

spOrta Xpedition

bike & hike



EVENTGIDS
27/06 - 29/06



In deze gids

Praktische info	03
Grondplan eventsite	07
Op het programma	08
Tochten	09
Workshops	25
Avondfeest	29
Deelnemende bedrijven	30
Share the Xpedition	31

WWW.SPORTXPEDITIONBIKEHIKE.BE



FOTO'S IN DEZE GIDS
WWW.JEROMEMERGEN.COM
VISIT EISLEK

WELKOM!

We zien je graag vanaf vrijdagmiddag 27 juni verschijnen bij Camping Du Moulin. In deze gids nemen we je mee op ontdekkingsstocht. Waaraan mag je je verwachten tijdens onze Xpedition in het Groothertogdom Luxemburg? Waarmee moet je rekening houden? Je komt het zo te weten.

PRAKTISCHE INFO

BEREIKBAARHEID

Onze eventsite is gelegen op Camping Du Moulin in Bourrscheid.

 **1 Camping du Moulin, 9164 Bourscheid-Moulin Bourscheid, Luxemburg**

Hoewel het openbaar vervoer in het Groothertogdom Luxemburg gratis is, verwachten we dat de meeste onder jullie, omwille van praktische redenen, met de auto zullen komen.

 **Dagparking → parking 1, 2 of 3**
Verblijf je in het hotel? → parking 3
Verblijf je op de camping → de auto mag in de zone voor tenten of campers staan

Ben je met de camper of tent? Je mag je auto op de voorziene plaats parkeren voor het hele weekend.
Wil je de camping verlaten tijdens het event? Zet je auto dan op parking 1, 2 of 3



**CHECK HET
GRONDPLAN**

**OP PAGINA
07**



AANMELDEN

Verblijf je in het hotel? Vergeet ook
niet bij de hotelreceptie in te checken

Meld je aan tussen 12u en 20u bij de infostand op Camping Du Moulin in Bourscheid. We sluiten af op zondag om 12u.

 **1 Camping du Moulin, 9164 Bourscheid-Moulin**
Bourscheid, Luxemburg

CHECK HET
GRONDPLAN

OP PAGINA
07



Dit breng je mee

- QR-code via jouw Atleta Dashboard
(dit kan je vinden via je inschrijfmail)
- Identiteitskaart
- Voucher voor camping of hotel



Dit krijg je

- Deelnemers t-shirt
- Polsbandje
- Plattegrond eventsite
- Vouchers voor catering



Algemene info

Secretariaat: +32 474 19 74 70
Medische hulp: +32 473 95 55 50
Teschische hulp: +32 474 19 74 74

EXTRA AANDACHT

Pas je aan aan de omstandigheden. Ga je wandelen? Ga je fietsen? Doe je beide? Check zeker het weer,...

- Zorg voor gepaste kledij
- Voorzie je eigen drinkbus
- Breng zonnecrème mee
- Fietzers? Een helm en fietslampjes zijn verplicht
- Volg altijd de wegcode
- Goed fietsslot *De fietsenparking is onbewaakt*



WAT SCHAFT DE POT

Bij je inschrijving was het **avondeten** op vrijdag en op zaterdag **inbegrepen**. Daarnaast had je ook de optie om ontbijt op zaterdag en / of op zondag te reserveren.

**BRENG
JE VOUCHERS
MEE!**
DEZE KRIJG JE BIJ
HET AANMELDEN

Tussendoor kan je je buikje vullen bij één van de **foodtrucks**. Ze zijn open van 12u tot 17u en serveren **fish & chips** en **hamburgers**

**Drank kan je steeds
doorlopend in het
eventdorp kopen.**



Ontbijt

Zaterdag en zondag - 07u tot 10u

- koffie en / of thee
- 1 croissant
- 3 pistolets
- 2 sandwiches
- zoet en hartig beleg
- 1 yoghurt
- 1 fruitsap



Pasta

Vrijdag
18u tot 21u

- assortiment Foodmaker

**5 stukken p.p.
+ salades, bijgerechten
en sauzen**



BBQ buffet

Zaterdag - 18u tot 21u

- Kipfilet in curry marinade
- Filetkarbonade Texas Style
- Gemarineerde kipspies
- Mexicaanse barbecueworst
- Verse hamburger



- Curry Masala veggie spies ✓
- Seitan köfta ✓
- Kimchi burger ✓
- Pea & Mint veggie spies ✓
- Vegan Merguez Worst ✓



Brunch in het kasteel

Zondag

10u tot 14u

- koffie en / of thee
- 1 appelsap (streekproduct)
- 1 à 2 flesjes water
- 3 mini koffiekoekjes
- 2 belegde broodjes
(ham, kaas of salami)
- 3 stukken fruit
(banaan, appel, peer)

Andere dranken verkrijgbaar tegen betaling



Hou je polsbandje aan!



Met de auto?

Parkeer langs de straat - aan de dalkant

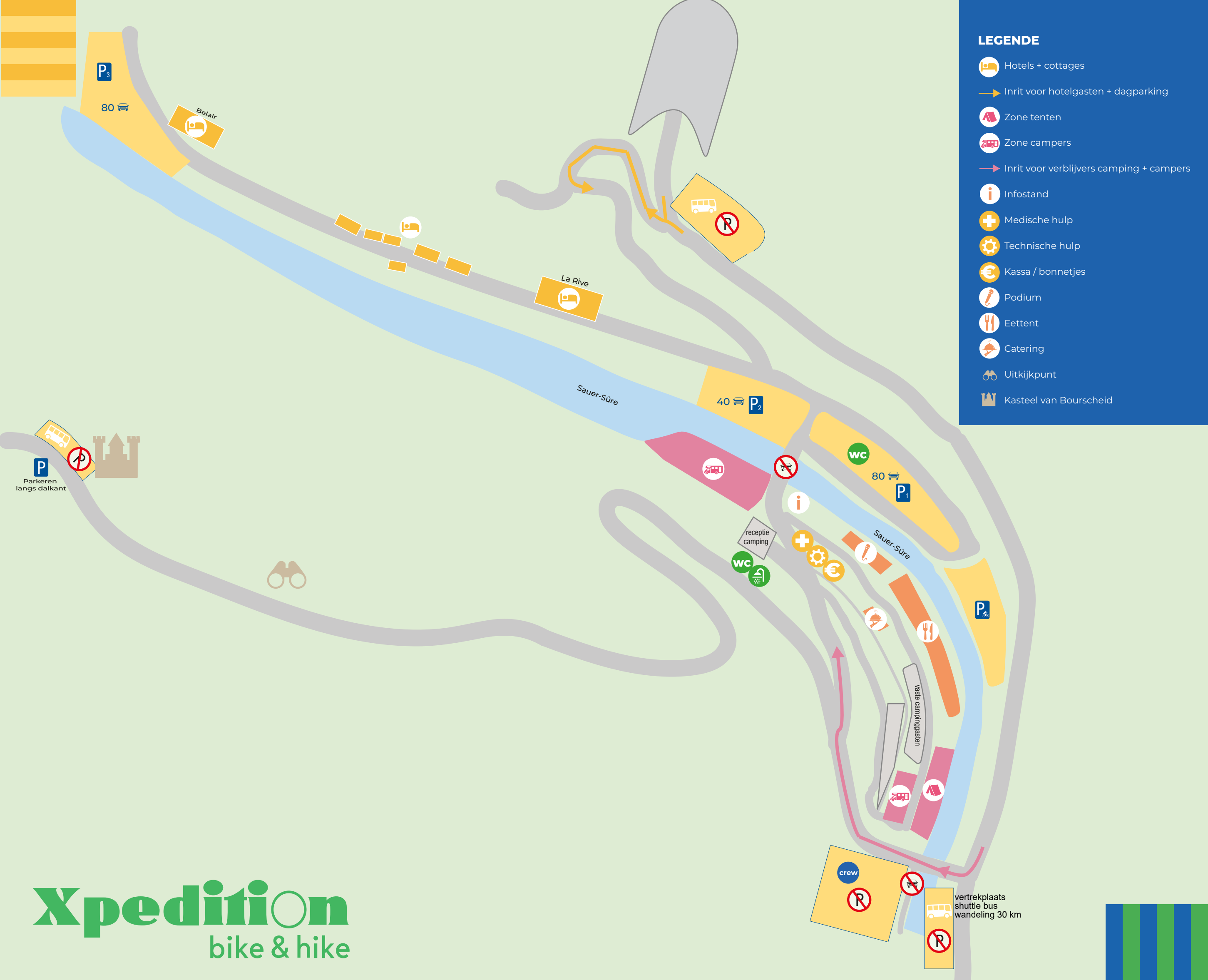
Vuile fiets? Breng hem langs de Vélowash

Natuurlijk neem je na je fietstochten je fiets liever weer ultraproper mee naar huis. Daar hebben we een oplossing voor! Ga langs bij onze **Velowash** stand in het eventdorp en laat je fiets stevig - en veilig - onder handen nemen.



