

## REISBESCHRIJVING Ecrins voorjaars bergwandeleweek

### Korte beschrijving

In de overgang van winter naar zomer, komen we de meest gevarieerde omstandigheden tegen; de verwarmende voorjaarszon, hier en daar nog een sneeuwveld en de flora en fauna die uit de winterslaap komt.

Vanuit onze eigen comfortabele en sfeervolle accommodatie "Maison Cimarron" maken we 6 schitterende dagtochten, opgebouwd en afgewisseld in zwaarte en duur, variërend tussen: 4-7 uur, met 700-1200 hoogtemeters en 10-14 kilometer per dag. De routes lopen tussen de 1600 en 3200 meter.

Met iedereen die wil, delen we graag onze kennis over tochtvoorbereiding, oriëntatie, weerkunde e.a. thema's die met de bergwandelsport te maken hebben.

### 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: Cirque de Morgon.

Prachtige tocht met schitterend uitzicht over lac de Serre Ponçon. De in- en uitloop gaan door het bos van de Boscodon waar een eeuwen oude Abdij staat, eenmaal boven de boven de boomgrens lopen we een prachtige kom in, naar de Pic de Morgon (2324M), de route vervolgt zich over een smalle kam met prachtige vergezichten.

### Maandag, dag 3: Col de Serenne

Vanaf col de la Coulette lopen we de prachtige Vallon Laugier in naar col de Serenne (2644m), via Crete des Couniets lopen we terug en kijken uit over het hoogste gedeelte van het nationale "Parc des Ecrins".

### Dinsdag, dag 4: Tete de Vautisse

Vandaag starten we direct op hoogte ( 2400m) en lopen naar de Vautisse (3156m). Bovenop de top hebben we 360° uitzicht over de Alpen.

### Woensdag, dag 5: Lac de l'Ascension

De in- en uitloop gaan door het bos. Eenmaal boven de boomgrens lopen we een sprookjesachtig mooie vallei in, naar lac de l'Ascension (2298m). Via collet du Peyron dalen we weer af naar het dal.

### Donderdag, dag 6: Col de Houertes

Vanaf Val d'Escreins lopen we door de ruige rotsachtige valloon de la Selette naar col des Houerts (2871m) en optioneel naar Pointe d'Escreins (3038m). Met wat geluk ontmoeten we vandaag ook steenbokken.

### Vrijdag, dag 7: Lac des Cordes

Iets minder ruig, maar niet minder mooi brengt de route van vandaag ons langs het Lac des Cordes en Col des Marsailles (2602m), met uitzicht op Pic Rochebrun ( 3320m) .

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 conditie is een vereiste, specifieke ervaring met bergwandelen is niet nodig. De tochten duren 4-7 uur, met 700-1200 hoogtemeters en 10-14 kilometer per dag.

#### Aantal deelnemers

Minimaal 4 en maximaal 10 deelnemers.

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

Reisdata 2022, 1 week: week 18

De programmakosten komen op € 995, -

# cimarron

buitensport • natuur • ontspanning • samen

## Accommodatie

Je verblijft in het 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, verzorgd sanitair en een ruime keuken. Buiten aan lange tafels op de 'court' voor het huis wordt gegeten en bij slecht weer binnen in de gewelvenruimte. Rondom het huis is een grote tuin met kampeerplaatsen.

## Overnachtingen

Standaard gaan we uit van overnachtingen op een van onze sfeervolle 2-4 persoonskamer in Maison Cimarron.

## 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.

Cimarron koopt de maaltijden in en coördineert 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 activiteiten dag 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, 1 week: week 18

De programmakosten komen op € 995,-

**Inclusief:** zeven overnachtingen in Maison Cimarron op 2-4 persoonskamer, 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.

**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 bijboekt 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

**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:** toiletspullen • 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, isolatiedeken, persoonlijke medicatie

*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.*

Voor de uitrusting adviseren wij onze professionele partners waar we al jarenlang mee samenwerken omdat de kwaliteit van hun producten uiterst betrouwbaar en duurzaam is;

## Arcteryx, Julbo Eyewear, Leki & Lowa

### 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 ruim 4100 meter), de gletsjers en de rivieren staat deze omgeving bekend als het meest veelzijdige buitensportgebied van Europa.

**Reis seizoenen:** in het voorjaar in de Zuid Franse Alpen is de zon doorgaans al heerlijk warm zonnig (25-30 graden Celsius), maar houdt ook rekening met alle andere weer typen.

### 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'.