



# Mountainbike

## Randonnée (toutes catégories)

**Date :** 21 mars 2024  
**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.
- Pour la sécurité et la bonne gestion des groupes, il est préférable que les professeurs accompagnants assistent à la randonnée et aident le professeur guide à gérer le groupe. Prière de signaler au DS combien de professeurs accompagnent les groupes à vélo (important pour l'organisation).
- 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
  - Könner (gutt Technik, gutt Konditioun)
  - Enduro (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 pour chaque participant !**

### Inscriptions :

- fiche Excel remplie **obligatoire** à envoyer à [nathalie.lamborelle@education.lu](mailto:nathalie.lamborelle@education.lu) jusqu'au **mardi 19 mars 2024**
- feuille de licence LASEL obligatoire
- **Important ! Prière d'envoyer une liste définitive des participants par TEAMS à Nathalie Lamborelle avant l'arrivée sur le site. Ceci nous permet de rectifier les groupes et de gagner du temps au début de l'événement.**

Nathalie Lamborelle & Jean-Paul Welter

*Directeurs sportifs Mountainbike*

