



## CANYONING OPLEIDING

Module 4  
Advanced Canyoneer

### Korte beschrijving

Tijdens deze cursus leer je hoe je zelfstandig een canyon kunt afdalen vanaf gradatie VIIIa/III. De cursus wordt afgerond met een examen. Na het behalen van het examen ben je “Advanced Canyoneer”. Cimarron volgt de richtlijnen van de Nederlandse Canyoning Bond.



### Cursus data:

- Zaterdag 13 t/m zondag 21 juni 2026 & Zaterdag 3 t/m zondag 11 oktober 2026: **Module 4, Advanced Canyoneer**; 7 dagen opleiding

### Voor wie is de cursus:

- voor iedereen die veilig en zelfstandig een canyon wil afdalen met een groep gelijkgestemden
- voor iedereen die verder wil in de opleidingsroute naar “Canyoning Gids”
- maar ook voor iedereen die een hele leuke leerzame avontuurlijke week wil beleven en kennis wil maken met de meer gevorderde canyons.

### Wat wordt er tijdens de cursus behandeld:

De cursus wordt verdeeld in 5 dagen in de canyon en 2 dagen op een oefenplek zoals bijvoorbeeld een rots. De avonden gebruiken we voor presentaties van diverse onderwerpen en voor oefenen & herhalen van de touwtechnieken en knopen.

### Onderwerpen:

materiaalkennis, knopen & touwtechnieken, uithangen van stellingen, looplijnen etc, voortbewegen door de canyon, lopen, stijgen & dalen op verticale touwen  
tochtplanning en organisatie, analyseren van situaties en obstakels, omgang met noodsituaties, weerkunde, communicatie

# cimarron

buitensport • natuur • ontspanning • samen

## Cursusprijs data & prijzen:

Zaterdag 13 t/m zondag 21 juni 2026 &  
Zaterdag 3 t/m zondag 11 oktober 2026:

**Module 4, Advanced Canyoneer;** 7 dagen opleiding

€ 995,- p.p. inclusief verblijf en maaltijden  
€ 630,- p.p. exclusief verblijf en maaltijden



## Locatie:

We organiseren de cursus van onze eigen accommodatie "Maison Cimarron" in **Chateauroux les Alpes, Les Hautes Alpes, Frankrijk.**

De omgeving staat bekend als een van de mooiste en meest veelzijdige regio's op het gebied van buitensport. Ook voor canyoning zijn er tal van mogelijkheden op alle niveaus.

## Bel of mail ons voor meer informatie:

Cimarron  
Kees van Haaren  
+31 40 2818200  
Kees@cimarron.nl

# cimarron

buitensport • natuur • ontspanning • samen

## 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 20.00 uur. Er is op de dag van aankomst altijd iemand die je ontvangt en wegwijs maakt. Om 20.00 uur houden we een informatiebijeenkomst.

### Zondag, dag 2 t/m zaterdag, dag 8, **7 dagen opleiding;**

De cursus wordt verdeeld in 5 dagen in de canyon en 2 dagen op een oefenplek zoals bijvoorbeeld een rots; afhankelijk van de omstandigheden combineren we een halve dag rots met een halve dag canyon. De avonden gebruiken we voor presentaties van diverse onderwerpen en voor het oefenen & herhalen van de touwtechnieken en de knopen.

### Onderwerpen:

- materiaalkennis
- knopen & gevorderde touwtechnieken, uithangen van stellingen, looplijnen etc
- voortbewegen door de canyon, lopen, stijgen & dalen op verticale touwen
- tochtplanning en organisatie
- analyseren van situaties en obstakels
- Communicatie & tekens
- omgang met noodsituaties
- weerkunde

### Zondag, dag 9: vertrek

Vertrek in de loop van de ochtend na het ontbijt.

#### **Niveau van de reis**

Voor de cursusweek module 4 is het niveau van "Canyoneer" (module 1, 2 en 3) een vereiste.

#### **Aantal deelnemers**

Minimaal 4 en maximaal 8 deelnemers.

# 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, 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 (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. 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 activiteitendag waarvoor Cimarron ter plaatse een alternatief regelt. Deze toeslag dien je ter plaatse te voldoen.

# cimarron

buitensport • natuur • ontspanning • samen

## 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

**Canyoning:** schoenen met veters of klittenband & stevige zool, vergelijkbaar met sportschoen • neopreen sokken • zwemkleding • water-/ zwemshirt korte of lange mouwen • dagrugzakje • droge set kleding, schoenen, handdoek • Mini EHBO\*

**Algemeen:** 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 • regenkleding • hoofdlamp • paspoort & reispapieren

**\*Mini EHBO:** pleisters, sporttape, blarenpleisters, sterilon, paracetamol, persoonlijke medicatie

**Bij kamperen:** tent • warme slaapzak • luchtbed en of isolatiematje

**Bij slapen op de slaapzaal:** eigen slaapzak

**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

**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:** in het voorjaar in de Zuid Franse Alpen kan het doorgaans al heerlijk warm zonnig zijn (20-25 graden Celsius), maar er is nog niet zo stabiel als in de zomer. Houdt daarom 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'.