

YOGA & TREKKING



# WANDELEN EN YOGA IN VAL MAIRA

ZATERDAG 7 SEPTEMBER – ZATERDAG 14 SEPTEMBER 2024



## YOGA IN MAIRA

Onze week yoga en trekking vindt dit jaar plaats in het Italiaanse Val Maira. Op zaterdag starten we in de bijzondere Borgata San Martino. Een geweldige plek met een eigen yoga zaal, wat fijn is als het weer een keer tegen zit. Na drie wandeldagen vanuit deze locatie beginnen we met de trekking. Een echt bivak hutje waar we zelf koken maakt onderdeel uit van dit avontuur.

**OVERDEBERGEN**

Anne van Galen  
0033- (0)6 4430 8642

[anne@overdebergen.nl](mailto:anne@overdebergen.nl)  
[www.overdebergen.nl](http://www.overdebergen.nl)

Route de l'Eglise 177  
FR-05120 Les Vigneaux

TVA: FR 53749985131  
Siret: 74998513100012

Val Maira is een dal waar de tijd lijkt te hebben stil gestaan. Vooral de eerste dagen zien we veel authentieke gehuchtjes en kapelletjes. Het overheerlijke Italiaanse eten wordt overal met zorg bereid.

De ongerepte en gevarieerde bergnatuur, het ritme van het wandelen en de dagelijkse yogasessies maken dat we steeds dieper ontspannen. Aan het einde van de week gaan we met nieuwe energie weer naar huis.

## PROGRAMMA

### ZATERDAG 7 SEPTEMBER

---

#### Verzamelen in Borgata San Martino

We verzamelen 's middags om 16.30 uur in het gerestaureerde bergdorp San Martino. Na de eerste kennismaking bespreken we de planning van de komende dagen en checken we nog even of we alles bij ons hebben. Een eerste wandeling en geleide meditatie zorgen ervoor dat we goed landen op deze bijzondere plek. Tijdens het diner, met zelf verbouwde groentes en andere biologische producten, zetten we de kennismaking voort.

### ZONDAG 8 SEPTEMBER

---

#### De duivelsgrot en Morinesio

Na onze eerste yogasessie in de ochtend vertrekken we voor een echte verkenningstocht in de omgeving van San Martino. Bergweides, bossen, kerken en dorpjes op steile hellingen wisselen elkaar af. We bezoeken onder meer de bijzondere duivelsgrot en het schilderachtige Morinesio.

4,5 uur, +600 m, -600 m.

### MAANDAG 9 SEPTEMBER

---

#### Rondje vanuit Elva

We rijden na de ochtend yoga sessie een kort stukje met de auto en mini-busje van de gids om het dorpje Elva te bereiken. Vanuit hier starten we met een rondtocht langs Grange Ciarma. Bij goed weer kunnen we misschien zelfs een uitstapje maken naar de Cima delle Serre, 2385 m. Op de terugweg bekijken we een klein lokaal museum dat het bijzondere verhaal van de succesvolle pruikenbusiness van het kleine bergdorpje Elva vertelt.

6 uur, +750 m, -750 m.



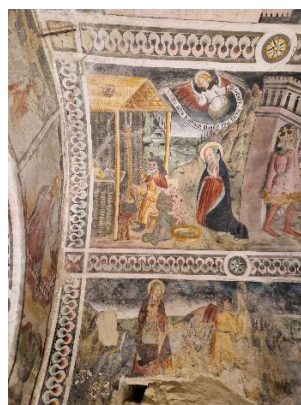
## DINSDAG 10 SEPTEMBER

---

### Naar de Monte Nebin

Vandaag maken we een ware panorama tocht. Vanaf Colle de Sampeyre (2284 m.) volgen we de graat naar de Monte Nebin (2510 m.). De monte Viso is volop in beeld. Vervolgens steken we door naar de Monte Cugulet (2494 m.). Bij goed weer is dit misschien wel een ideaal yoga plekje. De terugweg verloopt via een andere route met nieuwe vergezichten. Einde middag beginnen we met de voorbereidingen van onze trektocht.

