

Yoga & Sneeuw Wandelweek

Periode: zaterdag 26 januari 2019 – zaterdag 2 februari 2019

Deze week slapen we de eerste vijf nachten in de fijn gelegen Gite les 5 Saisons in het dal van Freissinières. Les 5 Saisons beschikt over een mooie grote tuinzaal waar we de ruimte voor onszelf hebben.

Aansluitend maken we op sneeuwschoenen een doorsteek naar een hut gelegen op de Col de Pousterle waar we 1 nacht verblijven. De laatste wandeldag (vrijdag) vervolgen we onze tocht om te eindigen in Les Vigneaux, Gite les Carlines.

Elke dag in Les 5 Saisons starten we dagelijks om 7.00 u met een yogasessie begeleid door Erwin van Berkel in de yogazaal. Vervolgens ontbijt en naar buiten voor een tocht door de sneeuw op sneeuwschoenen. Bij terugkomst rollen we onze matjes weer uit voor een sessie yin yoga aangepast aan wat op dat moment nodig is!

Zaterdag: Kennismaking en introductie

Om 17.00 u ontvangst, kennismaking en voorbespreking bij Gite les 5 Saisons in Freissinières (Hautes Alpes). Aansluitend gezamenlijk diner.

Zondag: Tocht boven Pallon

In het dorpje Pallon (1127 m.) gaan we van start. Allereerst werpen we een blik in de indrukwekkende kloof van de Gourfouran. Deze diep uitgesleten canyon zal ook de rest van de tocht vanuit verschillende gezichtspunten te bewonderen zijn. Vervolgens stijgen we door oud cultuurlandschap en langs romantische gehuchtjes (Seyes 1450 m.) tot ons hoogste punt op 1700 meter. Vanaf hier volgt de afdaling via oude cultuurwegen met telkens weer uitzicht over het Durancedal en de Vallei van Freissinières.

Tijdens deze tocht doen we ook oefeningen met het lawine-reddingsmateriaal dat standaard behoort tot de winteruitrusting.

Rond 16.00 u zijn we terug bij de gîte. Optie om deel te nemen aan een yin yoga les.



Maandag: naar Dormillouse in het Parc National des Ecrins

Na yoga en een goed ontbijt gaan we (eerst een stukje per minibus) op weg dieper het dal in. We komen langs Les Viollins (1285 m.), een eenzaam dorpje in een sprookjesachtig landschap van sneeuw en ijs. We vervolgen onze weg langs de indrukwekkende rotswanden - behangen met watervallen van ijs. Aan het einde van dit winterse dal gaan we verder omhoog naar Dormillouse (1730 m). Dit legendarische dorpje gelegen in het Parc National des Écrins is 's zomers en 's winters alleen te voet te bereiken. Na een rondwandeling dalen we weer af naar de kou van het diepe dal en de warme gite.

Looptijd: 5 uur

Stijgen en dalen: 500 m.

Dinsdag: een topervaring!

We rijden zo ver als mogelijk omhoog naar Les Roberts. Vandaag hebben we een rondtocht langs de Cabane de Clot Saret (2177 m) met magnifiek uitzicht en een beklimming van de Pointe des Casses de la Font de Lanse (2238 m). De beloning is groot als we eenmaal boven staan. Het uitzicht over het Durancedal is wederom fenomenaal. Op de terugweg komen we langs het dorpje Les Aujards, waar de tijd lijkt te hebben stilgestaan..

Stijgen: 900 m.

Dalen: 900 m.

Looptijd: 6 uur

Woensdag: Forten van Briançon!

Vandaag een rondwandeling op sneeuwschoenen bij de forten van Briançon gebouwd door de beroemde architect Vauban. En natuurlijk ontbreekt ook niet een bezoek aan de oude middeleeuwse binnenstad. Als we geluk hebben, pakken we nog een concertje mee van het jaarlijkse jazz-festival.

Looptijd: waar we zin in hebben, tenminste 3 uur



Donderdag: op weg naar de Pusterle hut!