LEGENDE

-  Hotels + cottages
-  Inrit voor hotelgasten + dagparking
-  Zone tenten
-  Zone campers
-  Inrit voor verblijvers camping + campers
-  Infostand
-  Medische hulp
-  Technische hulp
-  Kassa / bonnetjes
-  Podium
-  Eettent
-  Catering
-  Uitkijkpunt
-  Kasteel van Bourscheid



Xpedition
bike & hike





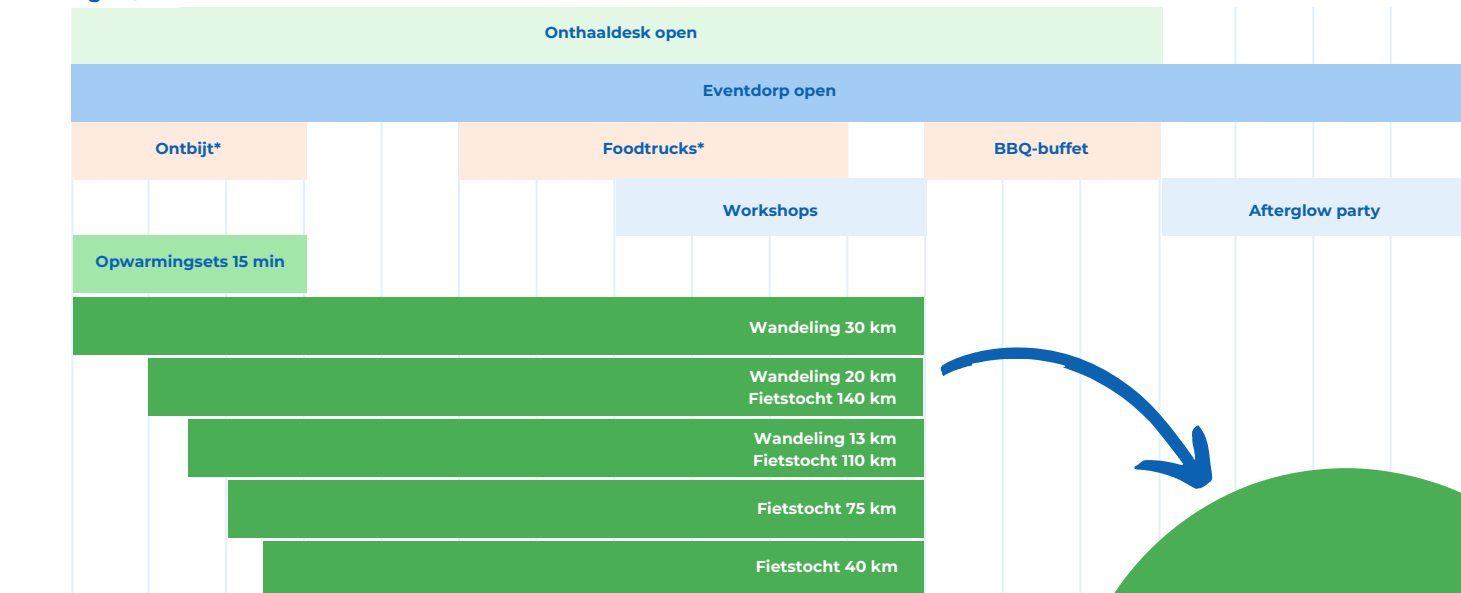
PROGRAMMA

7u	8u	9u	10u	11u	12u	13u	14u	15u	16u	17u	18u	19u	20u	21u	22u	23u	24u	01u
----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

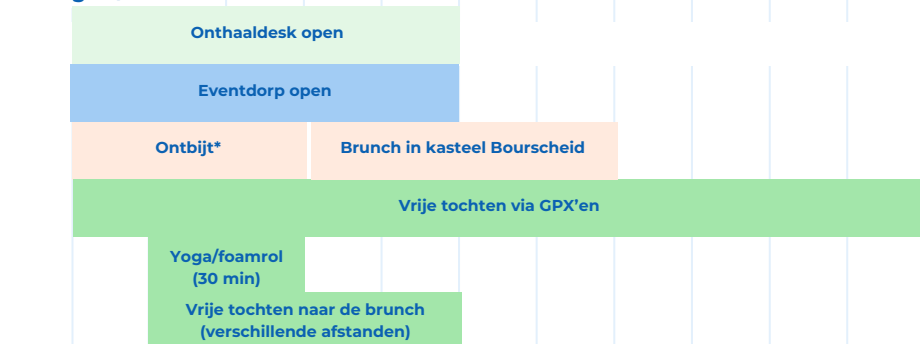
Vrijdag 27/06



Zaterdag 28/06



Zondag 29/06



30 km	Pendelbus naar vertrek tussen 7u en 9u
20 km	Groepsstart om 8u - Vrije start tot 11u30
13 km	Groepsstart om 8u30 - Vrije start tot 12u



140 km	Groepsstart om 8u - Vrije start tot 9u30
110 km	Groepsstart om 8u30 - Vrije start tot 9u30
75 km	Groepsstart om 9u - Vrije start tot 11u
40 km	Groepsstart om 9u30 - Vrije start tot 12u

TOCHTEN

VRIJDAG

VRIJE TOCHTEN VIA GPX'EN



DOWNLOAD
GPX 19 km



DOWNLOAD
GPX 28 km



DOWNLOAD
GPX 40 km



DOWNLOAD
GPX 6,55 km



DOWNLOAD
GPX 9,25 km



DOWNLOAD
GPX 9,92 km



DOWNLOAD
GPX 11,5 km

Deze tochten zijn niet afgepijld.



BEGELEIDE SCHEMERTOCHT



start: 21u



Afstand:

wandeltocht: 4,8 km

Fietstocht: 22,2 km



Hoogtemeters:

wandeltocht: 160 HM

Fietstocht: 410 HM



Start & aankomst:

Eventdorp: Camping Moulin
du Bourscheid



DOWNLOAD
GPX



DOWNLOAD
GPX

NIET VERGETEN



Voorlicht
Achterlicht
Helm



Fluohesje
Lichtje



ZATERDAG FIETSTOCHTEN

Volg de oranje pijlen



Medische hulp:
+32 473 95 55 50

Technische hulp:
+32 474 19 74 74

45 km



start:

groepsstart: 9u30
vrije start tot 12u



**DOWNLOAD
HIER DE GPX**



Afstand: 45 km



Hoogtemeters: 1.010 HM



Bevoorrading:

- bij 16,3 km: Esch-sur Sûre, An de Gäert



Bezienswaardigheden:

- 2 km: Château de Bourscheid
- 8 km: Over de toppen van de heuvels nabij Heiderscheid
- 16.5 km: Château d'esch-sur-Sûre
- 18 km: Uitzicht op het stuwmeer van de Sûre
- 23.3 km: Panorama Buderscheid
- 34.5 – 40.5 km: passage door de vallei van de Sûre
- 43 km: Château de Bourscheid



Beklimmingen:

