

REISBESCHRIJVING BERGSPORTWEEK

Korte beschrijving

Tijdens dit programma maak je kennis met het rotsklimmen, inclusief basistechnieken van zekeren, standplaats bouwen en abseilen. Daarna staat een tweedaagse huttentocht op het programma, waarbij je de nodige oriëntatietechnieken leert. Natuurlijk kan een mooie gletsjertocht niet ontbreken en maakt een pittige via ferrata de bergsportweek compleet.

Dag tot dag

Het programma wat hieronder beschreven staat is een richtlijn voor de weekindeling. Uiteraard blijven we afhankelijk van de mogelijkheden van de deelnemers en de weersomstandigheden wat er voor kan zorgen dat we het programma of de volgorde van de activiteiten aan moeten passen.

Zaterdag, dag 1: aankomst

We verwachten iedereen tussen 16.00 uur en 21.00 uur, i.v.m. vertrek van andere deelnemers en het schoonmaken van de accommodatie. Er is op de dag van aankomst altijd iemand die je ontvangt en wegwijs maakt. Om 21.00 uur houden we een informatiebijeenkomst voor de nieuwe gasten.

Zondag, dag 2: rotsklimmen

Rotsklimmen; je beklimt verschillende, uitdagende routes van 10 – 25 meter lengte. De mogelijkheden zijn zeer divers voor zowel absolute beginners als voor gevorderden. De deskundige instructeurs bevestigen de touwen en geven op elk niveau tips en instructies om de klimtechniek en het zekeren te verbeteren. Extra aandacht kan worden besteed aan de basis van het bouwen van standplaatsen, verschillende materialen en specifieke veiligheid rondom het klimmen.

Maandag & dinsdag, dag 3 en 4: huttentocht

De tweedaagse huttentocht voert door het prachtige gebied van het nationale park van de Ecrins. Na de eerste dag overnachten we in één van de sfeervolle hutten van het gebied. Tijdens de tocht besteden we aandacht aan oriëntatie met kaart, kompas en GPS. We lopen de tocht met lichte rugzak en de bagage die we voor de 2 dagen nodig hebben.

Woensdag, dag 5: rustdag

Rust; deze dag kun je lekker ontspannen op onze accommodatie of op een andere manier naar eigen wens invullen. Leuke dorpjes in de buurt zijn Guillestre, Embrun, Fort Mont Dauphin of het stuwmeer Lac de Serre Ponçon. Het is ook mogelijk om in overleg met de instructeurs een activiteit bij te boeken.

Donderdag, dag 6: Gletsjertocht

Gletsjertocht op de "Glacier Blanc". In alle vroegte rijden we richting de gletsjer. Vanaf de parkeerplaats komen we na een stevige tocht bij de "Refuge du Glacier Blanc" (2500 m). Vanaf hier kijken we al uit op spectaculaire couloirs en toppen van de Pelvoux en de Barre des Ecrins (4102 meter). Bij de gletsjer gaan de stijgijsers om en halen we de pikkel van de rugzak. Nadat we o.l.v. de gids de basistechnieken geoefend hebben maken we een schitterende tocht over de gletsjer en door de seracs.

Vrijdag, dag 7: via ferrata

Via-ferrata; in de vallei van Freissinières ligt een indrukwekkend rotsmassief van ruim driehonderd meter hoog. Langs deze rotswand is een route uitgezet die volledig is beveiligd met een dikke staalkabel, klimmend en klauterend volgen we de route door het massief, op de steile, lastige stukken zijn extra beugels bevestigd voor voldoende houvast. Na een inspannende week gaan we 's avonds lekker uit eten in de plaatselijke pizzeria.

Zaterdag, dag 8: vertrek

Vertrek in de loop van de ochtend na het ontbijt.

Niveau van de reis

Voor het programma is geen specifieke ervaring nodig. Het programma is ondermeer bedoeld als kennismaking met de bergsport. Een redelijke tot goede conditie en een beetje doorzettingsvermogen zijn zeer wenselijk.

Aantal deelnemers

Minimaal 4 en maximaal 10 deelnemers.

De arrangementskosten: € 895, - p.p.

