

FRANKRIJK Bergsportcocktail in de Vanoise

DATUM

Van 1 tot 7 augustus '10 – reisnummer 10FR842

WAAROM DEZE REIS?

- Coole mix van via ferrata, rotsklimmen, berg- en gletsjerwandelen
- Uitdaging gegarandeerd voor jong en oud
- Schitterend stukje Alpen, hoge toppen
- Naar keuze kamperen of refuge + twee nachten in berghut

NIVEAU

AA voor het fysiek niveau; 870 m (evt. 520) stijgen en 750 m dalen. Het niveau van dag 4 tot 6 kan worden aangepast indien de kinderen ouder zouden zijn en het wat pittiger willen. Technisch niveau: Eenvoudig; geen voorafgaande klimervaring nodig.

DAGSCHEMA

Dag 1: In de vooravond worden we verwacht in Pralognan-la-Vanoise. We maken kennis met de andere deelnemers en zijn benieuwd welke avonturen ons de komende week te wachten staan. Afhankelijk van de gekozen logiesformule, slaap je in eigen tent op de camping of in de refuge enkele kilometers verder.

Dag 2: Ontmoeting met de berggids (of gidsen) en controle van het materiaal. Vandaag starten we met het klimmen langs "via ferrata": we beklimmen, gezekerd met touw en via een staalkabel, de rotsen van Plan du Bouc.

Dag 3: In de voormiddag gaan we rotsklimmen. Het massief in Pralognan is uitermate geschikt voor deze initiatie op kindermaat. Maar ook voor de mama's en papa's zijn er genoeg uitdagingen. Na de picknick wagen we ons aan de korte maar pittige via ferrata de la Fraîche, over de gelijknamige waterval. Lekker fris of koel, droog of wat natter, ... het hangt allemaal af van het weer en de wind. Dolle pret wordt het alleszins.

Dag 4: Vandaag wandelen we 870 m de hoogte in (voor de jongsten evt. in te korten tot 550 m als je de kabelbaan neemt) naar de refuge du Col de la Vanoise (2580 m), onze basis voor de twee volgende nachten.

Dag 5: Eenvoudige gletsjertocht naar de Pointe de la Réchasse (3212 m). We wandelen eerst door alpenweiden, vervolgens over rotsen en morenen en daarna over de gletsjer tot net onder de top. Daarna wacht ons nog wat eenvoudig klimwerk en uiteindelijk staan we óp de top, zo'n 750 m hoger dan de hut. We dalen weer af en gaan in de namiddag op zoek naar steenbokken.

Dag 6: We keren terug naar Pralognan, uiteraard langs een andere weg dan die waarlangs we naar boven kwamen.

Dag 7: Einde programma na het ontbijt.

LOGIES

Op dagen 1-3 en 5-6 overnacht je naar keuze op camping (zelf kampeergerief voorzien) of in een refuge (4-6 persoonskamers). Op dagen 4-5 slapen we allemaal in een berghut.

MAALTIJDEN

Als je kiest voor logies in de refuge, zijn ontbijt en avondmaal voorzien. Als je kiest voor camping, kook je zelf je eigen potje.

In de berghut zijn ontbijt, middag- en avondmaal voorzien.

Het middagmaal is steeds een picknick.

VERVOER

De transfer naar Pralognan La Vanoise (930 km vanuit Brussel) kan met eigen wagen of met openbaar vervoer: trein tot Moutiers Salins en bus (Altibus) tot Pralognan.

Je kan een treinticket boeken via Anders Reizen (mits toeslag van € 30), of zelf aankopen in een groot station of op de NMBS-site op het internet. De 'Altibus' tussen Moutiers en Pralognan is eenvoudig te boeken op de website www.altibus.com

BAGAGE

Je draag je eigen rugzak op dagen 4 en 6: wat kledij, basis toiletgerief, de middagpicknick, drank, evt. tussendoortjes, evt. een lakenzak en het verder vermelde klimmateriaal.

BEGELEIDING

De begeleiding is in handen van berggids Jan Vanhees, internationaal gediplomeerd berggids, en/of één van de berggidsen van zijn berggidsenbureau Namaste alpinisme. Zij kennen de wereld van het hooggebergte als hun broekzak. Per 6 deelnemers gaat er 1 berggids mee.

Voor verdere vragen over deze reis, kan je steeds terecht bij: janvanhees@namaste-alpinisme.be

PRIJS

Logies op camping:

t.e.m. 11 jaar	€ 540
12 t.e.m. 17 jaar	€ 560
vanaf 18 jaar	€ 580

Logies in halfpension in refuge:

t.e.m. 11 jaar	€ 665
12 t.e.m. 17 jaar	€ 685
vanaf 18 jaar	€ 705

INBEGREPEN

- logies
- maaltijden vanaf avondmaal op dag 4 t.e.m. ontbijt op dag 6
- halfpension bij logies in refuge vanaf avondmaal dag 1 t.e.m. ontbijt dag 7
- professionele begeleiding
- gebruik klimmaterialen
- BTW

NIET INBEGREPEN

- vervoer naar Pralognan en terug
- evt. kabelbaan op dag 4
- overige maaltijden
- dranken
- persoonlijke uitgaven
- verplichte alpinismeverzekering.