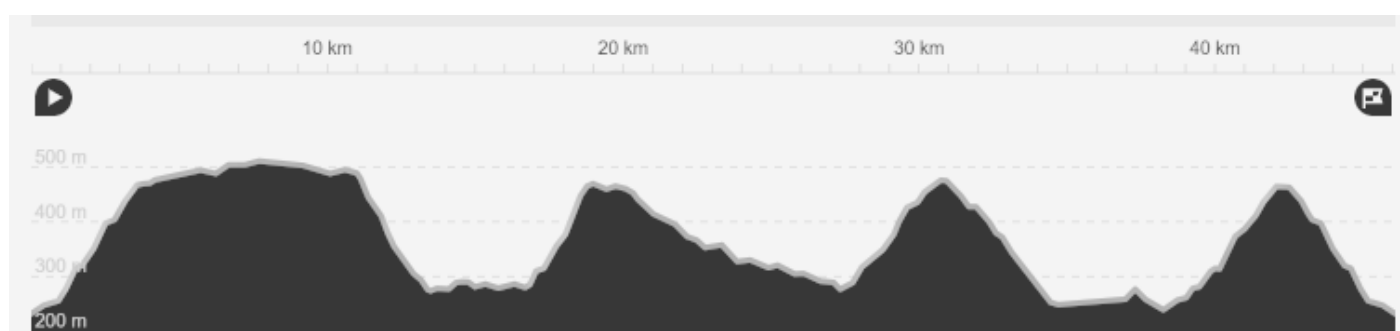
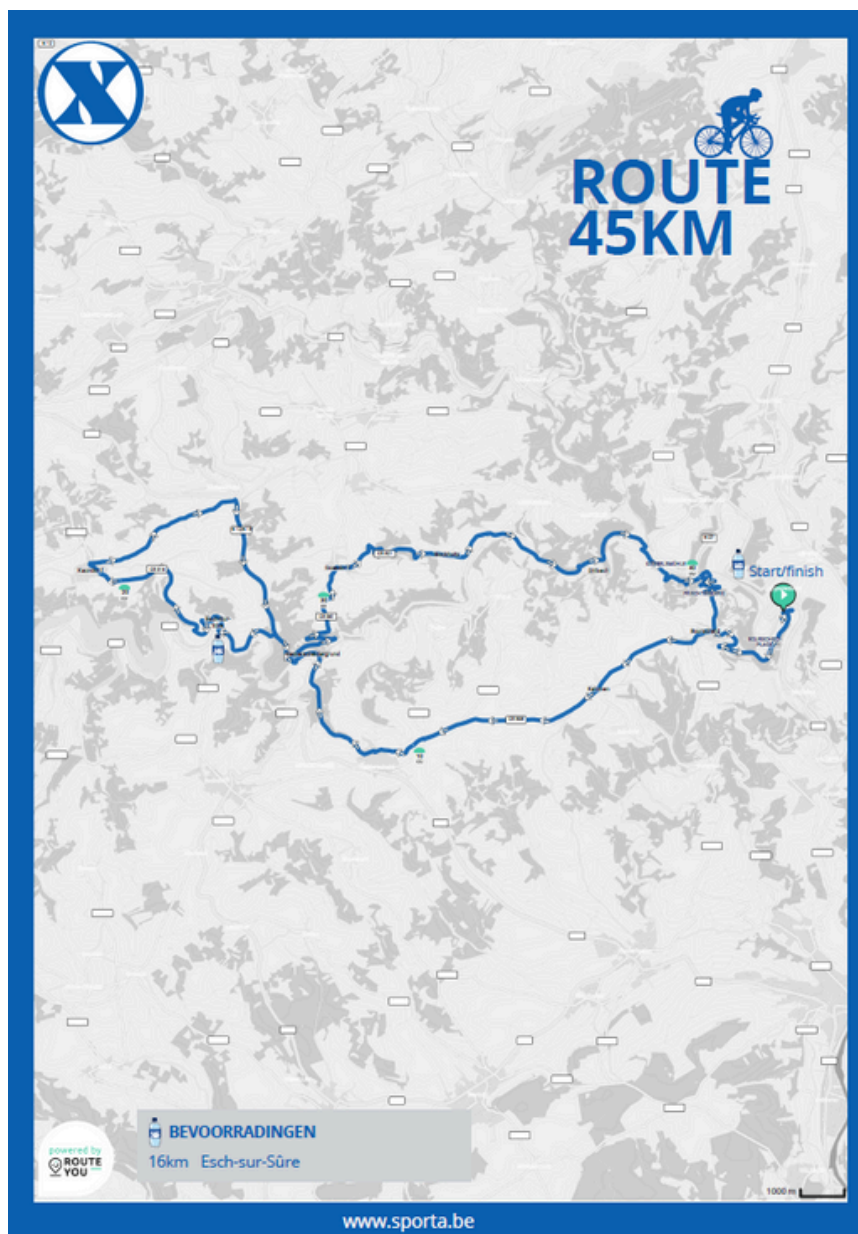
- 4,3 km: Bourscheid vanuit Bourscheid-Moulin (3,8 km - 7,2%)
- 8,1 km: Heischterwee vanuit Kehmen (1,5km - 2%)
- 19,4 km: Rue de Kaundorf vanuit Esch-sur-Sûre (2km - 9,7%)
- 31 km: Côte de Goesdorf vanuit Heiderscheidergrund (3,7km - 6,1%)
- 42,6 km: Féischterbieg vanuit Goebelsmühle (3,7km - 6,2%)

Volg de oranje pijlen



Medische hulp:
+32 473 95 55 50

Technische hulp:
+32 474 19 74 74





ZATERDAG FIETSTOCHTEN

Volg de oranje pijlen



Medische hulp:
+32 473 95 55 50

Technische hulp:
+32 474 19 74 74

75 km



start:

groepsstart: 9u
vrije start tot 11u



**DOWNLOAD
HIER DE GPX**



Afstand: 75 km



Hoogtemeters: 1.520 HM



Bevoorrading:

- bij 16,3 km: Esch-sur Sûre, An de Gäert
- bij 43,9 km: Parking N26 - Bivagne



Bezienswaardigheden:

- 2 km: Château de Bourscheid
- 8 km: Over de toppen van de heuvels nabij Heiderscheid
- 16.5 km: Château d'esch-sur-Sûre
- 18 km: Uitzicht op het stuwmeer van de Sûre
- 46km : passage stuwdam Liefrange – Bavigne
- 48.5km : over de heuvels in Liefrange
- 53.3km : Panorama Buderscheid
- 64.5 – 70.5 km: passage door de vallei van de Sûre
- 73 km: Château de Bourscheid



Beklimmingen:

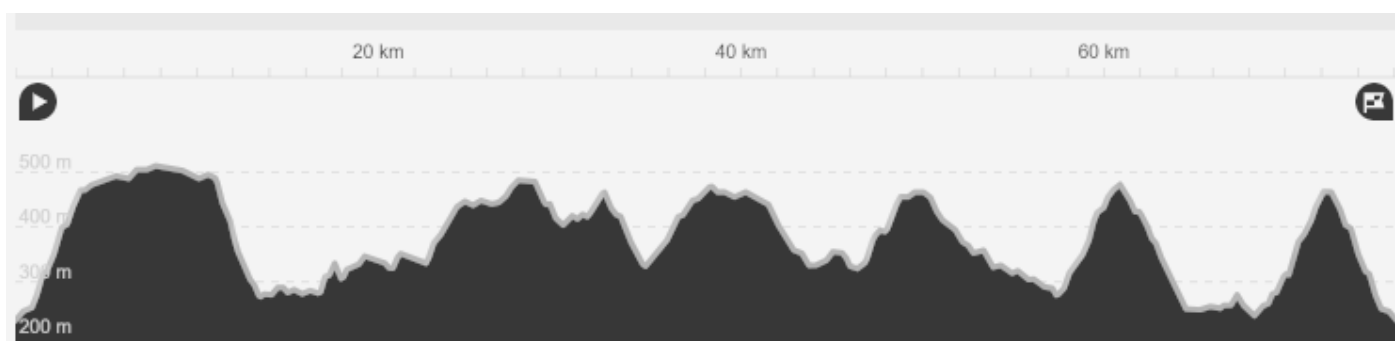
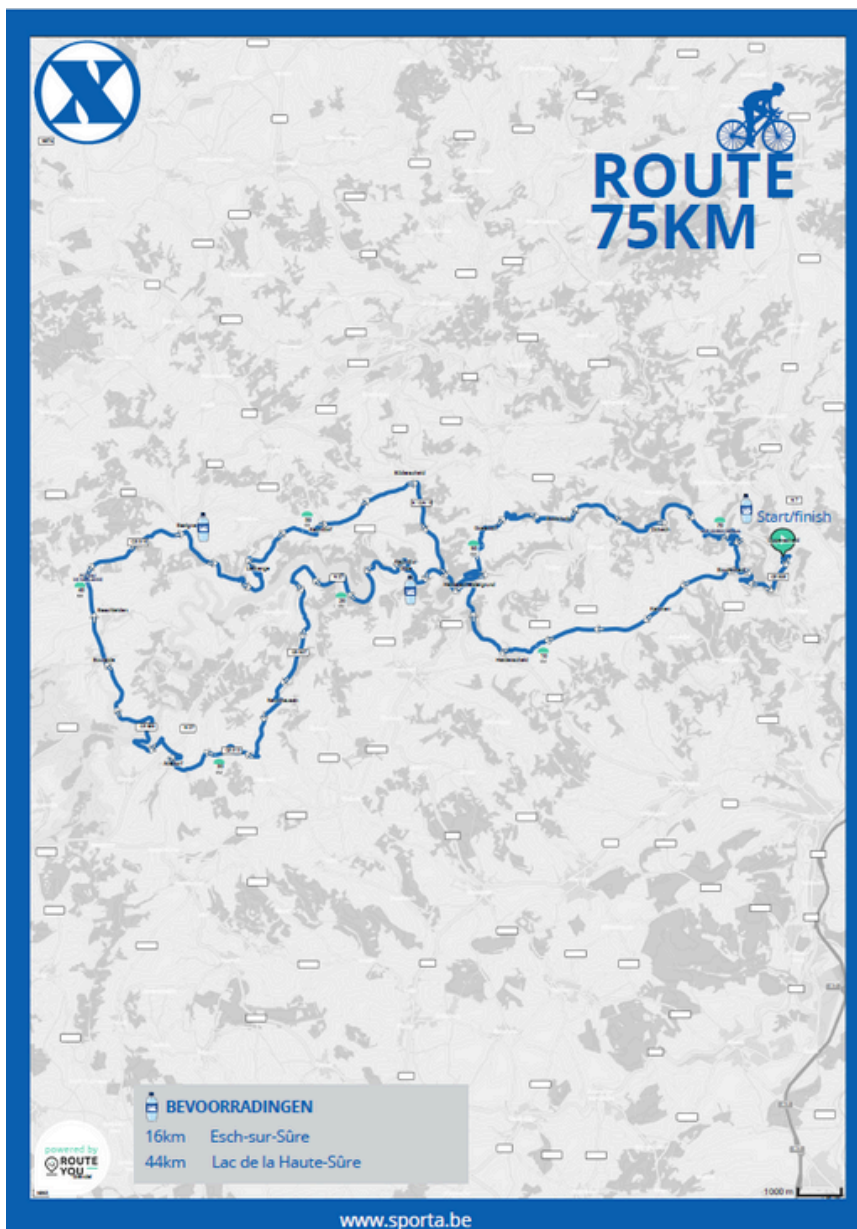
- 4,3 km: Bourscheid vanuit Bourscheid-Moulin (3,8 km - 7,2%)
- 8,1 km: Heischterwee vanuit Kehmen (1,5km - 2%)
- 19,4 km: Rue de Kaundorf vanuit Esch-sur-Sûre (2km - 9,7%)
- 29,2 km: Napoléonsgaard vanuit Lultzhausen (6 km - 2,4%)
- 33,1 km: Arsdorf (1,4 km - 4,9%)
- 39,1 km: Boulaide vanuit Pont Misère (3,7 km - 4,2%)
- 48,1 km: Op Der Zeng vanuit Lutschmillen (1,2 km - 4,8%)
- 50,2 km: Op Der Zeng vanuit Lutschmillen (1,1 km - 3,9%)
- 61,3 km: Côte de Goesdorf vanuit Heiderscheidergrund (3,7km - 6,1%)
- 72,9 km: Féischterbiërg vanuit Goebelsmühle (3,7km - 6,2%)

