

Il est rappelé que tous les membres qui veulent participer à une compétition officielle doivent être en règle avec le médico-sportif. Vous trouvez ci-joint une liste des

### CENTRES MEDICO-SPORTIFS

Clervaux	Dr. Suzanne Scheer	Tel. 957979
Differdange	M.Thoss R.	Tél. 587 555
Dudelange	M.Kilburg	691894230 (8.00-15.00 heures)
Echternach	Mme Heinen Daisy	Tél. 729676
Esch/Alzette l'ECOLE PRESCOLAIRE, PLACE JEAN JAURES	Mme Reinesch	Tél. 26 59 13 57 entre 11.00-14.00 h ou 6921 50 72 45
Ettelbrück	Dr. Gaston Ries	Tél. 81 74 24 entre 8h00 et 12h00
Grevenmacher	M.Enders	Tél. 75 00 92
Luxembourg	Mme Michaelis / Mme Gilson	Tél. 478 3422
Mersch	Mme Muller-Malherbe	Tél. 26 32 21 45 (7.00-09.00 h et de 12.00-14.00 h)
Pétange	Dr. Christian Flesch	58 51 58 (10.00-12.00h et 15.00-18.00h)
Rédange CENTRE CAMILLE NEY, rue Principale à ELL.	Mme Fassbinder	Tél. 23 62 03 53
Steinfort	Mme Philippe	Tél. 39 50 35 ( avant 19.00h)
Troisvierges	M.Horper	Tél. 99 72 04
Wiltz	M.Lauer Philippe	Tél. 95 83 05

Quelques règles de conduite : Les sportifs sont priés de se présenter aux examens en tenue de sport (t-shirt, short ), munis de leur carte de vaccination, de leur carte de sécurité sociale et, le cas échéant, de leurs lunettes. Lors de cet examen les coordonnées exactes à déclarer :

nom,

adresse,

date de naissance,

club : Groupe alpin luxembourgeois

Fédération : Flera

Il est important de **demandeur un rendez-vous** et de le **respecter** ; en cas d'**empêchement** nous vous conseillons de vous décommander et de demander un nouveau rendez-vous. **Prenez contact avec le centre de votre choix à temps utile** ; il faut compter parfois avec un certain délai pour obtenir un R-V.

**Age auquel il faut faire ou refaire l'examen médico-sportif :**

Au moment de l'affiliation au club pour les membres qui font de la compétition (obligatoire)

Les réexamens devront se faire au courant de l'année où le membre atteint l'âge de :

**12, 15, 18, 22, 26, 30, 35, 40, 45, 50 ans**

Ces examens sont obligatoires pour obtenir une licence valide. Pour obtenir une licence il faut la demander soit au moment de l'envoi de la fiche d'adhésion (marquer une croix à C ..) ou auprès du secrétariat du Gal :

**Groupe alpin luxembourgeois B.P. 363 L-2013 Luxembourg**

**Tél. 726093 ou e-mail galiste@pt.lu**

Notre site internet est:  
[www.iip.lu/gal](http://www.iip.lu/gal)

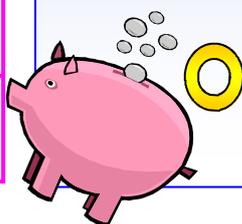
« NEWS »

# Cotisation 2010

Votre carte de membre expire le 31 janvier 2010.  
Vous recevez votre nouvelle carte dès que nous recevons  
le paiement de votre cotisation.

junior (jusqu'à 18 ans) :	20 EUR
senior:	45 EUR
famille:	75 EUR

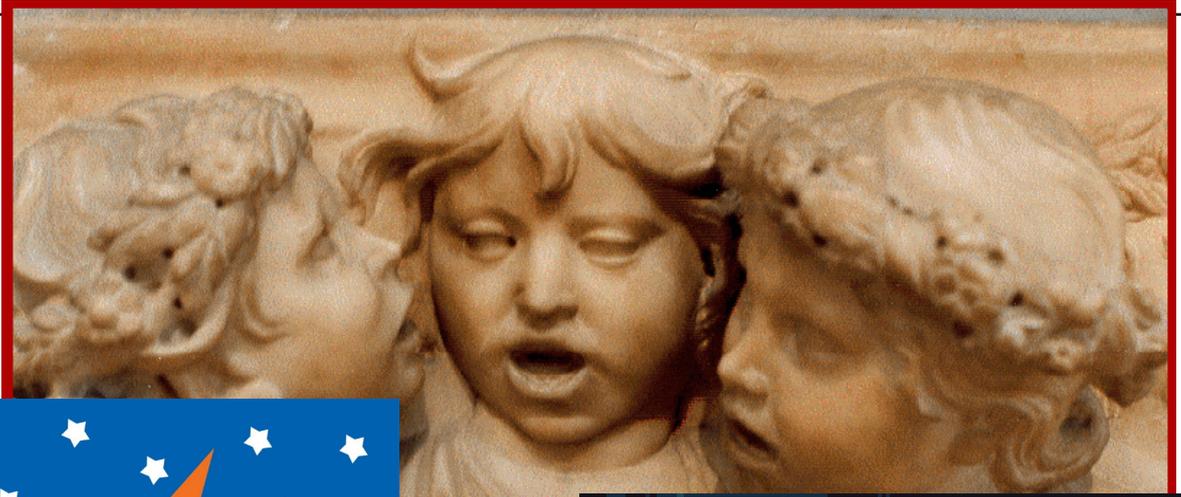
Lors du virement, veuillez indiquer  
"Cotisation 2010" ainsi que le(s) nom(s),  
l'adresse et le type de co-  
tisation (senior, junior, fa-  
mille).



Notre site internet est:  
[www.iip.lu/gal](http://www.iip.lu/gal)







le  
1

Nous recher-  
chons pour  
**MARDI** soir  
ou de préfé-



« NEWS »





