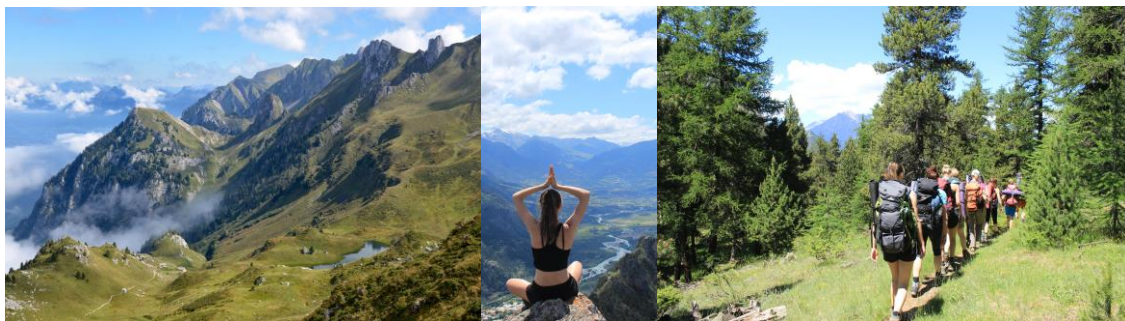


# Bergwandelen en yoga in de Savoie

*Periode: zaterdag 23 juni – zaterdag 30 juni 2018*

In 2018 bieden we – op verzoek van velen! - een nieuw programma aan van bergwandelen in combinatie met yoga. Deze week is ideaal voor mensen die het hoofd leeg willen maken en op een ontspannen manier tot zichzelf willen komen door middel van wandelen in de bergnatuur en yoga. Beide activiteiten staan garant voor een gezonde en relaxte week! Ons uitgangspunt is het comfortabele hotel Esprit Montagne in het idyllische bergdorpje la Chapelle d'Abondance (Portes du Soleil). In de Haute Savoie kun je genieten van bergweides vol met bloemen, magnifieke uitzichten, groene almen waar het gebel van de koeien klinkt. We starten alle dagen met een yogasessie voor het ontbijt onder leiding van yogadocente Rebecca Denekamp. Uiteraard vindt dit buiten plaats (mits het weer dit toelaat). Vervolgens gaan we op pad voor een bergtocht onder leiding van International Mountain Leader (IML) Anne van Galen.



In het bergdecor beoefen je dan nogmaals Yin Yang yoga. Yin yoga is een intense yogastijl die je leert diep te ontspannen. De focus ligt op het versterken en versoepelen van bindweefsel en gewrichten en het rekken van de dieper gelegen spieren. Yang (vinyasa) yoga is een krachtige en dynamische vorm van yoga voor een sterk en energiek lichaam en een heldere geest. Op woensdag vertrekken we voor een overnachting in de Refuge de la Dent d'Oche. Deze hut ligt als een adelaarsnest op 2114 m hoogte. We hopen de volgende ochtend de zonsopgang te kunnen meemaken op de top van de gelijknamige berg, met uitzicht over het meer van Genève.

Elke avond genieten we van de heerlijke keuken van het hotel van bergliefhebber Alke Staal. In het hotel kun je gebruik maken van de sauna en ook massages behoren tot de mogelijkheden.

## Van dag tot dag

### **Dag 1, zaterdag 23 juni: Aankomst in de bergen**

Aankomst in hotel Esprit Montagne vanaf 16.00 uur. Gezamenlijk diner en daarna kennismaking en doornemen programma en uitrusting.

### **Dag 2, zondag 24 juni: Natuurpark Mont de Grange**

Na een kleine transfer komen we aan bij Plan des Feux (1266 m.). Hier start onze eerste wandeling naar allereerst de chalets de Folliet (1486 m.). vervolgens lopen we onder de noordwand door van de indrukwekkende Mont de Grange (de hoogste berg van de regio en een natuurpark). Bij het chalet de Trebentaz (1866 m.) hebben we een goede plek voor pauze. Hierna zetten we de afdaling in en komen terug bij ons startpunt (en voor degenen die willen is het mogelijk om helemaal af te dalen naar Chapelle d'Abondance - nog 200 extra hoogtemeters).

Stijgen: 600 hm (of 800 hm)

Dalen: 600 hm (of 800 hm)



### **Dag 3, maandag 25 juni: In het zicht van de Cornettes de Bise**

Ons vertrekpunt is Bise, een alm gelegen op 1500 m. vanaf hier volgen we een stukje de beroemde GR 5. Vanaf de Col de Bise (1915 m.) hebben we zicht op het Lac de Neuteu. Hebben we geluk, dan zien we steenbokken met hun imposante horens. Via de col de Pavis en de Col de Floray lopen we een ronde om de Pointes des Pavis heen. Vanaf hier hebben we een schitterend uitzicht op de steile kalkrotsen van de Cornettes de Bise, op de grens met Zwitserland. Terug op de alm kunnen we bij een lokaal restaurantje onze wandel – en yogadag nog iets langer laten duren.

Stijgen: 650 hm

Dalen: 650 hm

### **Dag 4, dinsdag 26 juni: Op zoek naar steenbokken boven het Lac de Plagnes**

Startpunt van vandaag is het Lac des Plagnes op 1190 m. vanaf hier maken we een grote rondwandeling langs Entre deux Pertuis (1707 m.) en de Col les Pirons d'Arden (1724 m.). Als we sterke benen hebben, kunnen we een extra lusje maken voor een drankje bij de refuge des Tinderets op 1500 m. Vanaf hier is het nog zo'n 40 minuten terug naar ons startpunt.

