








# Road Book Nordic Walking / 13,5 km

Distance	Description	Total	1er	fin course	Remarque
	DÉPART Place Guillaume II (Knuedler, devant la Mairie)	0	14.35h	14.35h	<b>Départ en deux groupes</b>
Après 50 m	Tourner à gauche dans la rue du Fossé	50			
40 m	Tourner à gauche dans la rue du Curé	90			flèche
160 m	Tourner à gauche dans la rue Chimay	250			flèche
70 m	Tourner à droite dans la rue Louvigny	320			flèche
120 m	Tourner à droite dans la rue Philippe II	440			flèche
290 m	Tourner à droite dans la rue Beaumont	730			
110 m	Tourner à droite dans la rue des Capucins	840			
110 m	Passer par la Grand Rue tout droit jusqu'à la Place d'Armes	950			
75 m	Tourner à gauche dans la rue Génistre	1025			flèche
150 m	Passer par la Place du Puits Rouge dans la rue du Marché aux Herbes	1175			
85 m	Continuer tout droit (passer tout droit devant le Café Urban)	1260			<b>Disponibilité Toilettes au Urban Café</b>
120 m	Passer devant le Palais Grand-Ducal jusqu'à la rue de l'Eau Traverser et continuer juqu'au Musée de la Ville de Luxembourg	1380			
45 m	Tourner à droite dans la rue du Saint-Esprit	1425			
175 m	A la Place du Saint-Esprit prendre la descente devant les Archives de l'Etat	1600			flèche
105 m	Prendre à gauche le Chemin de la Corniche	1705			flèche
340 m	Remonter à gauche par la rue Sigefroi (Église St Michel)	2045	14h50	15h10	flèche
100 m	Tourner à droite dans la rue Wiltheim	2145			flèche
160 m	Passer sous l'arcade des Trois Tours et tourner à droite	2305			
 30 m	<b>Traverser</b> la rue Victor Thorn (TRAFFIC !)	2335			<b>DANGER ! Circulation dense</b>
95 m	Descendre les escaliers à gauche	2430			6 marches espacées , flèche
115 m	Prendre à droite la rue S. Weis et passer sous la Schlassbréck	2545			<b>*** WC ***</b>
50 m	Tourner à gauche dans le sentier et descendre (marches)	2595			24 marches ↓ (4+14+1+5)
105 m	Passer vers la droite sur la muraille	2700			
30 m	Descendre à gauche les escaliers de la tourelle	2730			31 marches ↓
200 m	Passer sous le pont ferroviaire	2930			10 marches ↓
 300 m	Monter les escaliers et <b>prendre à gauche</b>	3230			flèche
30 m	Passer à gauche par l'entrée des Rives de Clausen	3260	15h05	15h30	
	<b>*** RAVITAILLEMENT RIVES DE CLAUSEN (BOISSONS) ***</b> <b>*** 1er RELAIS 13,5 KM ***</b>				
150 m	Tourner à gauche (IKKI) et traverser le pont	3410			flèche
 70 m	Tourner à <b>gauche</b> dans la rue de la Tour Jacob	3480			

