cimarron

buitensport • natuur • ontspanning • samen

REISBESCHRIJVING IJSKLIMCURSUS FRANSE ALPEN

Korte beschrijving

Reusachtige ijswatervallen tekenen zich scherp af tegen de donkere rotswanden en de blauwe lucht. Tijdens deze boeiende cursus maak je kennis met de verschillende facetten van het ijswatervalklimmen; ijsklimtechniek met ijsbijlen en stijgijzers, veiligheid in het ijs, touwtechnieken bij meerdere touwlengtes en klimmen in gemengd terrein.
Een zeer leerzame cursus verzorgd door specialisten in een overweldigend mooie natuur.

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 t/m dinsdag, dag 2 t/m dag 4; ijswatervalklimmen
Tijdens de eerste dagen van de cursus leer je alle basistechnieken van het ijsklimmen; gebruik van stijgijzers en ijsbijlen, klimtechnieken, touw- en zekertechnieken en maken we ook een begin met voorklimmen. De eerste dagen bouwen we het niveau heel rustig op zodat je tijd hebt om te wennen aan de nieuwe omstandigheden.

Woensdag, dag 5; Rust
Deze dag kun je lekker ontspannen op onze accommodatie of op een andere manier naar eigen wens invullen. Gezellige dorpjes in de buurt zijn Guillestre, Embrun of Fort Mont Dauphin. Het is eventueel ook mogelijk om in overleg met de instructeurs een activiteit bij te boeken.

Donderdag en vrijdag, dag 6 + 7; ijswatervalklimmen
Na de eerste dagen gaan we “meerdere touwlengtes” klimmen. We bouwen de lengte en moeilijkheid van het klimmen rustig op tot het niveau wat je aankunt en durft.

Na een inspannende week gaan we ’s avonds lekker uit eten in de plaatselijke pizzeria.

Zaterdag, dag 8; vertrek
Vertrek in de ochtend na het ontbijt.

Niveau van de reis

Het is een pittig programma, dus zijn een goede conditie en het nodige doorzettingsvermogen een vereiste. Specifieke (ijs-) klimervaring is niet noodzakelijk.

Aantal deelnemers:

Minimaal 4 en maximaal 12

Prijzen

De programmakosten komen op €1445, - *
*Zie verderop in deze informatie, kopje “Prijzen.”

Accommodatie
Je verblijft in onze accommodatie Maison Cimarron, 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.

Overnachtingen
Bij de overnachtingen gaan we uit van slapen op de slaapzaal (eigen slaapzak meenemen). Optioneel kun je een van de sfeervolle kamers reserveren. 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, aangevuld met verse salades of groente, 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 zoetbeleg, 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 vervoersopties
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 programmakosten komen op € 1445, -*
Inclusief: 7 overnachtingen in Maison Cimarron, alle maaltijden, vanaf het ontbijt van zondag t/m het ontbijt van zaterdag behalve het etentje op vrijdagavond, alle materialen, instructie en begeleiding bij het ijsklimmen.
Exclusief: reis, vervoer op locatie, verzekering, etentje op vrijdagavond, drankjes en de optionele activiteit op de rustdag.
Toeslag voor vervoer op locatie van € 7,50 per activiteitendag. Deze toeslag dien je ter plaatse te voldoen.
Alles wat je op locatie bijboekt dient, aan het einde van de week contant te worden betaald.

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
IJsklimmen: thermo ondergoed • gemakkelijk zittende kleding, in meerdere lagen • regenkleding (ademend); jas & broek, handschoenen, 2 paar • hoofdband of muts • sjaal of kol • gamaschen • dagrugzakje van 35-40L. • zonnebrand • zonnebril • bidon & thermosfles voor minimaal 1,5 ltr. • Mini EHBO*
Door Cimarron: bergschoenen C, CD • stijgijzers • ijsbijlen • gordel & karabiner • helm
***Mini EHBO**: pleisters, sporttape, blarenpleisters, sterilon, paracetamol, reddingsdeken, persoonlijke medicatie
Algemeen: slaapzak • toiletspullen & 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 (min. 1 set) • regenkleding • zaklamp/ hoofdlamp • paspoort & reispapieren.
Bij optie slapen op de kamer: zijn beddengoed en handdoeken voorzien.

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.
Skigebied: het meest voor de hand ligt het skigebied Vars-Risoul. Dit mooie gebied ligt op ongeveer 35 km/ 40 minuten rijden van Chateauroux-les Alpes. Op vergelijkbare afstand zijn nog meerdere mooie skigebieden te vinden, zoals Les Orres (boven Embrun) of Puy Saint Vincent, bij Vallouise. Vars-Risoul heeft 180 km pistes met veel mooie afdalingen en een uitgebreid funpark.
Reisseizoen: De winter is in de Franse Alpen een redelijk stabiel seizoen met doorgaans mooi weer en lage temperaturen. Omdat je in het hooggebergte verblijft, moet je altijd rekenen op snel wisselende weersomstandigheden. Januari is doorgaans de koudste periode, in februari en maart kan de zon al aangenaam warm zijn.

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 EHBO-set aanwezig en 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'.