Volg de oranje pijlen



Medische hulp:
+32 473 95 55 50

Technische hulp:
+32 474 19 74 74





ZATERDAG FIETSTOCHTEN

Volg de oranje pijlen



Medische hulp:
+32 473 95 55 50

Technische hulp:
+32 474 19 74 74

110 km



start:

groepsstart: 8u30

vrije start tot 9u30



**DOWNLOAD
HIER DE GPX**



Afstand: 110 km



Hoogtemeters: 2.430 HM



Bevoorrading:

- bij 47 km: Parking Kluuster - Diekirch
- bij 82 km: Esch-sur Sûre, An de Gäert



Bezienswaardigheden:

- 9.7 km: Kasteel Brandenburg
- 26.2 km: Passage 'Bekken superieurs' – waterreservaat voor energieproductie Vianden
- 31.3 km: Château de Vianden
- 37 km: uitzicht over vallei Longsdorf
- 45 km: uitzicht over vallei in Bamerdall
- 58 – 65 km: passage door het Warktal
- 73.6 km: Over de toppen van de heuvels nabij Heiderscheid
- 82.1 km: Château d'esch-sur-Sûre
- 90 km: Panorama Buderscheid
- 100-106 km: passage door de vallei van de Sûre
- 110 km: Château de Bourscheid



Beklimmingen:

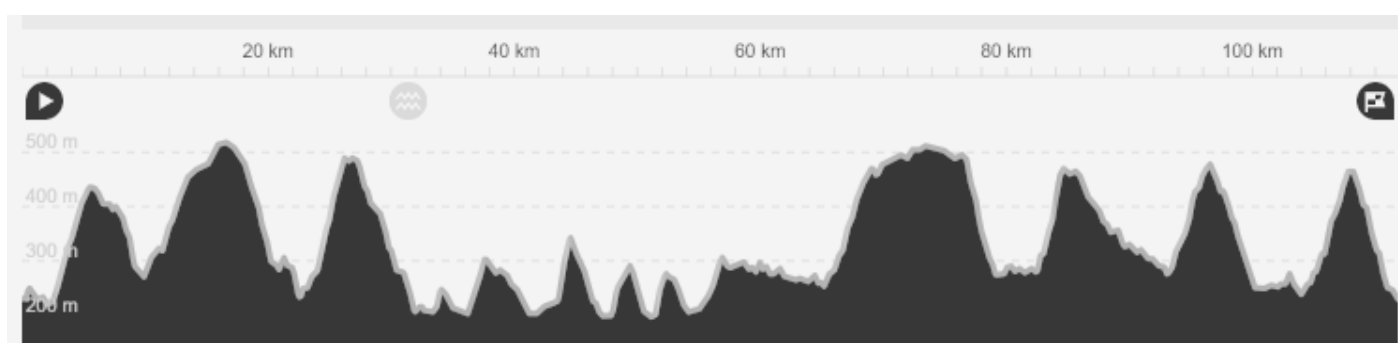
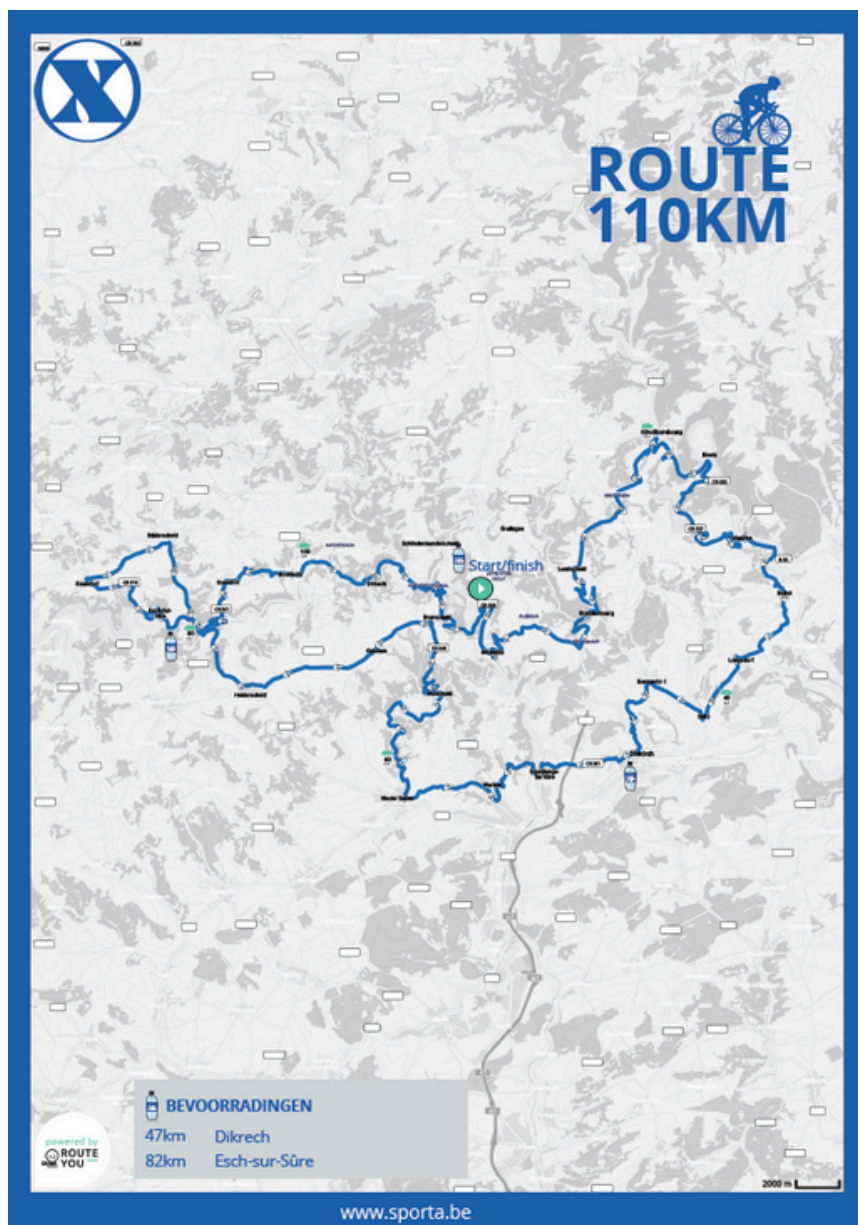
- 5,4 km: Fléiber vanuit Michelau (2,9 km - 7,5%)
- 15,1 km: Landscheid vanuit Brandenburg (5,7 km - 4,4%)
- 24,1 km: Bivels vanuit Stolzembourg (0,9 km - 5,5%)
- 26,4 km: Mont St. Nicholas vanuit Bivels via Dittengaass (2,3 km - 8,8%)
- 34,8 km: Am Fuussebârig vanuit Vianden (1,3 km - 2,4%)
- 37,8 km: Kranzenhaff vanuit Telleschbaach (1,5 km - 6,2%)
- 44,9 km: Naamloze beklimming (4,6 km - 2,2%)
- 50,2 km: Route d'Erpeldange vanuit Diekirch (1,4 km - 6,8%)
- 53,3 km: Montée de Burden vanuit Erpeldange (1km - 6,2%)
- 59,6 km: Naamloze beklimming (4,6 km - 2,2%)
- 70,7 km: Bourscheid vanuit Welscheid (4,9 km - 5,5%)
- 74,2 km: Heischterwee vanuit Kehmen (1,5 km -2%)
- 85,5 km: Rue de Kaundorf vanuit Esch-sur-Sûre (2km - 9,7%)
- 97,2 km: Côte de Goesdorf vanuit Heiderscheidergrund (3,7km - 6,1%)
- 108,7 km: Féischterbiërg vanuit Goebelsmûhle (3,7 km - 6,%)