(zie ook "Prijzen" verderop in de informatie)

Accommodatie

Je verblijft in het kleine Franse bergdorpje Chateauroux-les Alpes, gelegen op 7 km van Embrun, tussen Gap en Briançon. De accommodatie is de sfeervolle uitvalsbasis voor onze avontuurlijke tochten met een gezellige, rustieke leefruimte met oude gewelven en een houtkachel, een ruime slaapzaal met stapelbedden en vier 2-4 persoonskamers, uitstekend verzorgd sanitair en een ruime keuken. Buiten aan lange tafels op de 'court' voor het huis wordt gegeten, behalve bij slecht weer dan eten we dus in de gewelvenruimte binnen. Rondom het huis is een grote tuin met kampeerplaatsen en een heerlijk zwembad met terras.

Overnachtingen

Voor de overnachtingen gaan we uit van kamperen met je eigen tent, in onze tuin. In overleg is het ook mogelijk om in huis te slapen op de slaapzaal (toeslag € 5, - per nacht, zelf slaapzak meenemen), of in een van de sfeervolle kamers. Informeer voor de beschikbaarheid en prijzen.

Maaltijden

De maaltijden worden netjes en smakelijk verzorgd en gezamenlijk bereid. Het zijn o.a. wisselende pasta-, aardappel- en rijstgerechten, met vrijwel altijd een goed gevulde verse salade, een toetje en koffie of thee met een koekje na.

Voor het ontbijt en de lunch kun je kiezen uit verschillende Franse broodsoorten, met paté, salami, kaas en verschillende soorten zoet beleg, cruesli en dagelijks vers fruit.

Bij het diner schenken we een glaasje rode wijn, bij het ontbijt jus d'orange, melk, koffie en thee. De instructeurs kopen de maaltijden in en coördineren het bereiden en opruimen. Van de deelnemers verwachten we een helpende hand bij de bereiding en de afwas.

Geef tijdig door als je vegetarisch bent of om medische reden bepaalde dingen niet mag eten.

Reis en vervoer

De meeste deelnemers reizen met eigen vervoer (auto) naar de Franse Alpen. Als je graag met iemand mee wilt rijden of juist iemand mee wilt nemen kun je dit bij ons kenbaar maken bij de reservering. Wij proberen de betreffende mensen dan met elkaar in contact te brengen om te carpoolen. Een goed alternatief is de trein (grotendeels TGV/ Thalys). De trein komt aan in Embrun (7 km van Chateauroux les Alpes). Voor het laatste stukje kun je het beste gebruik maken van een taxi of streekbus. Eventueel kun je ook vliegen via Marseille, Lyon of Nice. De vluchthavens liggen op twee tot vier uur rijden van onze locatie. Per huurauto of openbaarvervoer kun je doorreizen naar Embrun en Chateauroux.

Routebeschrijving

We adviseren je routeplanner te gebruiken voor de beste route naar Chateauroux les Alpes, Cimarron Frankrijk/ Maison Cimarron.

In het dorp (bij oorlogsmonument) richting "Cimarron 0,8 km" tot bij het kerkhof, sla voor het kerkhof linksaf richting "Cimarron 0,6 km," neem na een paar honderd meter, het pad linksaf naar beneden, "Les Eymes" en "Cimarron."

Vervoer op locatie

Op locatie moet je zelf het vervoer naar en van de activiteiten regelen. Dat betekent rijden met je eigen auto. Indien je op locatie niet beschikt over eigen vervoer, moet je rekenen op een toeslag van € 7,50 per activiteitendag waarvoor Cimarron ter plaatse een alternatief regelt. Deze toeslag dien je ter plaatse te voldoen.

Prijzen

De arrangementskosten komen op € 895, - p.p.

Inclusief: zes overnachtingen op basis van kamperen met eigen tent bij Cimarron, één overnachting in een berghut, alle maaltijden, vanaf het ontbijt van zondag t/m het ontbijt van zaterdag, uitgezonderd het diner op vrijdagavond, alle materialen instructie en deskundige begeleiding tijdens de activiteiten.

Exclusief: reis, vervoer op locatie, verzekering, drankjes, diner op vrijdagavond.

Toeslag voor vervoer op locaties van € 7,50 per activiteitendag. Deze toeslag dien je ter plaatse te voldoen.

