

Winterboost!

Yoga en sneeuwschoenwandelen in de Vercors

Concept 9/7/2019

zaterdag 1 februari 2020 – zaterdag 8 februari 2020

Yoga en sneeuwschoenwandelen is een fantastische combinatie om de winterse bergen te beleven. De week is geschikt voor iedereen die de rust van de besneeuwde bergen zoekt in combinatie met sneeuwschoenwandelingen van zo'n vier tot zes uur per dag. De dagelijkse yogasessies (vóór het ontbijt en bij terugkomst na de sneeuwschoenwandeling), die door een gecertificeerd en ervaren yogadocent worden gegeven, zijn ideaal om het lichaam (en je *mind*) lenig en sterk te maken. Bovendien is het een ideale manier om te herstellen na een dag in de sneeuw.

Tijdens deze week ontdekken we het Pays des Quatre Montagnes, in het noorden van de Franse Vercors. Bij goede weersomstandigheden hebben we schitterend uitzicht op de Hoogvlakte van de Vercors en over de Franse Alpen. Ons basiskamp is de comfortabele gîte La Couve in een authentieke 18^e eeuwse boerderij. Tijdens de week maken we ook een kleine trektocht langs gîte d'alpage La Molière en de Refuge Feneys.

De Vercors is een stenig bastion met hoogvlaktes die worden afgebakend door indrukwekkende rotswanden. Het massief torent hoog uit boven de valleien die eromheen liggen. Het regionale park bestaat al meer dan 40 jaar. Het terrein is zeer goed geschikt om te sneeuwschoenwandelen.





Zaterdag 1 februari : Aankomst en kennismaking

We treffen elkaar omstreeks 16.00 u in de gîte in het gehucht Méaudres. Het is mogelijk om een transfer per minibus vanaf Grenoble (TGV station en vliegveld) te organiseren voor diegenen die dat willen. De briefing is om 17.00 u. Voor de start van het diner kunnen we wellicht nog even naar buiten om een frisse neus te halen in het besneeuwde landschap.

Zondag 2 februari: Het Croix de Servagnet (1287 m) en La Cordelière

Voor het ontbijt is onze eerste echte yogasessie. Lekker om bij te komen van de reis van gisteren en als warming up voor de eerste dag in de sneeuw.

Voor deze wandeling gaan vanuit de gîte direct de sneeuwschoenen aan. We gaan op Ontdekkingstocht door de beuken- en sparrenbossen op de bergrug tussen Méaudre en Lans en Vercors.

In het gehucht Cordelière hebben we een schitterend panorama over de Vallei van de Lans en de bergkammen ten oosten van de Vercors. De terugweg gaat langs een flink aantal gehuchten van Méaudre. Een goede gelegenheid om kennis te maken met het erfgoed en de geschiedenis van de vallei.

Een yogasessie in de namiddag sluit deze eerste dag af.

Stijgen en dalen: 450 m.
5 uur

Maandag 3 februari: le Signal de Nave (1609 m.)

Ook vandaag gaan we vanuit het dorp Autrans weer op pad naar een schitterend uitzichtpunt. We lopen deze keer richting het noorden om het meest noordelijke punt te bereiken van het massief dat de vallei van Isère domineert. Na een wandeling door het bos, waarin we de typische Karst structuur van de Vercors zullen bespreken, bereiken we de kleine hut van Nave. We zijn dan nog maar een paar stappen verwijderd van le Signal. Als we geluk hebben, kunnen we vanaf hier zelfs het Centraal Massief zien liggen. We dalen af door de vallei van Nave.

Stijgen en dalen: 550 m.
6 uur

Dinsdag 4 februari: Het natuurgebied van Les Hauts Plateaux (1885 m.)

We vertrekken vroeg om op weg te gaan naar de Col du Rousset, die op ongeveer 1 uur rijden ligt vanaf Méaudre. De schoonheid van de landschappen die we gaan ontdekken maakt deze rit zeker de moeite waard. Vanaf het plateau de Beure zullen we een beukenbos doorkruisen voordat we de Pas des Econdus bereiken. Het uitzicht over het uitgestrekte Réserve naturelle (natuurgebied) en de Grand Veymont is onvergetelijk. We houden pauze bij de Cabane de Pré Peyret. Als de omstandigheden het toelaten gaan we nog verder richting het plateau van Queyrie en zijn beroemde Romeinse steengroeven.

Stijgen en dalen: 600 m.
6 uur



Woensdag 5 februari: Schitterend uitzicht vanaf le Moucherotte (1901 m.)

Vanaf Lans en Vercors bereiken we het plateau van Ramées via de Pas de Tinette en het Croix des Ramées. We bevinden ons nu op de meest Oostelijk gelegen rotspunt Van de Vercors die hoog boven Grenoble uitsteekt. We volgen de graat om de top van de Moucherotte te bereiken.
Afdaling via open velden en de bergerie van Ramées.