Volg de oranje pijlen



Medische hulp:
+32 473 95 55 50

Technische hulp:
+32 474 19 74 74





ZATERDAG FIETSTOCHTEN

Volg de oranje pijlen



Medische hulp:
+32 473 95 55 50

Technische hulp:
+32 474 19 74 74

140 km



**DOWNLOAD
HIER DE GPX**



start:

groepsstart: 8u
vrije start tot 9u30



Afstand: 140 km



Hoogtemeters: 2.930 HM



Bevoorrading:

- bij 47 km: Parking Kluuster - Diekirch
- bij 82 km: Esch-sur Sûre, An de Gäert
- bij 110 km: Parking N26 - Bavigne



Bezienswaardigheden:

- 9.7 km: Kasteel Brandenburg
- 26.2 km: Passage 'Bekken superieurs' – waterreservaat voor energieproductie Vianden
- 31.3 km: Château de Vianden
- 37 km: uitzicht over vallei Longsdorf
- 45 km: uitzicht over vallei in Bamerdall
- 58 – 65 km: passage door het Warktal
- 73.6 km: Over de toppen van de heuvels nabij Heiderscheid
- 82.1 km: Château d'esch-sur-Sûre
- 83.6 km: passage over het stuwdam van de Sûre
- 112 km: passage stuwdam Liefrange – Bavigne
- 115 km: over de heuvels in Liefrange
- 119 km: Panorama Buderscheid
- 130-136 km: passage door de vallei van de Sûre
- 140 km: Château de Bourscheid



Beklimmingen:

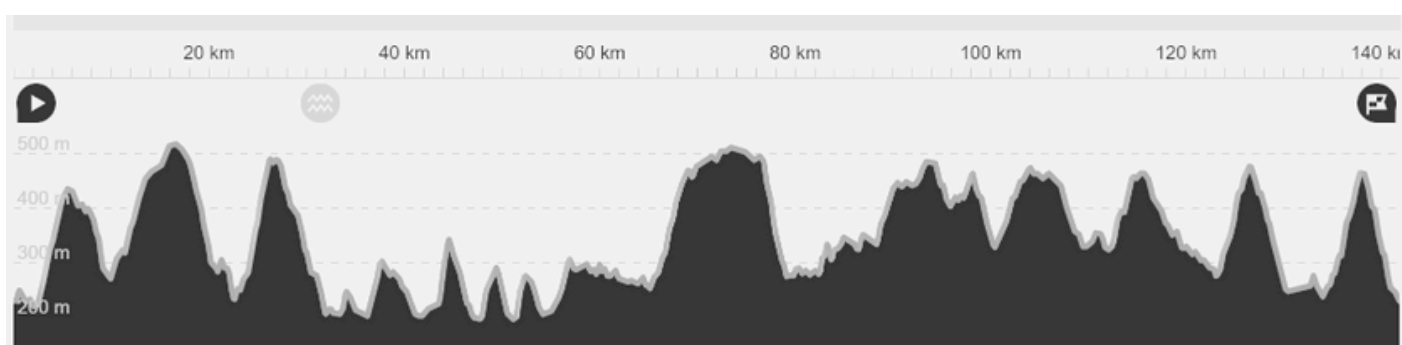
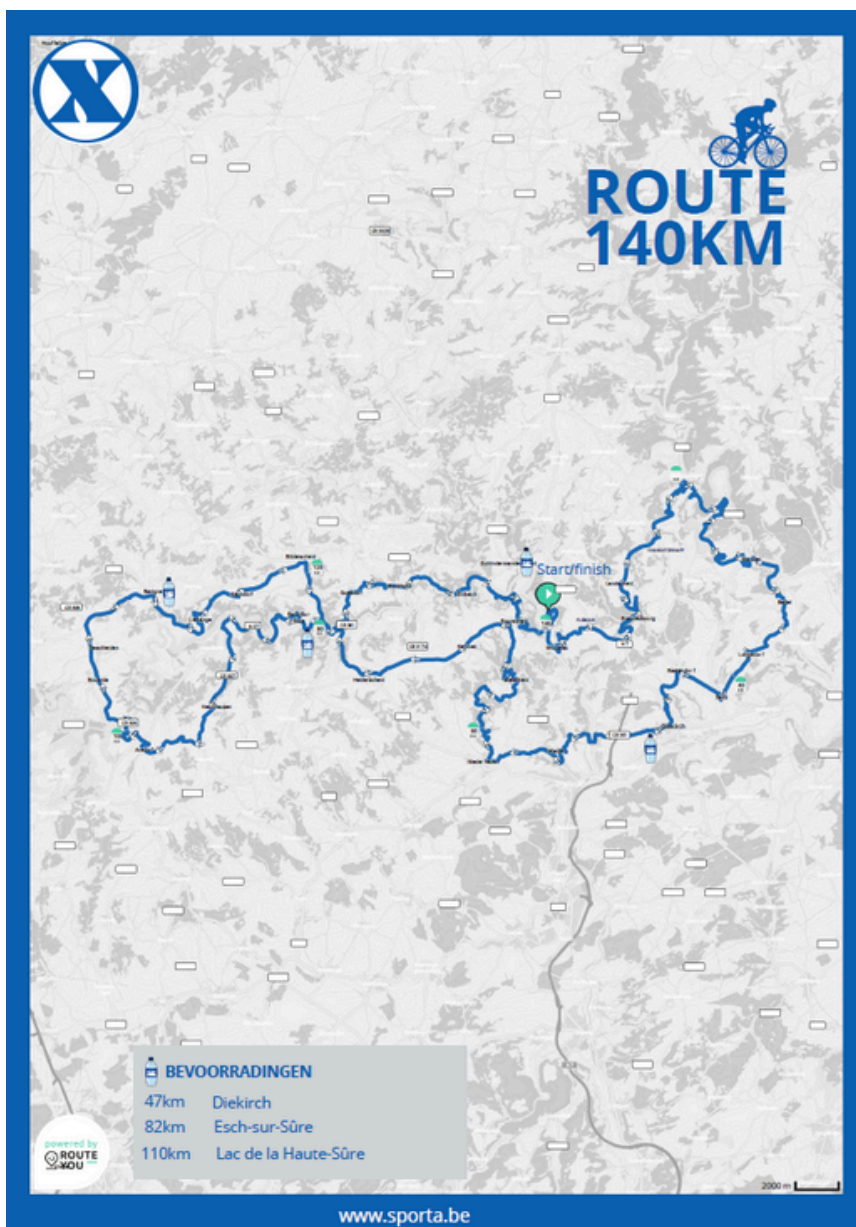
- 5,4 km: Fléiber vanuit Michelau (2,9 km - 7,5%)
- 15,1 km: Landscheid vanuit Brandenburg (5,7 km - 4,4%)
- 24 km: Bivels vanuit Stolzembourg (0,9 km - 5,5%)
- 26,3 km: Mont St. Nicholas vanuit Bivels via Dittengaass (2,3 km - 8,8%)
- 34,6 km: Am Fuussebârig vanuit Vianden (1,3 km - 2,4%)
- 37,7 km: Kranzenhaff vanuit Telleschbaach (1,5 km - 6,2%)
- 44,5 km: Haerebiërg vanuit Bastendorf (1,1 km - 12%)
- 49,3 km: Route d'Erpeldange vanuit Diekirch (1,4 km - 6,8%)
- 52,4 km: Montée de Burden vanuit Erpeldange (1km - 6,2%)
- 58,7 km: Naamloze beklimming (4,6 km - 2,2%)
- 69,7 km: Bourscheid vanuit Welscheid (4,9 km - 5,5%)
- 73,3 km: Heischterwee vanuit Kehmen (1,5 km -2%)
- 83,2 km: Rue de Kaundorf vanuit Esch-sur-Sûre (2km - 9,7%)
- 94,3 km: Côte de Goesdorf vanuit Heiderscheidergrund (3,7km - 6,1%)
- 108,7 km: Féischterbiërg vanuit Goebelsmûhle (3,7 km - 6,%)
- 94,3 km: Napoléonsgaard vanuit Lultzhausen (6 km - 2,4%)
- 98,2 km: Arsdorf (1,4 km - 4,9%)
- 4,2 km: Boulaide vanuit Pont Misère (3,7 km - 4,2%)
- 113,2 km: Op Der Zeng vanuit Lutschmillen (1,2 km - 4,8%)
- 115,3 km: Op Der Zeng vanuit Lutschmillen (1,1 km - 3,9%)
- 126,4 km: Côte de Goesdorf vanuit Heiderscheidergrund (3,7km - 6,1%)
- 138 km: Féischterbiërg vanuit Goebelsmûhle (3,7km - 6,2%)

Volg de oranje pijlen



Medische hulp:
+32 473 95 55 50

Technische hulp:
+32 474 19 74 74





13 km



DOWNLOAD
HIER DE GPX



start:

