

Nazomeren in de Ecrins : bergwandelen en yoga

periode: zaterdag 18 – zaterdag 25 september 2020

Wandelen en yoga zijn een manier om de bergen intens te beleven, je hoofd leeg te maken en weer fit te worden. Tijdens deze bijzonder week maak je dagelijks bergtochten onder leiding van International Mountain Leader (IML) Anne van Galen. Anne woont in deze streek en laat je de mooie plekjes zien van het Parc National des Écrins en de Vallée de Clarée. In dit bergdecor beoefen je yoga, onder leiding van erkend yogadocent Diana Aben. Elke avond genieten we van een luxe driegangendiner.



De yogasessies

Er wordt afwisselend les gegeven door erkend yogadocent Diana Aben.

De ene keer zullen de oefeningen krachtig, speels en dynamisch zijn, voor een soepel lichaam en heldere geest.

De andere keer zullen we rustiger rekken en strekken, om de vermoeidheid uit het lichaam te laten stromen en diep, diep te ontspannen.

Iedere les eindig je uiteindelijk in balans, je raakt een stilte en rust in jezelf die versterkt wordt door de kracht van het berglandschap. Iedereen kan op zijn eigen niveau mee doen.

Programma

Dag 1 Aankomst bij Chalet Chaud in Puy Saint Vincent vanaf 16.00 uur.

We maken een korte wandeling als eerste verkenning van de schitterende bergomgeving en om kennis te maken. Gezamenlijk diner en daarna nemen we het programma door.

Dag 2 Wandeling door de omgeving Puy Saint Vincent

We starten elke dag met een yogasessie. Uiteraard buiten als dat mogelijk is. De eerste dag verkennen we de omgeving van Puy Saint Vincent. We starten direct vanuit het chalet en zullen een wandeling maken naar de vallei van Narreyroux. Dit is een afgelegen vallei met slechts één klein verlaten dorpje. Afhankelijk van de wensen van de groep bestaat de mogelijkheid om de waterval aan het einde van de vallei te bezichtigen. Gedurende de tocht zullen we op een geschikte locatie aan de rivier een yogasessie aanbieden.

8,5 km, 5u, +400m, -400m



Dag 3 Wandeling naar Dormillouse

Het gehucht Dormillouse heeft een speciaal karakter. Het is een afgelegen dorp op zo'n 1750 meter hoogte midden in het parc National des Ecrins. In de hoogtijdagen woonden en werkten hier meer dan 300 mensen. Vandaag de dag is het dorp zo goed als uitgestorven, maar we krijgen hier een prachtige indruk van een afgelegen bergdorp uit een ver verleden. De steile bergwanden en indrukwekkende watervallen vormen een prachtig decor voor een yogasessie.

8,5 km, 6u, +500m, -500m



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



Dag 4

Wandeling naar le Glacier Blanc

Vandaag maken we een wandeling in de omgeving van de hoogste berg van de Ecrins, de Barre des Ecrins (4102 meter). We lopen in de richting van Refuge du Glacier Blanc aan de voet van de gelijknamige gletsjer. Na een stevige klim gaan we op zoek naar een mooie plek voor een yogasessie. Het uitzicht over het dal en richting de toppen van bijna 4000 meter is fenomenaal.

9½ km, 6½u, +700m, -700m

Dag 5

Eerste dag trekking: Vallée de Clarée – refuge Ricou.

Vandaag rijden we eerst zo'n 45 minuten naar het dorpje Névache en nog iets verder de valée de Clarée in naar Fontcouverte (1857 m.). Hier begint ons avontuur in de mooie lieflijke vallée de Clarée. We gaan omhoog naar Lac de Serpent (2448 m.), een mooie plek voor yoga, een picknick en misschien zelfs een duik in het heldere water. Na de lunch klimmen we nog iets hoger (2660 m.) en hebben we een schitterend uitzicht over de besneeuwde toppen van het Ecrins massief.

Een geleidelijke afdaling brengt ons naar de hut: refuge Ricou (2115 m.).

7 km, 6 u, +800m, -550 m.



Dag 6

Refuge Ricou – Refuge Laval via de refuge du Chardonnet

Deze dag een zeer afwisselend traject. Eerst dalen we af naar de vallei om aan de andere kant omhoog te gaan naar de Chardonnet hut. Op deze plek, met een schitterend uitzicht op de omliggende kalkbergen, doen we yoga. We vervolgen onze tocht naar ongeveer 2500 m om vervolgens via het kapelletje bij Queyrellin uit te komen bij de refuge Laval (2000 m). Ons fijne onderkomen voor de nacht.

12 km, 7 u. +750m., -850m.

Dag 7

Laatste trekkingsdag en terug naar Puy Saint Vincent

We beginnen met een yogasessie op het terras van de hut. Na het ontbijt verkennen we naar het Lac des Beraudes (2578 m.), een magische plek, ingeklemd tussen hoge rotswanden. We dalen een klein stukje af en via een balkonwandelen (inclusief goede yogaplek) en een afdaling komen we uiteindelijk weer terug bij de plek waar we drie dagen geleden onze auto's hebben achtergelaten (omstreeks 15.00 u). Een autorit van een klein uur brengt ons

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



terug naar het comfortabele chalet in Puy Saint Vincent. Tijd voor ontspanning en nagenieten.

9 km, 5 u. +600 m., -600 m.

Dag 8

Na het ontbijt eindigt deze reis.

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

Begeleiding

Diana Aben, Yogadocent
Anne van Galen, International Mountain Leader

De reis

Puy Saint Vincent is bereikbaar met TGV. Er zijn twee mogelijkheden: een trein naar L'Argentière les Ecrins en een trein naar Oulx (net over de grens in Italië). In beide gevallen verloopt het laatste stukje van de reis per navette of taxi. Het is in overleg mogelijk (en tegen een kleine vergoeding) om opgehaald te worden vanaf L'Argentière les Écrins. Uiteraard zijn ook de auto en het vliegtuig (het dichtstbijzijnde vliegveld is Turijn en vervolgens Marseille) een optie. Veel deelnemers huren gezamenlijk een auto.

Inclusief

- Begeleiding door yogadocent en IML-gids
- 5 overnachtingen in Chalet Alpelune op kamer met eigen badkamer o.b.v. indeling
- Het is in het chalet mogelijk een eenpersoonskamer te boeken, indien nog beschikbaar (meerkosten: 160 euro – ter plaatse te voldoen)
- gebruik van sauna
- 5x halfpension in luxe chalet incl wijn bij de maaltijd
- 2 overnachtingen in berghutten op basis van halfpension
- tochtinformatieboekje

Exclusief

- Drinkjes en picknicks (lunchpakketten zijn te koop voor 5 euro in het chalet en +/- 10 euro in de hutten)
- Reiskosten

Kosten: 1125 euro

Er kunnen 12 deelnemers mee; het minimum aantal deelnemers is 7.
Inschrijven kan via het inschrijfformulier. Voor meer informatie, neem contact op met Anne van Galen.



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



Onderkomens:

Chalet Chaud: <https://www.abritel.fr/location-vacances/p1411566>

Refuge Ricou: <http://www.refugericou.com/>

Refuge Laval: <http://www.refugelaval.com/>