Stijgen en dalen: 600 m.
6 uur

Donderdag 6 februari: Les Crêtes de la Molière (1709 m.)

Vandaag gaan we naar de mooi gelegen almhut La Molière om daar te overnachten. Vanaf Autrans bereiken we de bergkam via een mooi pad dat door het bos slingert. Terwijl we stijgen, wordt het landschap steeds opener en krijgen we steeds beter zicht op de vallei van Autrans, en vervolgens de vallei van Lans. Uiteindelijk bereiken we een van de mooiste uitzichtpunten over de Alpen, waar we bij goed weer genieten van een rondblik van de Mont Blanc tot Meije. Voor de afdaling vervolgen we eerst nog een stukje de graat om later naar het zuiden af te buigen en bij de hut aan te komen (gite la Molière, 1582 m.).

Stijgen: 700 m.
Dalen : 150 m.
5 uur

Vrijdag 7 februari: Plateau de Sornin en refuge de Feneys

Vandaag dalen we eerst via almen en bossen naar 1186 m. vanaf deze splitsing stijgen we geleidelijk naar het verlaten Plateau de Sornin op zo'n kleine 1600 m. Via het bergtopje Plénouze (1648 m.) gaan we in zuidelijke richting naar de refuge de Feneys (1522 m.). Na een welverdiende pauze zetten we de afdaling in richting Autrans (1000 m.). Deze laatste avond wordt er goed gekookt voor ons in onze eigen comfortabele gîte en genieten we na van alle yogalessen en vergezichten van de week.

Stijgen: 600 m.
Dalen: 1200 m.

6 uur

Zaterdag 8 februari: Terugreis

Vandaag nemen we na het ontbijt afscheid van elkaar. Er is een mogelijkheid om mee te rijden met de mountain leader naar Grenoble station.

Verblijf in comfortabele meerpersoons kamers met eigen sanitair (gîte met een ecologisch label) en op lager (huttenovernachting).

De maaltijden zijn voor het merendeel vegetarisch dan wel met lokale en/of biologische producten bereid.



Inclusief

- ✓ Mountain leader 7 dagen
- ✓ Lawniepeps, schep en sonde
- ✓ Sneeuwschoenen en stokken
- ✓ 7 nachten halfpension



Exclusief

- Drinkjes.
- Picknicks (lunchpakketten zijn te koop voor rond de 8 euro per stuk).

Er kunnen 10 deelnemers mee (minimum aantal: 6)

Deelname-eis: tot 6 loopuren, rugzak van max 12 kilo.

Overnachtingslocaties

Gite la Couve: <http://www.gites-en-vercors.com/>

Gite La Molière : <http://gitedelamoliere.aufilduvercors.org/>

Reistips

Openbaar vervoer:

TGV naar Grenoble en vervolgens buslijn (VFD / Transisère: www.transisere.fr) 5100 van Grenoble naar Villard de Lans (busstation en treinstation liggen naast elkaar). Van Villard de Lans kunt u in overleg worden opgehaald.

Met de auto vanaf Grenoble:

- Volg de richting "Villard de Lans" (op de snelweg die door Grenoble loopt)
- Volg de weg richting "Villard de Lans" naar Lans en Vercors
- Op de rotonde in Lans en Vercors neemt u de afslag naar "Autrans en Méaudre" (1e rechts)
- Passeer de Col de la Croix Perrin
- Ga onderaan de afdaling van de Col de la Croix Perrin linksaf richting "Méaudre"
- Op minder dan 1 km passeert u in een kloof, aan uw linkerhand is een grot met silhouetten van prehistorische personages
- 200 m verder kom je in het gehucht Griats, met rechts een boerderij
- Net na het bord "Bushalte" neemt u de eerste straat rechts (haarspeldbocht)
- Op deze kleine weg, is het de 2e boerderij aan de rechterkant, welkom bij Gîte La Couve!

Vliegen:

Met Transavia naar Grenoble. Vanaf hier gaat er regelmatig een bus naar Grenoble station. En zie verder 'openbaar vervoer'.

Materiaallijst

Rugzak (40-50 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 (niet strikt noodzakelijk, want alle hutten hebben elektriciteit)
Veldfiles of drinkstelsel van min. 1 liter
Thermoskan (ongeveer 3/4 liter)
Thermo-ondergoed (lange broek en shirt met lange mouwen)
Fleecetrui
Bergsokken, minimaal 2 paar

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



Droog shirt en droge broek voor in de hut
Lakenzak
Snel drogende handdoek
Toiletspullen
Oordopjes

Paspoort
Zorgverzekeringspas, bergsportverzekeringspas
Contant geld / bankpassen
Telefoon en oplader
Foto toestel

Kleine EHBO met extra compeed