

Luxembourg, le 19 juin 2015

PROGRAMME

- Activité :** VTT Tour de Luxembourg 2015
- Organisation :** Ville de Luxembourg - Service des Sports
Centrale des Auberges de Jeunesse Luxembourgeoises
- Date :** 11 – 13 septembre 2015
- Point de départ :** Auberge de jeunesse Echternach
Chemin vers Rodenhof
L-6487 Echternach
- Programme :** **1ère journée – vendredi 11 septembre : Etape Echternach-Vianden**

Point de départ : 10h15 Auberge de jeunesse Echternach au lac

Voyage : arrivée individuelle à Echternach, soit avec votre propre voiture, soit avec le transport public : bus n° 110 à partir de Luxembourg-Ville (attention : pas de transport de vélos dans le bus !!!) Parking disponible.

Départ officiel : ca. 11h00 – Arrivée à Vianden prévu vers 17h00

Distance : ca. 54 km / 1000 m de dénivelé pos.

Rendez-vous à Echternach sur le parking de l'auberge de jeunesse, où les bagages seront mis dans notre minibus. L'étape part vers Berdorf et nous mène via Berdorf, Beaufort et Reisdorf à Vianden. L'auberge de jeunesse se situe dans la partie supérieure de la ville, à quelques pas du château médiéval dans une maison traditionnelle. Après le dîner, nous avons la possibilité de découvrir la ville de Vianden.

2ème journée – samedi 12 septembre : Etape Vianden - Lultzhausen

Départ : 10.00 h

Arrivée : vers 17.00 h

Distance : ca. 52 km / 1400 m de dénivelé pos.

A partir de Vianden le chemin traverse le château et puis le bassin d'eau de l'SEO. On passe Hoscheid et Kautenbach, direction Wiltz en traversant Roullingen, Kaundorf et Liefrange. Arrivé au lac de la Haute-Sûre, nous passons les bords du lac avec des vues extraordinaires. Si le temps fait partie du jeu, la journée peut-être clôturée à la plage près de l'auberge de jeunesse.

3ème journée – dimanche 18 septembre : Etape Lultzhausen - Echternach

Départ : 09h30 h

Arrivée : vers 17h00 h

Distance : ca. 70 km / 1100 m de dénivelé pos.

La dernière et plus longue étape nous mène vers Echternach. Un singltrack mène de Lultzhausen à travers la vallée, pour grimper ensuite à Eschdorf et continuer en légère descente jusqu'à Oberfeulen. A partir d'Ettelbruck, des trails magnifiques dans la forêt le long la vallée de la Sûre nous mène en direction de Eppeldorf, Berdorf et Echternach.

Guides: Bim Jomé, Dany Engels-Portzenem, Dan Kaufmann, Serge Poos & Gilles Stoffel

Auberges de Jeunesse: AJ Vianden, AJ Lultzhausen et AJ Echternach

Remarques : Une bonne base technique et une condition physique adéquate sont importantes pour la participation à tour à caractère touristique. La participation est exclusivement réservée aux VTT's ! Le port de casque est obligatoire ! La direction du tour peut, lors du départ ou pendant le tour, refuser ou exclure un participant qui ne respecte pas le règlement. Dans ce cas les frais de voyages ne sont pas restitués.

Le tour sera dirigé par nos guides expérimentés et n'est pas une course. Les bagages sont transportés en minibus. Des ravitaillements sont organisés en cours de route. Chaque participant est prié d'amener un day-pack (petit sac à dos) avec les affaires les plus utiles.

En annexe vous trouverez une petite liste pour vous aider à préparer vos bagages.

Inspection de votre VTT avant le départ Dans tous les cas, n'oubliez pas à vérifier votre VTT avant le départ du tour ! Pneus, freins et changement sont-ils encore dans un bon état ? Les vis sont-elles toutes bien fixées ? Les freins sont-ils en mesure d'immobiliser rapidement et en toute sécurité la bicyclette ? N'oubliez pas d'amener des patins de freins de remplacement.

Liste de préparation

Cette liste vous aide à préparer individuellement des randonnées à bicyclettes de plusieurs jours. Elle est seulement conçue à titre d'indicatif.

Vêtements cyclistes:

- Maillots et pantalons de cycliste (court et long)
- coupe-vent (imperméable)
- pantalon court contre la pluie
- gants pour VTT's
- casque cycliste (obligatoire)
- lunettes de cyclistes
- chaussures de cycliste
- Manchettes, jambières

Vêtements cyclistes:

- Pantalon long
- Pantalon court
- Chaussettes
- Sous-vêtements
- T-shirts
- Pullover
- 1 paire de chaussures
- Pyjama
- Maillot de bain

Papiers et argent de poche :

- carte d'identité / passeport
- argent / carte V-Pay / cartes de crédit
- photocopie de vos papiers

Pharmacie de cyclistes :

- set de premiers secours
- insectifuge
- thermomètre
- médicaments contre la diarrhée
- désinfectant
- ear plug
- aspirine (ou autre)

Hygiène et soin :

- gel douche / shampoing
- drap de bain
- peigne / brosse
- brosse à dents / dentifrice
- protection solaire
- nécessaire de rasage
- lessive
- mouchoirs
- serviettes de bain

Équipement de la bicyclette :

- chambres à air de rechange
- patins de frein (rechange)
- bidons d'eau
- pompe à air et rafistolage
- Divers: écrou, vices, plaques, etc.

Divers :

- un « day-pack » (petit sac à dos)
- GSM (+ chargeur)
- appareil photo (+ chargeur)
- couteau de poche
- lampe de poche

Inspection du VTT avant le départ

Dans tous les cas, n'oubliez pas de vérifier votre VTT avant le tour ! Pneus, freins et changement sont-ils encore dans un bon état ? Les vices sont-elles toutes bien fixées ? Les freins sont-ils en mesure d'immobiliser rapidement et en toute sécurité la bicyclette ? N'oubliez pas d'amener des patins de freins de remplacement.