

# Het woeste westen van de Ecrins

## Trektocht met yogasessies hoog boven het Valgaudemar

*vrijdag 20 – vrijdag 27 augustus 2021*

Voor iedereen die een bijzondere huttentocht wil maken in een vrij onbekend deel van de Franse Alpen: de westkant van het Ecrins massief. We slapen in berghutten en twee keer in een berghotelletje / chalet in het dal. Dagelijks heb je de mogelijkheid om yoga te beoefenen in de buitenlucht. Dit zorgt voor een sterk en soepel lichaam en het maakt dat je de kracht van de bergnatuur nog intenser kunt beleven. Yogadocente Karlijn de Blécourt zorgt ervoor dat zowel beginnende als geoefende yogi aan hun trekken komen.

International mountain leader Anne van Galen organiseert en begeleidt de tocht. Zij woont ruim tien jaar in de Ecrins.

De tocht loopt deels door het Parc National Les Ecrins, wat garant staat voor veel ongerepte natuur en een grote kans dat we wild zullen spotten.



### Vrijdag 20 augustus kennismaking en voorbereiding in Villar Loubière.

Vandaag verzamelen we aan het einde van de middag – 16.30 u - in hotel Le Ban de l'Ours. Na een kennismaking bespreken we de tocht en checken we de rugzakken. Ook zetten we een busje aan het eindpunt van de tocht, verderop in de vallei. Na een goede Franse maaltijd gaan we op tijd slapen om uitgerust aan de trekking te kunnen beginnen.

### Zaterdag 21 augustus: refuge des Souffles

De eerste dag is een opwarmer: we stijgen in rustig tempo zo'n vier uur naar de refuge des Souffles. We nemen bij goed weer een mooie omweg via de Cabane de la Colombière en het Ravin de Périnon. De hut (1968 m.) is een houten chalet en ligt nog net tussen de larixbomen.

4 uur  
+1100 m., - 200 m.



### Zondag 22 augustus: refuge d'Olan

Via de Col des Clochettes bereiken we het Lac de Lautier. We volgen het pad tot de Col de Colombes en de Pas de l'Olan op 2683 meter. Onderweg kunnen we eventueel nog de 3028 m hoge Pic Turbat beklimmen (steenmannetjes wijzen de weg – hier en daar moeten we klauteren). De hut ligt weer een stukje lager op 2344 m. De stoere top van de Olan torent boven ons uit.

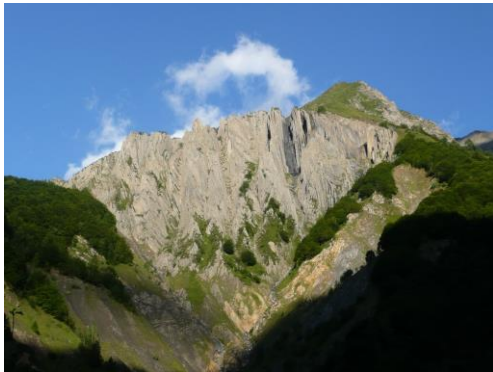
4 uur  
+ 900 m., - 500 m.



### Maandag 23 augustus Refuge de Clot Xavier Blanc

We verlaten de prachtige omgeving van deze berghut en dalen helemaal af tot in het dal. Onderweg passeren we een aantal verfrissende watervallen. In het dorp kunnen we waarschijnlijk de knieën rust geven en onszelf belonen met een terrasje. Hierna volgen we de vallée de Valgaudemar tot aan de refuge de Clot Xavier Blanc (1406 m.). Hier sta je aan de voet van het 'Cirque de Gioberney'.

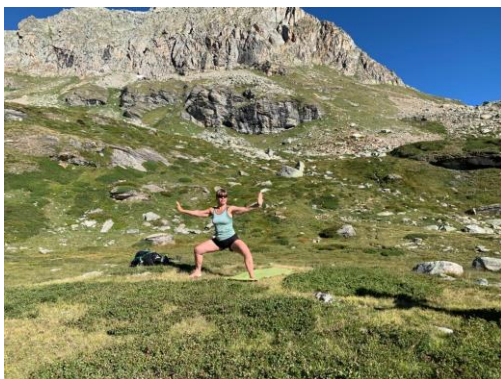
4,5 uur stappen  
- 1400 m / + 300 m.



### Dinsdag 24 augustus Refuge du Pigeonnier

Via de Cascade du Voile de la Mariée, wat zoveel betekent als bruidssluierwaterval, en het mooie bergmeer Lac du Lauzon klimmen we vandaag weer steil omhoog. Het einddoel is de refuge du Pigeonnier, prachtige gelegen onder de toppen en de gletsjer van Les Rouis.