Groepsstart 8u30
Vrije start tot 12u



Afstand: 13 km



Hoogtemeters: 540 m stijging - 540 m daling



Bevoorrading:

- bij 4.24km: buurthuis Michelau



Bezienswaardigheden:

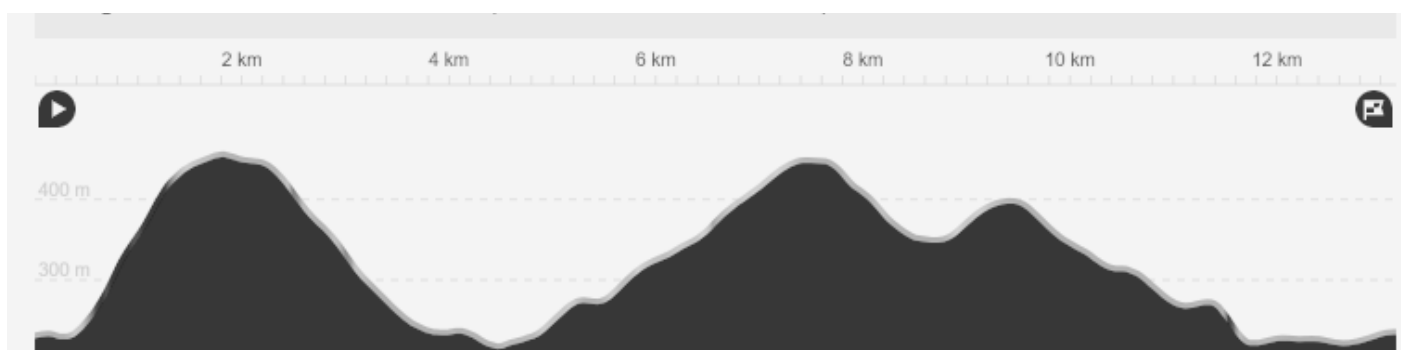
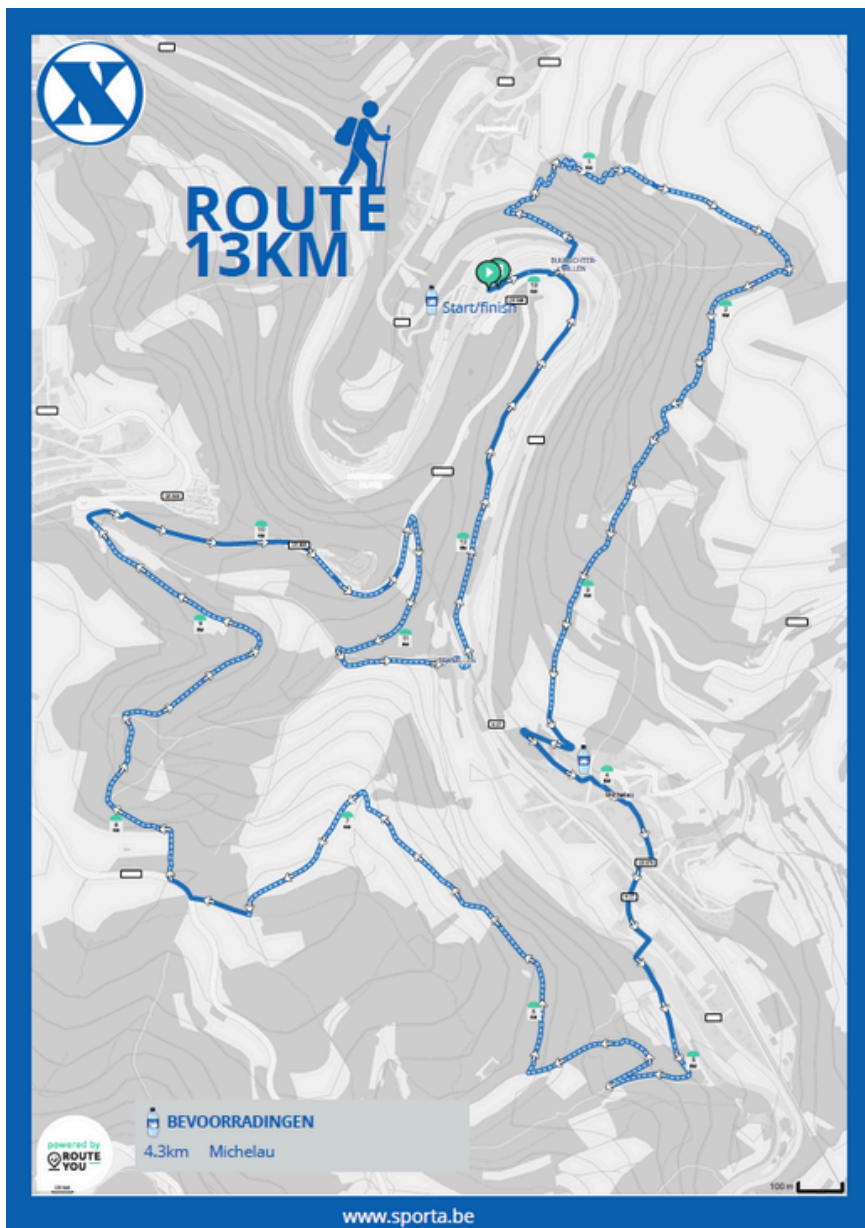
- 1.3km: uitzichtpunt Gringlee
- 2.37km: panorama Château de Bourscheid
- 6.58km: Uitzicht Michelau en Château de Bourscheid
- 9km: panorama Château de Bourscheid
- 10.2km: Château de Bourscheid

Volg de gele pijlen



Medische hulp:
+32 473 95 55 50

Technische hulp:
+32 474 19 74 74





20 km



DOWNLOAD
HIER DE GPX



start:

Groepsstart 8u

Vrije start tot 11u30



Afstand: 20 km



Hoogtemeters: 590 m stijging - 590 m daling



Bevoorrading:

- bij 7,5 km: Dirbach Plage



Bezienswaardigheden:

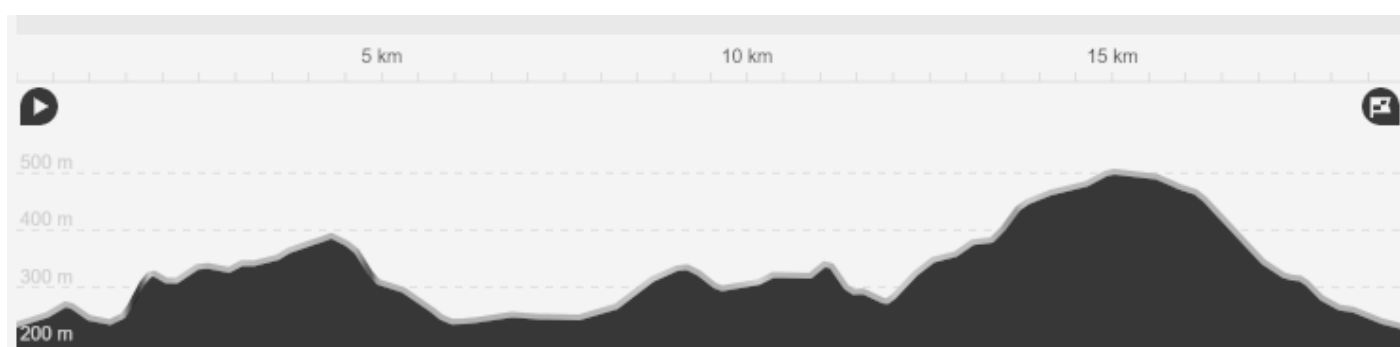
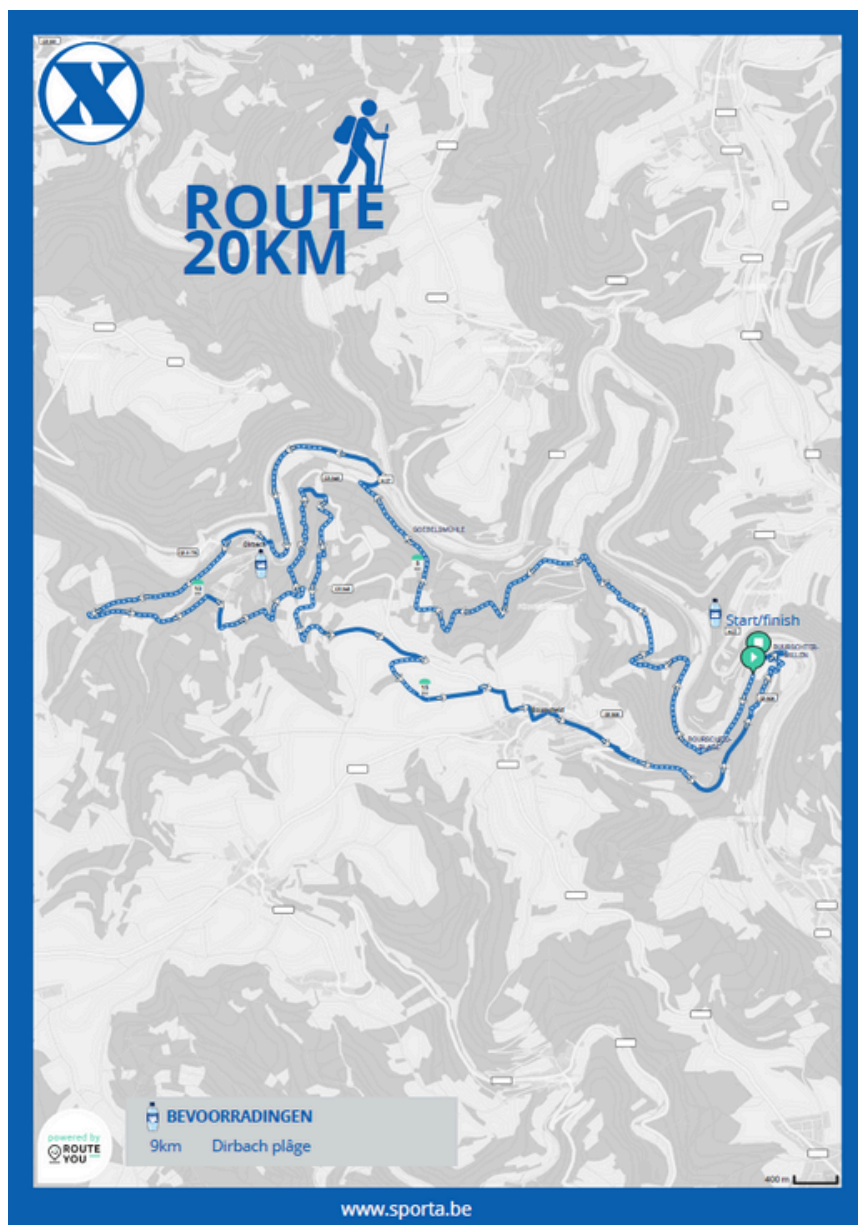
- 2 km: panorama Château de Bourscheid
- 7.5 km: Passage Dirbach Plage
- 11.5 km: Doight de Dieu
- 11.6 km: Rouschtert
- 12.5 km: Mirador Rouschtert
- 15 km: De knopen van Napoleon
- 18 km: Château de Bourscheid