Verzekering

Voor deze reis is een verzekering verplicht met speciale dekking voor 'risicovolle sporten'. Indien gewenst kan deze verzekering via Cimarron worden afgesloten, gebruik hiervoor het aanmeldingsformulier. Houd er ook rekening mee dat je tijdens de reisdagen verzekerd moet zijn. Tip: maak een kopie van je verzekeringspapieren en paspoort en laat deze achter bij je opgegeven contactpersoon thuis.

Kleding / uitrusting

Klimmen: klomschoentjes, bergschoenen of schoenen met stevige zool • gemakkelijk zittende kleding, in meerdere lagen • regenkleding: minimaal regenjas • dagrugzakje • zonnebrand • zonnebril • mini EHBO*

Via ferrata: bergschoenen of schoenen met stevige zool • gemakkelijk zittende kleding, in meerdere lagen • regenkleding: minimaal regenjas • dagrugzakje • zonnebrand • zonnebril • bidon voor minimaal 1,5 liter drinken • mini EHBO*

Huttentocht: bergschoenen B, BC • goede (wandel-) sokken • bij voorkeur thermo ondergoed • gemakkelijk zittende kleding, in meerdere lagen • regenkleding (ademend); jas & broek • handschoenen • petje en hoofdband of muts • rugzak 40-45 liter • zonnebrand • zonnebril • toiletpullen • voldoende reserve kleding • badslippers, hutslofften of dikke sokken • indien gewenst lakenzak • hoofdlampje • paspoort & geldzaken • bidon en/of thermosfles voor minimaal 1,5 liter drinken • mini EHBO*

suggestie; wandelstokken, gamaschen, zitmatje, powerbank

Gletsjertocht: goede (wandel-) sokken • bij voorkeur thermo ondergoed • gemakkelijk zittende kleding, in meerdere lagen • regenkleding (ademend); jas & broek • handschoenen • hoofdband of muts • dagrugzakje minimaal 30 liter • zonnebrand • zonnebril • bidon en/of thermosfles voor minimaal 1,5 liter drinken • mini EHBO*

suggestie; wandelstokken, gamaschen

Algemeen: tent • warme slaapzak • luchtbed en of isolatiematje • toiletpullen & handdoeken • badslippers en hutslofften of dikke sokken (in een deel van het huis mag geen schoeisel worden gedragen) • zonnebrand & zonnebril • voldoende reserve kleding en schoenen • regenkleding • hoofdlamp • paspoort & reispapieren

***Mini EHBO:** pleisters, sporttape, blarenpleisters, sterilon, paracetamol, persoonlijke medicatie

Bij optie slapen op de kamer: zijn beddengoed en handdoeken voorzien, wel handdoeken voor de activiteiten meenemen.

Deze paklijst is meer dan een advies. Alle activiteiten spelen zich af in het hooggebergte waar de weersomstandigheden hoogst serieus genomen moeten worden. Indien we voor ontbrekende kleding (die wel op de lijst staat) ter plaatse geen alternatief hebben, kunnen we je van de activiteit uitsluiten i.v.m. je eigen veiligheid en die van de groep. Voor extra advies kun je ons uiteraard altijd raadplegen.

Goed om te weten

Reisdocumenten: in Frankrijk is een geldig paspoort of identiteitskaart verplicht.

Land / streek: de activiteiten spelen zich af temidden van de Hoge Alpen, departement 'Les Hautes Alpes'. Deze indrukwekkende omgeving grenst aan de natuurparken Queyras en de Ecrins, tussen Embrun en Briançon. Door de vele hoge bergtoppen (tot 4000 meter), de gletsjers en de rivieren staat deze omgeving bekend als het meest veelzijdige buitensportgebied van Europa.

Reisseizoen: de zomer in de Zuid Franse Alpen is vanaf juni doorgaans heerlijk warm en zonnig (25-30 graden Celsius) en omdat onze accommodatie op 1000 meter hoogte staat, koelt het 's nachts meestal lekker af.

Gezondheid & EHBO

Gezien de aard van de reis moet je in goede lichamelijke gezondheid verkeren, op locatie vragen we je om voor aanvang van het programma een validiteitverklaring te tekenen.

Tijdens de activiteiten en op locatie is altijd een instructeur met een MFA diploma. In Embrun (op 7 km van onze accommodatie) is een huisartsenpraktijk en ziekenhuis.

Reisvoorwaarden

Zie hiervoor de website onder 'reisvoorwaarden'.