Vandaag steken we via de Col d'Anon (1891 m) door naar de stille Fournel vallei (1300 m.). Onderweg komen we langs een verlaten almhutje (le Crouzet 1848 m.). Nadat we het riviertje de Fournel zijn overgestoken, gaan we omhoog naar de Refuge de Pusterle, mooi gelegen op de gelijknamige col op een hoogte van 1720 m. Bernard verwelkomt ons hier met zijn gezelligheid en kleurrijke verhalen.

Stijgen: 950 m.

Dalen: 600 m.

Looptijd: 7 uur



Vrijdag: Nog een laatste top!

Dit is de laatste dag van onze trekking. We gaan eerst op weg naar een prachtig uitzichtpunt: Les Têtes. Dit is een ideaal punt om voor een laatste keer bewust met ademhaling en meditatie bezig te zijn. Na deze sessie is het tijd om weer het dal op te zoeken.

De tocht eindigt rond lunchtijd in het dorpje Les Vigneaux. Hier zijn we halverwege de middag. Eventueel halen we auto's op in Freissinières. We slapen in de mooi gelegen gite Les Carlines, maar natuurlijk pas nadat we genoten hebben van een laatste heerlijke maaltijd.

Nota bene: het programma kan worden aangepast als de omstandigheden (weer, lawinerisico, gesteldheid deelnemers, etc.) hierom vragen. De IML is hierin leidend.

Stijgen: 350 m

Dalen: 1000 m

Looptijd: 4 uur

Voor wie?

Yogi en bergwandelaars die de witte wereld op sneeuwschoenen willen verkennen en die in goed gezelschap verdieping zoeken in de bergen. Sneeuwschoen wandelervaring is niet nodig, wel een goede conditie en affiniteit met wandelen in de bergen.

Anne van Galen
International Mountain Leader
anne@overdebergen.nl
0031- (0)6 51262526
0033- (0)6 44308642



Aantal deelnemers

8-12

Kosten

€ 945,- per persoon

Inclusief

- ✓ Mountainleader 7 dagen
- ✓ Yogadocent 7 dagen
- ✓ Lawinepieps, schep en sonde
- ✓ Halfpension 6 dagen in gîte (2 of 3 persoons kamer) en 1 nacht in hut (slaapzaal, warme douche); tegen meerprijs van 140 euro (en indien nog beschikbaar) kan bij Les 5 Saisons en Les Carlines een éénpersoons kamer worden geboekt.

Exclusief

- Sneeuwschoenen en stokken
- Drankjes
- Picknicks
- Reis vanuit Nederland en terug
- Passende reisverzekering

Sneeuwschoenen en stokken zijn te huur voor 7 euro per dag.

Vragen? Neem contact op met Anne (+33644308642) of Erwin (0611299503)



Zie ook dit filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=b-FrpcxGjp0&t=89s>

Materiaallijst

(weet dat Anne ook e.e.a. te leen heeft)

Rugzak (35 -45 liter)
Bergschoenen
Sneeuwschoenen
Skistokken
Fleece jack
Winddichte en sneeuwafstotende broek (niet te zwaar)
Gamaschen (alleen als broek niet goed over de schoenen sluit
Waterafstotende handschoenen of wanten
Extra wanten (voor als de handschoenen nat en koud zijn)
Muts
Sjaal of buff
Wind- en waterdicht jack
Zonnehoed of pet
Zonnebrandcrème (geschikt voor de winter en hoge factor, minimaal 20)
Lippenbalsem
Goede zonnebril met hoge bescherming (klasse 4)
Sneeuwbril
Klein hoofdlampje
Veldfles of drinksysteem van min. 1 liter
Plus: Thermoskan (ongeveer 3/4 liter)
Thermo-ondergoed (lange broek en shirt met lange mouwen)
Fleecetrui
Bergsokken, minimaal 2 paar
Droog shirt en droge broek voor in de hut
Lakenzak
Snel drogende handdoek
Toiletpullen
Oordopjes

Paspoort
Zorgverzekeringspas, bergsportverzekeringspas
Contant geld / bankpassen
Telefoon en oplader
Fotoestel

Kleine EHBO met extra compeed

Lijst met overnachtingslocaties

<http://www.les5saisons.com/>

<http://www.ecrins-parcnational.fr/refuges/gite-refuge-pousterle>

<http://www.gitelescarlines.com/en/>