Volg de gele pijlen



Medische hulp:
+32 473 95 55 50

Technische hulp:
+32 474 19 74 74





30 km



**DOWNLOAD
HIER DE GPX**



start:

VERTREK MET SHUTTLE



Afstand: 30 km



Hoogtemeters: 980 m stijging - 1110 m daling



Bevoorrading:

- bij 11.0km: Watertoren Hoscheid (straat: Geisseck)
- bij 19.7km: Dirbach Plage (nog niet 100% finaal)



Bezienswaardigheden:

- 2 km: Hoflee
- 6.45 km: uitzicht Molberlee
- 12.4 km: Molberlee
- 19 km: Passage Dirbach Plage
- 20.4 km: Doight de Dieu
- 20.5 km: Rouschtert
- 21.4 km: Mirador Rouschtert
- 23.8 km: De knopen van Napoleon
- 27 km: panorama Château de Bourscheid

SHUTTLE INFO VOOR 30 KM

- Vertrek: tussen 6u45 en 8u45
- Vertrekplaats: Aan de bushalte over de brug

Opgepast! Rechtstreeks vertrekken in Schlindermanderscheid kan maar de wandeling eindigt wel op de camping. Nadien dien je dus zelf terug aan je auto te geraken!

**CHECK HET
GRONDPLAN**

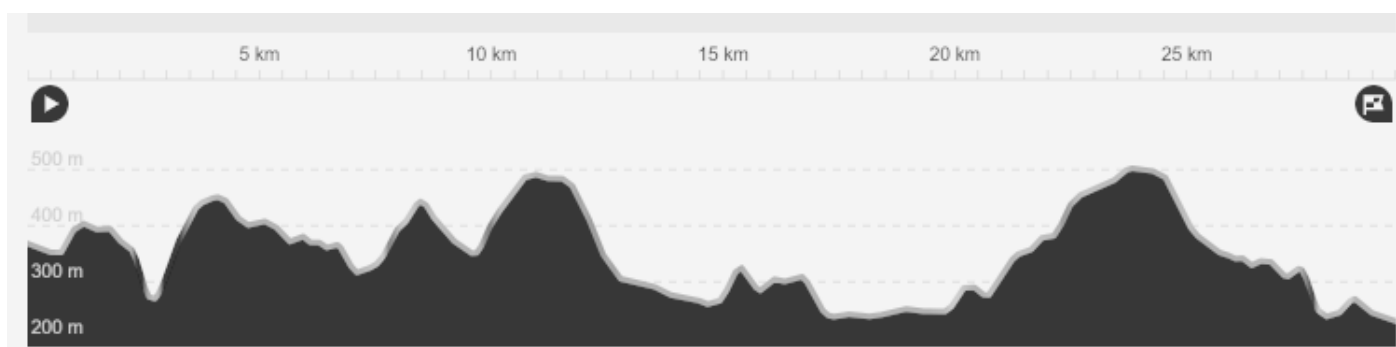
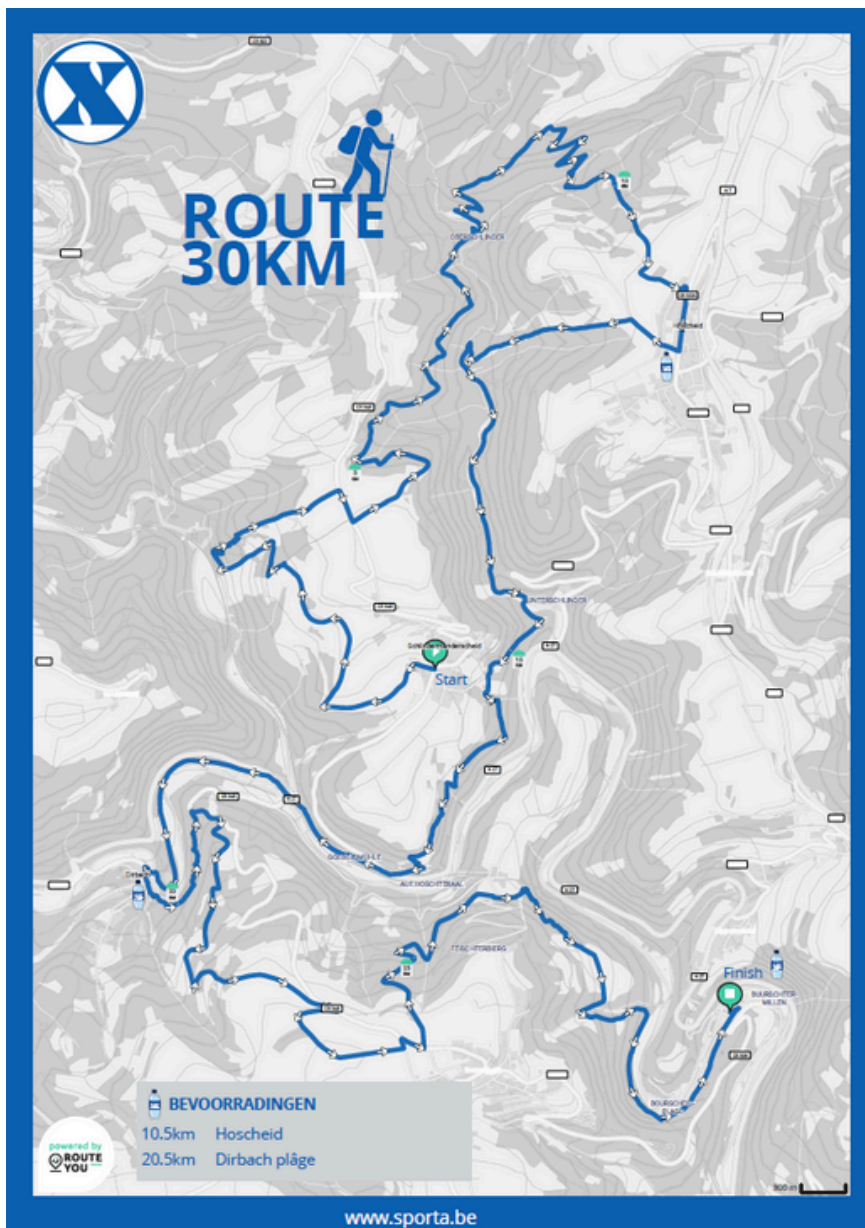
**OP PAGINA
07**

Volg de gele pijlen



Medische hulp:
+32 473 95 55 50

Technische hulp:
+32 474 19 74 74



ZONDAG

VRIJE TOCHTEN VIA GPX'EN



DOWNLOAD
GPX 19 km



DOWNLOAD
GPX 28 km



DOWNLOAD
GPX 40 km



DOWNLOAD
GPX 6,55 km



DOWNLOAD
GPX 9,25 km



DOWNLOAD
GPX 9,92 km



DOWNLOAD
GPX 11,5 km

Deze tochten zijn niet afgepijld.



