

REISBESCHRIJVING KAJAKCURSUS FRANSE ALPEN I, II & III

Korte beschrijving

De rivier Durance vormt de rode draad door deze leerzame cursussen. Verschillende trajecten van deze prachtige rivier worden bevaren, waaronder het bekende "gat van de Durance" een verzamelplaats voor kajak-cracks die in deze stroomversnelling de meest prachtige stunts uithalen met hun boten. In de verschillende cursussen leer je de belangrijkste stuurslagen, keerwater varen, traverseren, het steunen en surfen. In Cursus I en II gaat het om de basistechnieken van wildwatervaren, in cursus III maken we een begin van het toepassen op moeilijker water t/m klasse WW klasse III.

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:

- I. Je start op een meertje waar de belangrijkste basistechnieken worden aangeleerd. Na de lunch oefen je deze technieken tijdens een afvaart op de Durance.
- II. Nivo II; begint direct aan de afvaart. We oefenen het sturen, steunen en keerwater varen.
- III. Toepassing van alle technieken nivo II op moeilijker water.

Maandag, dag 3:

- I. De Durance biedt volop mogelijkheden om de basisvaardigheden te trainen. Vooral het sturen, steunen en keerwater varen krijgen volop aandacht.
- II. Nivo II; veel aandacht voor het oefenen van lage en hoge steun en het keerwater varen.
- III. Toepassing van alle technieken nivo II op moeilijker water.

Dinsdag, dag 4:

- I. Door trainen van bovengenoemde basistechnieken.
- II. Nivo II; door trainen van bovengenoemde technieken.
- III. Toepassing van alle technieken nivo II op moeilijker water.

Woensdag, dag 5: rust

Deze dag kun je lekker ontspannen op onze accommodatie of op een andere manier naar eigen wens invullen. Het is ook mogelijk om in overleg met de instructeurs een activiteit bij te boeken.

Donderdag, dag 6:

- I. Als de basistechnieken voldoende geoefend zijn, maken we weer een volgende stap naar het traverseren op de rivier. Na de lunch afvaart van het traject vanaf het gat van de Durance tot aan het stuwmeer Lac de Serre Ponçon.
- II. Nivo II; oefeningen rondom traverseren op de rivier en een begin van het surfen.
- III. Toepassing van alle technieken nivo II op moeilijker water.

Vrijdag, dag 7:

- I. Afhankelijk van de gemaakte vorderingen kiezen we voor een mooie afvaart, eventueel op een van de zijrivieren van de Durance.
- II. Nivo II; afhankelijk van de gemaakte vorderingen kiezen we voor een mooie afvaart, eventueel op een van de zijrivieren van de Durance. Tevens maken een begin van 'hoe veilig een rivier afvaren'.
- III. Toepassing van alle technieken nivo II op moeilijker water.

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

- I. Kanocursus I is bedoeld voor de beginnende kajakker, afvaart t/m WW-klasse II.
- II. Kanocursus II verfijnt de geleerde basistechnieken uit cursus I. Verder aandacht voor veiligheid op de rivier, waaronder; stromingen, water lezen, werken met werplijnen.
- III. Kanocursus III maakt een begin met de toepassing op moeilijker water t/m klasse III.

Aantal deelnemers

Minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers.

De arrangementskosten: € 645, - p.p.

(zie ook "Prijzen" verderop in de informatie)

cimarron

buitensport • natuur • ontspanning • samen

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 op het aanmeldingsformulier. Wij proberen de betreffende mensen dan met elkaar in contact te brengen om te carpoolen. Een goed alternatief is de trein of een buspendel. 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. Met de buspendel kom je aan in Chateauroux maar deze is niet het hele jaar beschikbaar. Vraag ons voor meer informatie. Eventueel kun je ook vliegen via Marseille, Lyon of Nice. Deze vluchthavens liggen echter op minimaal twee à drie uur rijden van onze locatie. Je kunt eventueel een auto huren voor het vervoer ter plaatse of met de trein doorreizen naar Embrun.

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.

cimarron

buitensport • natuur • ontspanning • samen

Prijzen

De arrangementskosten komen op € 645, - p.p.

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 het programma.

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

Toeslag voor vervoer op locatie 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

Wildwaterkajakken: schoenen met veters of klittenband & stevige zool, vergelijkbaar met sportschoen • neopreen sokken (alternatief: wol of synthetisch) • zwemkleding • water-/zwemshirt korte of lange mouwen • winddicht jack • dagrugzakje • zonnebrand • droge set kleding, schoenen, handdoek • Mini EHBO*

Algemeen: tent • warme slaapzak • luchtbed en of isolatiematje • toiletpullen & 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 • zaklamp/ 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'.