

## REISBESCHRIJVING CURSUS SPORTKLIMMEN I FRANSE ALPEN

### Korte beschrijving

Tijdens deze cursus maak je kennis met veel facetten van de klimsport; klimtechniek verbeteren, leren voorklimmen ( van een touwlengte ), zekeringstechnieken, veiligheid en materialen. Bovendien laten we je een aantal schitterende klimgebieden van de Franse Alpen zien.

**Cimarron** is door de **NKBV erkend** als **opleidingscentrum** en volgt dus uiteraard ook alle richtlijnen. We kunnen de week afsluiten met de "outdoor-voorklimvaardigheids-toets".

### 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 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

Het prachtige, rustige klimgebied van Vars ligt op ruim 2200 meter hoogte. De mogelijkheden zijn zeer divers voor zowel absolute beginners als voor gevorderden. Deze dag kun je lekker inklimmen; waarbij je technische aanwijzingen krijgt over voetplaatsing, gewichtsverdeling en het belasten van grepen. Je leert om op een goede, veilige manier te zekeren en wat de voor- en nadelen zijn van de verschillende materialen / methoden.

### Maandag, dag 3

De routes in de vallei van de Fournel zijn zeer goed afgezekerd. Omdat de treden en grepen wat kleiner zijn dan in Vars besteden we extra aandacht aan de voetplaatsing en een goede balans. De belangrijkste zaken van het voorklimmen komen aan bod en je kunt zoveel mooie routes klimmen als je wilt.

### Dinsdag, dag 4

Ailefroide is een erg ruig en fraai bergsportplaatsje gelegen in echt alpine terrein tussen imposante bergtoppen. Een extra dimensie is het goed lezen van een topografie om de juiste klimroutes te vinden. De mogelijkheden in Ailefroide zijn gigantisch. Afhankelijk van het niveau van de deelnemers maken we een keuze.

### Woensdag, dag 5

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

Als je wilt kun je deze dag zelfstandig voorklimmen onder toezicht van een ervaren instructeur. Je leert welke voorbereidingen je hiervoor moet treffen, hoe je snel en handig het touw in het voorklimsetje klikt, hoe je een standplaats bouwt en weer veilig afdaalt. Er zijn een aantal leuke gebieden met relatief gemakkelijke routes, waar de haken dicht op elkaar zitten.

### Vrijdag, dag 7

Verdieping van alle geleerde technieken.

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

De cursus is bedoeld voor beginners en licht gevorderden. Klimervaring is geen vereiste, maar we rekenen wel op sportieve, fitte deelnemers. We klimmen routes van 4A tot 6B.

### Aantal deelnemers

Minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers.

**Reisdata en prijzen** ( zie ook "Reisdata & prijzen" verderop in de informatie )

Reisdata 2022, 7 weken: week 28, 30, 31, 32, 36, 37 & 38

De programmakosten komen op € 645,-

## 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.

## 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. Frisdrank, bier of wijn voor 's avonds wordt niet door ons verzorgd, maar kun je zelf meenemen of in de supermarkt kopen.

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

Eindhoven, Maastricht, Luik, Luxemburg, Metz, Nancy, Dijon, Lyon, Grenoble, Gap, in Gap richting "Briançon" volgen, neem vlak voor Embrun op de rotonde afslag "Briançon, Chateauroux les Alpes (8 km), N94," passeer op ongeveer 5,2 km rotonde, vervolg N94, neem na ongeveer 3 km afslag "Chateauroux les Alpes, Ecrins Vallées de Rabioux," vervolg richting Chateauroux les Alpes onder de N94 door, neem op de rotonde afslag "Chateauroux les Alpes," vervolg de weg die omhoog loopt, vervolg de weg verder omhoog nadat je in het dorp bent aangekomen (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 100 meter, het pad linksaf naar beneden, "Les Eymes" en "Cimarron."

Voor de terugreis volg je de route in omgekeerde volgorde. Let op voor Lyon staat Dijon niet aangegeven, hier A6 aanhouden richting "Paris" later wordt Dijon weer aangegeven!

Kijk voor actuele reis- en verkeersinformatie op [www.anwb.nl](http://www.anwb.nl).

## 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.

## Verlengingsmogelijkheden

Op locatie is het in overleg meestal mogelijk om je verblijf te verlengen.

## Reisdata en prijzen

Reisdata 2022, 7 weken: week 28, 30, 31, 32, 36, 37 & 38

De programmakosten komen op € 645,-

**Inclusief:** zeven overnachtingen op basis van kamperen in eigen tent, 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.

Alles wat je op locatie wilt bijboeken dient aan het einde van de week contant te worden betaald.

## Verzekering

Voor deze reis is een verzekering nodig 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: klamschoentjes (ook te huur) • gemakkelijk zittende kleding, in meerdere lagen • regenkleding: minimaal regenjas • dagrugzakje • zonnebrand • zonnebril • mini EHBO\*

**Algemeen:** tent • warme slaapzak • luchtbed en of isolatiematje • toiletpullen & handdoeken • badslippers en hutsloffen 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'.