BRUNCHTOCHTEN NAAR KASTEEL



start: naar keuze. De brunch is gepland van 10u tot 14u.



Afstand:

wandeltocht: 8,14 km

Fietstocht: 28 km



Passage aan Château du Bourscheid:

Wandeltocht: bij 2,7 km

Fietstocht: bij 2 en bij 26 km



Hoogtemeters:

wandeltocht: 280HM

Fietstocht: 580 HM



Start & aankomst:

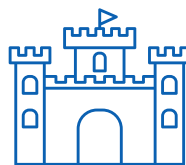
Eventdorp: Camping Moulin du Bourscheid



DOWNLOAD
GPX



DOWNLOAD
GPX



Tot bij de brunch op het kasteel
(10u tot 14u)

WORKSHOPS



VRIJDAG

MOBILITY TRAINING

**Wanneer:**

Van 15u tot 15u30

**Meebrengen:**

Eigen matje voorzien

[INSCHRIJVEN](#)

Wakker je lichaam zachtjes aan met een sessie gericht op het verbeteren van het bewegingsbereik, de flexibiliteit en de stabiliteit van gewrichten en omliggende spieren. Terwijl je traint op je matje in openlucht, hoor je het kabbelende water van de rivier naast de camping. Ideaal om je namiddag energiek én ontspannen door te brengen, met uitzicht op de beboste heuvels die het dal omringen.

CORE STABILITY TRAINING

**Wanneer:**

Van 16u tot 16u30

**Meebrengen:**

Eigen matje voorzien

[INSCHRIJVEN](#)

Een sterke romp is goud waard – of je nu wandelt, fietst of gewoon dagdagelijkse activiteiten moet uitvoeren. Tijdens deze workshop train je je buik- en rugspieren op een toegankelijke manier, omringd door rustgevende natuur. Geen sportschoolgedoe, wél functionele oefeningen op een matje onder de Luxemburgse zon.

NORDIC WALKING

**Wanneer:**

Van 14u tot 15u

**Meebrengen:**

/

[INSCHRIJVEN](#)

Met de juiste techniek wordt wandelen een totaaltraining voor je hele lichaam. In deze workshop leer je hoe je stokken inzet voor meer kracht, balans én ritme op de mythische paden in Luxemburg. De bossen, rivieren en indrukwekkende uitzichten maken het alleen maar leuker om in beweging te komen.

LEREN WANDELEN MET WANDELSTOKKEN

**Wanneer:**

Van 17u tot 18

**Meebrengen:**

/

[INSCHRIJVEN](#)

Altijd al willen weten hoe je wandelstokken correct gebruikt? Een wandelexpert van LEKI legt het je stap voor stap uit, zodat je ze met vertrouwen kunt inzetten op vlak en hellend terrein. Daarna oefen je rustig langs de paden rond de camping, met uitzicht op de burcht die trots waakt over het dal.

ZATERDAG

OPWARMINGSETS

**Wanneer:**

Van 7u tot 10u

Telkens 15 min. per set

**Waar:**

Aan het podium



SOCIAL WALK MET EMMA'S ROADMAP

**Wanneer:**

Nog niet bepaald

**AFSTAND:**

Nog niet bepaald

Ga tijdens de hoofduitdaging van zaterdag mee op een social walk met Emma van Emma's Roadmap. Onderweg is er ruimte voor fijne gesprekken met mede wandelliefhebbers en kunnen jullie samen genieten van de mooie natuur die Luxemburg te bieden heeft.

[INSCHRIJVEN](#)

CLEANING RACEFIETS (stand)

**Wanneer:**

Tussen 13u en 18u

Geen inschrijving nodig.
Gewoon langsgaan.

Je racefiets verdient net zoveel zorg als je eigen lichaam. Aan deze stand van Dries Heylen kan je je racefiets tegen betaling tot in detail laten reinigen – ideaal na een tocht over het perfect geasfalteerde Luxemburgse wegennet.

SPORTMASSAGE (stand)



Wanneer:

Tussen 13u en 18u

Geen inschrijving nodig.
Gewoon langgaan.

Gun je spieren wat extra aandacht na een actieve dag met een herstellende sportmassage op de massagestand in het eventdorp. Professionele handen helpen je bij stramme benen, vermoeide rug of gewoon wat spanning in je lijf. Terwijl je ontspant, hoor je de rivier op de achtergrond stromen – een perfect moment van herstel midden in de natuur.

De massage kost slechts €20 voor 30 minuten.

ALLES OVER HET FIETSWIEL



Wanneer:

Van 16u tot 16u45



Meebrengen:

/

Ooit al eens last gehad van een slag in je wiel of een losse of ontbrekende spaak? In deze workshop leer je hoe je zelf snel en vlot deze problemen oplost, zodat je niet strandt langs de kant van de weg. Met een beetje techniek en wat tips ben je helemaal klaar voor zorgeloos fietsplezier in de heuvelachtige omgeving.

[INSCHRIJVEN](#)

STRETCHING



Wanneer:

Van 15u30 tot 16u
Van 17u tot 17u30



Meebrengen:

Eigen matje voorzien

Na een dag vol activiteit doet een rustige stretchsessie wonderen voor je lijf én je hoofd. We rekken en ontspannen in de buitenlucht. De frisse boslucht en de groene omgeving van het dal helpen je om even helemaal op adem te komen.

[INSCHRIJVEN 15u30](#)

[INSCHRIJVEN 17u](#)



NORDIC WALKING

**Wanneer:**

Van 15u30 tot 16u30

**Meebrengen:**

/

[INSCHRIJVEN](#)

Met de juiste techniek wordt wandelen een totaaltraining voor je hele lichaam. In deze workshop leer je hoe je stokken inzet voor meer kracht, balans én ritme op de mythische paden in Luxemburg. De bossen, rivieren en indrukwekkende uitzichten maken het alleen maar leuker om in beweging te komen.

ZONDAG

YOGA

**Wanneer:**

Van 8u tot 8u30

**Meebrengen:**

Eigen matje voorzien

[INSCHRIJVEN](#)

Beleef de ochtend na je activiteit met een toegankelijke yogasessie. Geen ingewikkelde houdingen, maar focus balans en ontspanning. Terwijl je in een rustige flow beweegt, hoor je het water van de rivier en zie je de burcht boven je uitsteken – pure mindful luxe.

FOAMROLL SESSIE

**Wanneer:**

Van 9u tot 9u30

**Meebrengen:**

Eigen matje voorzien

[INSCHRIJVEN](#)

Verwen je spieren met een ontspannende foamrolsessie de dag na je sportactiviteiten. Je leert eenvoudige technieken om spanning los te laten, spierpijn te voorkomen en je lichaam soepel te houden. Met de rust van de natuur om je heen voelt deze zelfmassage bijna als een mini-wellnessmoment.



AVONDFEEST



CHILLAVOND OP VRIJDAG

Laat je meevoeren door de **relaxte vibes** in het betoverende dal van Bourscheid, waar zachte beats van **DJ Kat** de avond kleuren. Tussen knusse lichtjes en gelijkgestemde zielen geniet je van een **warme, loungy sfeer** vol connectie en gezelligheid.



Wanneer:

Van 18u tot 24u



Waar:

Aan het podium

AFTER GLOW PARTY

Om 21u warmt **DJ Kat** je een uurtje op tot onze volgende gast het podium betreedt.

Als de zon zakt in het dal van Bourscheid, trapt **Bart Hollands (Randy Paret)** van de **Call Boys** de avond af met een **energieke set** die meteen de toon zet. Verwacht een onweerstaanbare mix van ritme en sfeer, waar beats en good vibes de lucht vullen tussen de bomen.



Wanneer:

Van 22u tot 23u



Waar:

Aan het podium

Daarna barst het feest verder los op de **dansbare tunes** van **DJ Kat**. Ze geeft het beste van zichzelf tot 1u.



DEELNEMENDE BEDRIJVEN & GROEPEN

Deze Xpedition brengt een **diverse groep bedrijven** samen die deelnemen voor een sportieve uitdaging en **verbindende teambuilding**. Een warm dankjewel aan alle teams die deze editie mee tot leven brengen!



SHARE THE XPEDITION

INSPIREER ANDEREN MET #SPORTAXPEDITION

In het weekend van 27 juni trek jij er met de fiets en/of je wandelschoenen op uit in het prachtige Groothertogdom Luxemburg. Dat mag de wereld geweten hebben, toch? Deel je Xpedition met je familie, vrienden en collega's!



Plaats je foto's op
Facebook of
Instagram met

#SPORTAXPEDITION



Wist je dat ook onze
huisfotografen Xpedition Bike &
Hike uitgebreid in beeld
brengen?

In de aftermailing van ons event,
vind je een link waarmee je alle
foto's zo terugvindt.

TOT IN BOURSCHEID!



BEDANKT PARTNERS



WANDELSHOP & -COACH