Stijgen: 700 hm

Dalen: 700 hm



### **Dag 5, woensdag 27 juni: Adelaarsnest Refuge de la Dent d'Oche**

Via een kleine transfer bereiken we La Fétuière. Vanaf hier gaat het in 900 hoogtemeters omhoog naar de Refuge de la Dent d'Oche (2114 m.). Deze spectaculair gelegen hut heeft een magnifiek uitzicht. De rugzakken wegen vandaag iets zwaarder omdat we de nacht in de hut zullen doorbrengen. Eerst gaat het pad omhoog door beboste hellingen. Vervolgens wordt het kaler en rotsiger. Het laatste stukje van de route is steil en vereist extra aandacht. Gelukkig zijn er kabels aangebracht waar je je aan vast kunt houden. Uiteraard helpt de mountain leader iedereen die hier behoefte aan heeft. De beloning is groot als je eenmaal op het terras van de hut bent beland.

Stijgen: 900 hm

### **Dag 6, donderdag 28 juni: Zonsopgang op de Dent d'Oche**

Na de nacht in de hut staan we 's ochtends vroeg op om bovenop de Dent d'Oche (2222 m.) de zonsopgang mee te maken. Hiervoor zullen we vanaf de hut 100 meter verder omhoog klimmen. Warm aangekleed bewonderen we het 360 graden panorama. Deze bijzondere plek nodigt uit tot een moment van stilte. Na afloop zijn we klaar voor het ontbijt in de hut en vervolgens de afdaling.

Bij aankomst in hotel Esprit Montagne is er gelegenheid om te genieten van de *wellness* faciliteiten. Op deze manier kunnen de afdaalspieren weer ontspannen.

Stijgen: 100 hm

Dalen: 1000 hm

### **Dag 7, vrijdag 29 juni:**

Vandaag lopen we naar het prachtige Lac d'Arvouin (1663 m.). We starten deze laatste dag direct vanuit het hotel (1020 m.). Bij het meer is een schitterende plek voor yoga. Na een sessie gaan we nog een stukje verder omhoog om uiteindelijk via de Col du Serpentin (1832 m.) en de Col de Verne (1815 m.) de afdaling in te zetten. Op de Col de Verne tikken we ook nog even de Zwitserse grens aan!

Stijgen: 850 hm

Dalen: 850 hm



### **Dag 8, zaterdag 30 juni**

Na het ontbijt is het alweer tijd om afscheid te nemen van elkaar en van deze prachtige plek in de bergen.

*Het programma is altijd onder voorbehoud. Weersomstandigheden en terreingesteldheid kunnen o.a. van invloed zijn op het uit te voeren programma.*

## Verder goed om te weten

### Begeleiding

Rebecca Denekamp, Yogadocent  
Anne van Galen, International Mountain Leader



### Aantal deelnemers

maximaal 12, minimaal 8

### Prijs

955 euro

#### Inclusief

- Yogadocent en IML-gids
- 6 overnachtingen in hotel Esprit Montagne op 2-persoons kamer o.b.v. indeling door de reisleiding Toeslag 1-persoonskamer<sup>1</sup>: 160 euro – graag tijdig aangeven!
- 6x volpension in hotel Esprit Montagne en gebruik van sauna
- 1 overnachting in berghut (slaapzaal) op basis van volpension

#### Exclusief

- heen- en terugreis
- persoonlijke uitgaven, zoals drankjes

Bel of mail voor een inschrijfformulier: [anne@overdebergen.nl](mailto:anne@overdebergen.nl) en +33(0)644308642

### Mogelijkheden voor de reis:

Chapelle d'Abondance is goed bereikbaar vanuit Nederland: met de trein, per vliegtuig op Genève of per eigen auto. Zie hiervoor de website van hotel Esprit Montagne:

<http://www.hotelespritmontagne.com/zpag.php?id=113>

Het hotel kan een transfer voor je regelen vanaf bijvoorbeeld de luchthaven.

### Locaties:

<http://www.hotelespritmontagne.com>

<https://www.facebook.com/hotelespritmontagne>

<http://refugeladentdoche.ffcam.fr/>

---

<sup>1</sup> Indien nog beschikbaar op het moment van boeken.

## Materiaallijst

### Wat neem je mee

- bergschoenen (minimaal B-categorie)
- bergsportrugzak, inhoud  $\pm$  45 liter
- dunne yogamat
- fleecedeken
- yogakleding (sportkleding die lekker zit en goed stretcht)
- bergsportbroek winddicht en sneldrogend
- jas water- en winddicht en ademend
- regenbroek met doorlopende ritsen water- en winddicht en ademend
- fleeejack
- wandelsokken
- thermo onderkleding (sneldrogend)
- 1 paar dunne wind- en waterafstotende handschoenen (windstopper)
- 1 paar dikke handschoenen wind- en waterdicht
- onderhandschoentjes
- gamaschen
- muts die over de oren gaat
- zonnepetje
- sportzonnebril of gletsjerbril minimaal categorie 3, bij voorkeur categorie 4
- EHBO-setje