	90 m	Passer à droite entre les maisons No 47 et No 57	3570				
	30 m	Tourner à gauche puis à droite et monter les escaliers	3600				218 marches↑ (26+16+4+5+17,20m,15+10+9+10+9+9+9+9+10+9+14+6+14+7+6+4)
	180 m	Descendre à droite dans la rue de Trèves	3780				
	410 m	Passer vers la gauche et contourner à gauche la grande tour	4190				
	120 m	Monter le chemin vers la gauche	4310				
	60 m	Continuer vers la droite et contourner les nouveaux bâtiments du plateau du Rham	4370				
	260 m	Descendre à droite les escaliers vers la muraille	4630				71 marches↓ : 25+6+1+3+10+8+3+15
	60 m	Passer par la muraille sur l'autre rive de l'Alzette	4690				30 marches: 5 ↑ et 25 ↓
	230 m	Tourner à droite dans la rue Saint Ulric	4920				
	120 m	Passer à droite entre les maisons No 23 et No 25	5040	15h17	16h10		10 marches ↓
	30 m	Tourner à gauche et longer l'Alzette	5070				
	115 m	Monter les escaliers et <b>traverser le pont vers la droite</b>	5185				14 marches ↑
	45 m	<b>SÉPARATION DES DEUX CIRCUITS (ET JONCTION PAR APRÈS!) A DROITE PAR BISSERWEE : 37 km et 56 km A GAUCHE PAR RUE MÜNSTER : 13,25 km</b>		<b>5230</b>	15h20	16h20	
	45 m	<b>Continuer à gauche dans la rue Münster</b>	5275				
	110 m	Passer sur la droite par les bâtiments de l'Abbaye Neumünster	5385				
	100 m	Passer à droite du bâtiment Robert Krieps et monter les escaliers	5485				25 marches ↑
	115 m	Tourner à gauche et continuer jusqu'à l'escalier métallique qui descend à gauche . Passer le long de l'Alzette dans la rue Plaetis	5600				11+21 marches ↓
	180 m	Monter les escaliers à droite à la première maison	5780				109 marches ↑ : 28+29+21+31
	50 m	Tourner à droite dans la rue Sosthène Weis et monter	5830				flèche
	300 m	Passer sous le pont Schlassbreck	6130	15h28	16h35		<b>PASSERELLE OBLIGATOIRE!</b>
	30 m	Tout de suite après le pont descendre le chemin à droite	6160				flèche, 19 marches ↓
	85 m	Traverser la route et prendre la rue du Fort Olisy	6245				
	160 m	Prendre à droite le Sentier de l'Espérance	6405				
	120 m	Descendre à gauche les escaliers dans la rue des Dominicains	6525				
	90 m	Traverser l'Allée Mansfeld et continuer à gauche	6615				<b>!!! circulation voitures !!!</b>
	40 m	Prendre à <b>droite</b> la rue Jules Wilhelm	6655				flèche
	590 m	Contourner la Tour Malakof et monter le Millionewee	7245				flèche
	230 m	<b>Monter à gauche par le chemin forestier (panneau MUDAM)</b>	7475				flèche , 23 marches ↑: 4+4+4+11
	165 m	Prendre à gauche et suivre la route (virage à droite)	7640	15h35	17h10		
		<b>*** RAVITAILLEMENT MUDAM *** 2e RELAIS 13,5KM ***</b>					<b>*** WC ***</b>
	65 m	Continuer tout droit et passer sous le bâtiment A. de Gasperi	7705				
	400 m	Tourner à gauche par la rue du Fort Berlainmont	8105				flèche

	80 m	Monter (escalier à gauche) vers l'avenue J.F. Kennedy	8185			
	180 m	Tourner à gauche devant le Centre de Conférences	8365			
	150 m	Contourner la Philharmonie par derrière	8515			
	130 m	Passer tout droit vers le MUDAM	8645			
	40 m	Prendre à droite devant le MUDAM et le contourner	8685			
	30 m	Au fond prendre le chemin qui mène devant le fort des Trois Glands	8715			flèche
	250 m	Devant le fort Trois Glands prendre le chemin dallé à droite	8965	15h50		flèche
	110 m	Passer à droite par les vestiges des fortifications	9075			flèche
	390 m	Quitter le chemin dallé à droite et entrer dans le chemin forestier	9465			flèche
	200 m	<b>Traverser</b> le croisement et continuer tout droit la montée	9665			flèche
	150 m	Prendre à gauche et descendre	9815			flèche
	150 m	Tourner à droite dans la rue des Trois Glands	9965	15h55		flèche
△	160 m	Tourner à droite dans la rue Vauban	10125			
△	80 m	Passer la rue Vauban aux feux de signalisation et continuer par la rue Kowalsky et le bvd de l'Alzette jusqu'au pont	10205	16h00	17h40	<b>!!! circulation voitures !!!</b>
	150 m	Passer le pont et tourner à droite dans la rue Mohrfels	10355			
	170 m	Traverser la rue du Pont et continuer par "Beim Béinchen"	10525			flèche
	70 m	Passer sur la droite par l'arcade de la Tour Vauban	10595			flèche
	50 m	Entrer à gauche dans le tunnel	10645			
	1100 m	Sortir du tunnel et tourner à droite deux fois	11745			flèche, marches ↑
	20 m	Monter les escaliers	11765			flèche, 75 marches ↑
	70 m	Tourner à droite et continuer	11835			
△	60 m	Continuer tout droit ! ( <i>changement par rapport à 2011 !</i> )	11895			flèche
	150 m	Continuer vers la droite : Suivre la signalisation "Cité Judiciaire"	12045	16h20	18h15	flèche
	130 m	Continuer vers la droite et passer sous le pont du "Viaduc"	12175			flèche
	380 m	Monter à gauche vers la Cité Judiciaire	12555			
	90 m	Traverser la cour de la Cité Judiciaire	12645			
	100 m	Prendre à gauche puis tout de suite à droite et	12745			flèche
	60 m	Passer à droite <b>AVANT</b> l'entrée du Parking du Saint-Esprit	12805			flèche
	30 m	Passer à gauche au-dessus de l'entrée	12835			
	55 m	Tourner à droite dans la rue de la Congrégation	12890			flèche
	85 m	Passer à gauche par la Place de la Constitution	12975			flèche
	60 m	Traverser la rue Notre-Dame	13035			flèche
	40 m	Tourner à gauche sur la place Guillaume II (Knuedler)	13075			
	110 m	<b>ARRIVÉE</b>	<b>13185</b>	<b>16h30</b>	<b>18h50</b>	