

# Yoga & Trekking 2023

## Valle Stretta en Valfredda

*Zaterdag 26 augustus – zaterdag 2 september 2023*

Deze week Yoga & Trekking vindt plaats in een onbekend hoekje van de Italiaanse Alpen, op de grens met Frankrijk. We starten met drie dagen wandelen vanuit een vaste locatie en gaan vervolgens op trektocht, waarbij we verschillende hutten aandoen. Elke dag starten we met een yogasessie van ongeveer een uur. Daarnaast nemen we elke wandeldag een moment om tijdens de tocht of vlak daarna yoga te beoefenen.



Het gebied is perfect bereikbaar met de trein (TGV naar Bardonecchia).

### **Dag 1: aankomst**

We verzamelen rond 17.00 uur bij de Rifugio I Re Magi (de drie koningen hut). Deze hut ligt in Valle Stretta, oftewel de Vallée Etroite. Een bijzonder dal: eigenlijk hoort het sinds het einde van de tweede wereldoorlog bij Frankrijk, maar het is er toch volledig Italiaans. Na de briefing maken we nog een kleine verkennende wandelen en genieten we vervolgens van een uitgebreid Italiaans diner.

### **Dag 2: Lac Lavoir**

Na de yoga en het ontbijt vertrekken we voor een tocht naar lac Lavoir. Het pad stijgt eerst rustig door het bos en vervolgens neemt het de route richting Mont Thabor. Onderweg komen we de nodige kruizen tegen vanwege de religieuze betekenis die deze berg al sinds eeuwen heeft. We komen bij een mooi dal en zoeken hier een plek voor de yoga.

4,30 uur, +600 m, - 600 m, 11 km



### **Dag 3: forten en kalktoppen**

De dag start met (na yoga en ontbijt) met een korte transfer naar de Col de l'Echelle. Vanaf hier gaan we op weg naar diverse fortificaties op de grens met Frankrijk. We komen onder andere langs de Tour Jaune de Barrabas (2365 m.). Via de Col des Acles 2291 m, dalen we uiteindelijk af naar Plampinet. Dit mooie dorpje was vroeger volgens de verhalen de plek waar smokkelaars en douaniers samenwoonden. Een korte transfer brengt ons terug naar de Vallée Étroite.

5 u, +760 m. – 1070m, 12,5 km

### **Dag 4: naar de Col des Thuers en Aiguille Rouge**

Eerste doel van vandaag is Lac de Thuers en de gelijknamige col. Bij goede omstandigheden gaan we daarna nog de Aiguille Rouge op (2545 m.), een prachtig uitzichttopje. Op de col zijn er veel mooie plekken voor yoga.

5,30 uur, +850 m, -850 m, 13 km



### **Dag 5: start van de trektocht**

We verplaatsen eerst per minibusje of eigen auto naar Rochemolle. Eventueel doen we onderweg in Bardonecchia nog wat verse inkopen, want op de eerste dag slapen we in een onbemand hutje waar we zelf gaan koken. Vanaf Rochemolle start de wandeling in het Valfredda. Na zo'n 3 uur komen we aan bij ons hutje Posto Tappa Valfredda, 2250 m. Vanaf hier kunnen we nog – als we dat willen – een stuk verder het dal verkennen. Bijvoorbeeld naar Roche Ronde 2547 m.

3 uur, +680 m, - 50 m, 6,6 km (zonder extra lusje)

### **Dag 6: naar de rifugio Levi Molinari**

Vandaag gaan we flink de hoogte in, naar ruim 3000 meter. Onderweg komen we langs diverse bunkers en andere fortificaties, een herinnering aan het veelbewogen verleden van dit berggebied. Onze eindbestemming, de rifugio Levi Molinari, ligt een stuk lager op 1845 m, tussen de bomen.

7,15 u, +1100 m, -1500 m, 15 km



### **Dag 7: naar de rifugio Scarfiotto**

Vandaag flink wat hoogtemeters voor de boeg. Dus we vertrekken op tijd. Een wederom hoge doorsteek brengt ons bij de refuge Scarfiotto. Vanaf hier nemen we auto om uiteindelijk weer aan te komen bij Rochemolle. In het charmante Chalet della Guida hebben we nog een mooie laatste overnachting.

5,45 u, +1310 m. – 1000 m, 13,5 km





### **Overnachtingslocaties**

dag 1 – dag 4: <https://www.rifugio.iremagi.it/index.php/italia/>

dag 5: <https://www.bardonecchia.it/strutture/posto-tappa-valfredda/>

dag 6: <https://www.rifugiolevimolinari.it/>

dag 7: <https://www.chaletdellaguida.it/>

### **Reis**

- ✓ Via de Tunnel de Fréjus kom je aan in Bardonecchia. Hier de borden volgen naar de Col de l'Echelle en Val Stretta.
- ✓ Per trein is het mogelijk om met de TGV naar Bardonecchia te reizen. Vanaf hier kun je een bus nemen naar Val Stretta en het laatste stuk lopen of opgehaald worden.
- ✓ Vliegen: KLM vliegt dagelijks naar Turijn. Vanaf hier met openbaar vervoer, huurauto of gemeenschappelijke taxi.
- ✓ Carpoolen: vaak is het mogelijk om carpool afspraken te maken met andere deelnemers. Ik stuur uiterlijk een maand van tevoren een deelnemerslijst rond.

### **Inclusief**

- Mountain leader 7 dagen
- Erkend yogadocente 7 dagen
- 7 overnachtingen op basis van halfpension

### **Exclusief**

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

### **Kosten**

1035 euro per persoon

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



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, international mountain leader: NB deze tocht wordt door een collega van Anne begeleid.

In Frankrijk: +33644308642  
[anne@overdebergen.nl](mailto:anne@overdebergen.nl)  
[www.overdebergen.nl](http://www.overdebergen.nl)

Of Diana Aben, yogadocent

In Nederland: +31616646411  
[diana@ontdek-yoga.nl](mailto:diana@ontdek-yoga.nl)  
[www.ontdek-yoga.nl](http://www.ontdek-yoga.nl)



Bijlage: materiaallijst

### **Materiaallijst**

Rugzak (35 -45 liter)  
Bergschoenen  
Telescoopstokken (verplicht)

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) – kan ook zijn: yogakleding (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

Yogamat  
Snel drogende handdoek  
Lichtgewicht slaapzak  
Toiletpullen  
Oordopjes

Paspoort  
NKBV pas  
Zorgverzekeringpas, bergsportverzekeringpas  
Contant geld (en bankpassen)  
Telefoon en oplader  
Fototoestel  
Kleine EHBO met extra Compeed

