

## REISBESCHRIJVING Ecrins bergwandeleweek

### Korte beschrijving

De bergwandeleweek met 5 schitterende dagtochten vanuit onze eigen accommodatie. De dagtochten duren 5 tot 9 uur. De routes lopen tussen de 1600 en ruim 3000 meter. Zowel voor, als tijdens en na de tochten is er alle ruimte om van de bergen en de rust te genieten. De wandeleweek is bedoeld voor de sportieve bergwandelaar, die van een stevige uitdaging houdt.

### 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 t/m vrijdag, dag 7

5 losse dagtochten in het park van de Ecrins of de Queyras.

### 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.

### Vrijdag, dag 7:

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

Een goede tot zeer goede conditie, specifieke ervaring met bergwandelen is niet nodig. De wandeltochten duren 5 tot 9 u en het aantal hoogtemeters ligt tussen 600 en 1200 m per dag.

#### 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**

Standaard gaan we uit van overnachtingen op de slaapzaal in Maison Cimarron (eigen slaapzak) of optioneel 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 versfruit.

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 regelt. 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 activiteiten dag waarvoor Cimarron ter plaatse een alternatief regelt. Deze toeslag dien je ter plaatse te voldoen.

## Prijzen

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

**Inclusief:** zeven overnachtingen in Maison Chabardès (eigen slaapzak), alle maaltijden vanaf het ontbijt van zondag t/m het ontbijt van zaterdag, uitgezonderd het diner op vrijdagavond, instructie en deskundige begeleiding tijdens de activiteiten.

Uiteraard kun je in overleg en als er plaats is ook kamperen in de tuin (in eigen tent).

**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 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

**Bergwandelen:** 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 • dagrugzakje 35-40 liter • zonnebrand • zonnebril • bidon en thermosfles voor minimaal 1,5 liter. drinken • mini EBHO\* suggestie; wandelstokken, gamaschen, zitmatje

**Algemeen:** slaapzak • toiletspullen & handdoeken • badslippers en hutsloffes 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 EBHO:** pleisters, sporttape, blarenpleisters, sterilon, paracetamol, isolatiedeken, 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.

**Reiseizoen:** het najaar in de Zuid Franse Alpen is doorgaans nog heerlijk warm en zonnig (20-25 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'.