VERZEKERING

- Een goede reisverzekering is erg belangrijk. Zowel bij annulering vóór het vertrek als bij problemen tijdens de reis kunnen de kosten hoog oplopen. In zo'n geval is het maar best om goed verzekerd te zijn!
- Anders Reizen biedt de mogelijkheid om bij de boeking van een reis één van de verzekeringen van De Europese NV afsluiten: de algemene vakantie- en annuleringsverzekering aan € 3,70 per dag of de afzonderlijke verzekering tegen annulering en vakantieonderbreking aan 4,5% van de totale reissom.
- Je dient over een alpinismeverzekering te beschikken indien je wil deelnemen aan deze reis. Wij bieden de alpinismepolis van De Europese NV aan. De waarborgen zijn gelijk aan deze van de 'algemene bijstandsverzekering', maar uitgebreid naar alpinismerisico's en zonder de waarborgen voor Reisongevallen ('overlijden' en 'blijvende invaliditeit').
Bijkomende premie per reisdag: + € 3,36
Belangrijke opmerking: alpinismeverzekeringen die inbegrepen zijn in het lidmaatschap van bergsportverenigingen, dekken vaak géén alpinismeactiviteiten ondernomen buiten de vereniging in kwestie, en dus ook niet tijdens onze reizen.

UITRUSTING

Lees zeker: 'Tips voor een goede reisuitrusting' in de brochure of op onze website. Je rugzak zou max. 10 kg mogen wegen.

Bagage:

- rugzak voor dagen 4-6
- indien de rugzak niet waterdicht is: ook een grote plastic zak om de inhoud tegen waterinsijpeling te beschermen
- dagrugzak

Schoenen & kousen:

- stijgjervriendelijke bergschoenen
- lichtgewicht schoenen voor 's avonds (slippers, crocs,...)
- trekkingkousen
- getten (waterdichte onderbeenbeschermers)

Kledij:

- soepele trainings- of klimbroek
- (wandel)broek
- wind- en waterdichte jas
- wollen trui of fleecce
- T-shirts (ook met lange mouwen in geval van zonverbrande armen)
- muts
- handschoenen
- zonnehoed of -pet
- sjaaltje (tegen zon in hals)
- ondergoed
- 1 set warm (thermisch) ondergoed (zowel T-shirt als lange onderbroek).

Verzorging:

- toiletgerief van weinig plaats en gewicht
- handdoek (voor berghut)
- zonnecrème met hoge beschermingsfactor
- after sun
- beschermende lippenstift.

Diversen:

- lichte lakenzak (voor berghut; er zijn dekens aanwezig)
- drankfles of camel bag
- zakmes
- goede zonnebril
- evt. oordopjes (gesnurk)
- grote plastic zak
- rol wc-papier
- dagelijks rantsoen energierijk snoepgoed + sportdranken in poedervorm.

Voor de kampeerdere:

- alle kampeergerief

EHBO

Je begeleider beschikt over een EHBO-does. Hier nog enkele tips om je persoonlijke EHBO samen te stellen, aan te vullen of in te perken op individuele basis:

- evt. middel tegen reisziekte
- middel tegen + na insectenbeten en huidirritaties in het algemeen
- pijnstillend en koortswerend middel
- middel bij maagkrampen
- middel bij maag- en darmklachten
- zalf bij ontstekingen en kneuzingen van allerlei aard
- middel tegen blaren
- ontsmettende zalf
- pleistertjes van verschillende breedte
- verbanden (elastisch + niet elastisch).

ENKELE BUITENSPORTZAKEN, AANGERADEN DOOR ANDERS REIZEN

Bij zaken met een * krijg je op vertoon van je reisbevestiging 10% korting.

Avventura	Ezelstraat 71 - 8000 Brugge 050 330078 Leuvense Stwg. 601 – 1030 Brussel 02 7261121 St-Amandstraat 20 - 9000 Gent 09 2233792
Base Camp*	Bevelsestwg. 42 - 2560 Nijlen 03 4817676
De Berghut*	Plezantstraat 11 - 9220 Hamme 052 478522
De Zwerver Buitensport*	Turnhoutsebaan 19 – 2400 Mol 014 320428 Herenthoutseweg 202 – 2200 Herentals 014 212118
Horizon Buitensport*	Kokkelbeekstraat 48 – 9100 Sint-Niklaas 03 7782590
Kariboe*	Naamsesteenweg 111 – 3001 Leuven 016 230772
Spirit of Nature*	Grote Markt 1 – 3200 Aarschot 016 649385
Trapper	Lierseweg 124 – 2200 Herentals 014 211783
Traxs*	Kempische Steenweg 192 – 3500 Hasselt 011 234488
Trekking Buitensport*	Oude Gentbaan 259 – 9300 Aalst - 053 705222

LITERATUUR

Aanvullende informatie vind je in reisgidsen, die je kan lenen bij openbare bibliotheken, of kan aankopen in de betere reisboekhandel, b.v.

- Anticyclone des Açores – Wolvengracht 34 – Brussel
- Atlas & Zanzibar – Kortrijksesteenweg 19 – 9000 Gent
- De Reyghere – Markt 13 – 8000 Brugge
- Nomade – Herbert Hooverplein 17 – 3000 Leuven.

KENNISMAKINGSBIJEENKOMST?

Voor deze reis is geen kennismakingsbijeenkomst voorzien.

VERTREKINFO

De vertrekinfo, met o.a. de reisgegevens, de afspraakplaats en een deelnemerslijst, wordt een tweetal weken voor vertrek doorgemailed.