



Mountainbike

Randonnée LASEL (toutes catégories)

Date : 16 mars 2023
RDV : 13:30 h (Fin prévue vers 17:00 h)
Lieu : Lycée Josy Barthel Mamer

Principe :

- Randonnée cycliste en groupe guidée par un professeur responsable.
- Les professeurs accompagnants peuvent assister à la randonnée et aider le professeur guide à gérer le groupe.
- Groupes de niveau en fonction de l'endurance et les capacités techniques.
- Tours de 15 – 25 km avec des passages techniques (selon le niveau du groupe).
- Ravitaillement en cours de route.
- Pas de limite pour le nombre de participants par école.
- Estimation du niveau obligatoire afin de gérer au mieux les groupes !
 - Ufänger (technesch ewéi konditionnell)
 - Mëttel
 - Könnner (gutt Technik, gutt Konditioun)
 - MTB Freaks (ganz gutt Technik, technesch usprochsvollen Tour)

Équipement :

- tenue habituelle de sport (en fonction des conditions météo)
- vélo VTT en bon état de fonctionnement (privé ou lycée)
- casque et bidon (à amener pour chaque participant)!

Inscriptions :

- fiche Excell remplie **obligatoire** à envoyer à nathalie.lamborelle@education.lu jusqu'au **mardi 14 mars 2023**
- feuille de licence LASEL obligatoire
- Important ! prière de signaler tout changement des participants le jour même avant l'arrivée sur le site (ceci nous permet de rectifier les groupes et de gagner du temps au début de l'événement) → prière d'envoyer une photo de la liste actualisée par Teams à Nathalie Lamborelle

Nathalie Lamborelle & Jean-Paul Welter

Directeurs sportifs Mountainbike