5,5 uur  
- 220 m, + 1110 m.



### Woensdag 25 augustus Refuge de Chabernéou

Vandaag maken we een lange doorsteek: eerst bereiken we via een geitenpad de Cabane de Gioberney om daarna aan de andere zijde van de vallei weer omhoog te klimmen naar het plateau van Tirière. Dit is het terrein van de marmotten, de steenbokken en de arenden. Ook is het mogelijk



dat we schapen en hun herders tegenkomen. De dag eindigt bij de 'rustieke' Chabernéou hut (1998 m.). Geen douches vandaag, maar wel een goede Franse maaltijd.

6 uur  
- 1110 m , + 700 m.

#### **Donderdag 26 augustus Refuge de Vallonpierre**

Vandaag volgt het pad eerst een mooie doorsteek onder de majestueuze rotsen van de Sirac door. Hier en daar is de route gezeurd door staalkabels. Al vrij snel bereiken we de refuge op 2271 m. rondom de hut zijn prachtige plekken voor een yogasessie. Ook is het mogelijk een duik te nemen in het naastgelegen meertje. Voor de middag hebben we twee opties: de beklimming van de Pic Gazonné (2416 m.) met schitterend uitzicht over de route van de afgelopen dagen, of omhoog naar de Col de Vallonpierre, 2607 m. Hier wacht je een spectaculair zicht op de zuidzijde van het park.

5 uur  
- 400 m / + 700 m.

#### **Donderdag 27 augustus, afdaling naar de bewoonde wereld**

Vandaag staat alleen de afdaling door lieflijke alpenweides op het programma, een wandeling van 2 tot 3 uur brengt ons terug in de vallei. Met een busje gaan we terug naar het hotel Villar Loubière. Je kan hier uiteraard nog een extra nacht blijven om na te genieten van de tocht (graag zelf reserveren).

2,5 uur  
- 700 m / + 200 m.



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



### Overnachtingslocaties

<https://www.hotelbandelours.com/>  
<https://refugedessouffles.ffcam.fr/>  
<https://refugedelolan.ffcam.fr/>  
<https://chaletduclot.ffcam.fr/>  
<https://refugedupigeonnier.ffcam.fr/>  
<https://refugechabourneou.ffcam.fr/>  
<https://www.vallonpierre.com/>

### Reis

Trein: met de trein naar Gap of Grenoble en verder met een navette; zie daarvoor <https://www.transisere.fr/> en <https://www.champsaur-valgaudemar.com/ete/offres/navette-du-valgaudemar-saint-firmin-fr-ete-2301984/>  
Auto: regelmatig spreken deelnemers af om te carpoolen; Villar Loubière ligt op 1080km vanaf Utrecht.  
Vliegtuig: de vliegvelden van Marseille en Lyon liggen allebei op zo'n 2 uur rijden vanaf Villar Loubière.

### Inclusief

- Mountainleader 7,5 dagen
- Yogalessen
- 7 overnachtingen op basis van halfpension



### Exclusief

- Drinkjes en picknicks (lunchpakketten zijn te bestellen bij de hutten)
- Reiskosten

### Kosten

875 euro per week

Er kunnen 10 deelnemers mee; het minimum aantal deelnemers is 7.  
Inschrijven kan via het inschrijfformulier. Voor meer informatie, neem contact op met:

Anne van Galen

In Nederland: 0031651262526  
In Frankrijk: 0033644308642  
[anne@overdebergen.nl](mailto:anne@overdebergen.nl)

Bijlage: materiaallijst

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



### Materiaallijst

Rugzak (35 -45 liter)  
Bergschoenen  
Telescoopstokken

Fleece jack  
Bergbroek (niet van katoen)  
Soepel vallende kleding  
Waterafstotende handschoenen of wanten  
Extra wanten (voor als de handschoenen nat en koud zijn)  
Muts  
Sjaal of buff  
Wind- en waterdicht jack  
Regenbroek (lichtgewicht)  
Thermo-ondergoed (lange broek en shirt met lange mouwen – kan ook sportkleding zijn – niet van katoen)  
Fleecetrui  
Bergsokken, minimaal 2 paar

Zonnehoed of pet  
Zonnebrandcrème (hoge factor, minimaal 30)  
Lippenbalsem  
Goede zonnebril met hoge bescherming (klasse 4)  
Klein hoofdlampje  
Veldfles of drinkstelsel van min. 2 liter

Snel drogende handdoek  
Lakenzak  
Toiletpullen  
Oordopjes

Lichtgewicht yogamatje

Paspoort  
Zorgverzekering, bergsportverzekering  
Contant geld (en bankpassen)  
Telefoon en oplader  
Fotoestel

Kleine EHBO met extra Compeed