6 uur, +700 m, - 700 m.



## WOENSDAG 11 SEPTEMBER

---

### Start van de trektocht

We verdelen het eten voor onze bivakovernachting en verplaatsen ons vervolgens naar het dorpje Preit. Hier is de start van onze trektocht. Via de Lapide delle Alpini, onder de indrukwekkende Rocca della Meja langs, bereiken we de Rifugio della Gardetta (25 m.). En onderweg vinden we misschien nog wel sporen van dinosauriers...

6 uur, +1000 m, - 200 m.

## DONDERDAG 12 SEPTEMBER

---

### Naar het bivak!

Allereerst koersen we af op de Passo di Rocca Brancia (2600 m.). Een tocht langs veel verdedigingswerken uit de tweede wereldoorlog (we zitten vlakbij de Franse grens) brengt ons bij de Valle Enchiausa. Na een fikse klim komen we aan bij het Bivacco Angelo Valmaggia op 2320 m. Dit is ons eenvoudige 12 persoons onderkomen voor de nacht. We koken zelf een maaltijd en genieten van de stilte in deze uithoek van de Alpen.

Zonnecellen zorgen voor licht, een nabijgelegen bron voor water. Dekens en matrassen zijn aanwezig, net als een kooktoestel op gas.

5 uur, +850 m, - 850 m.



## VRIJDAG 13 SEPTEMBER

---

### Terug naar de bewoonde wereld

Er zijn verschillende opties om na onze bivaknacht terug te keren naar het hoofddal van Val Maira. In ieder geval passeren we eerst de Colle Enchiausa 2740 m en het Lago Apzoi voor een verfrissende duik. Hierna kunnen we de daling inzetten of nog via de Passo della Fea deze tocht door het hooggebergte verlengen. We eindigen in Chiappera, waar we onze laatste gezamenlijke maaltijd extra waarderen.

Met verlenging: 6,5 uur, + 780 m, - 1470 m.



## ZATERDAG 14 SEPTEMBER

---

### Afscheid van Val Maira en onze tochtgenoten

Na het ontbijt vertrekt iedereen om zijn of haar reis te vervolgen.

## OVERNACHTINGSLOCATIES

<https://borgata-sanmartino.eu/en/>

<https://www.rifugiogardetta.it/wp/>

<https://www.vallemaira.org/en/facilities/bivacco-valmaggia/>

<https://www.campobaseacceglio.it/en/>

## REIS

Trein naar Cuneo en vanaf daar verder met bus en taxi. Vliegen op Turijn of Milaan. Vaak is het mogelijk om te carpoolen.

<https://www.vallemaira.org/en/services/sherpabus/>

## KOSTEN

1195 euro per persoon

Er kunnen 10 deelnemers mee; het minimum aantal deelnemers is 8.

### Inclusief

- international mountain leader en erkend yogadocent
- 7 overnachtingen op basis van halfpension



**Exclusief**

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

Inschrijven kan via het inschrijfformulier.

## CONTACT

Anne van Galen, international mountain leader

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)



# MATERIAALLIJST

Rugzak (45 liter)

Bergschoenen

Wandelstokken

Yogamat (licht in gewicht)

Fleece jack

bergbroek (niet te zwaar, soepel zittend voor de yoga)

2 paar handschoenen of wanten

Muts

Sjaal of buff

Wind- en waterdicht jack

Zonnehoed of pet

Zonnebrandcrème (geschikt voor de winter en hoge factor, minimaal 30)

Lippenbalsem

Goede zonnebril met hoge bescherming (klasse 3 of 4)

Klein hoofdlampje (niet strikt noodzakelijk, want alle hutten hebben elektriciteit)

Veldfles of drinksysteem van min. 1 liter

Thermo-shirt

Fleecetrui

Bergsokken, minimaal 2 paar

Droog shirt en droge broek voor in de hut

Lakenzak

Snel drogende handdoek

Toiletpullen

Oordopjes

Paspoort

Zorgverzekeringspas, bergsportverzekeringspas

NKBV lidmaatschapspas

Contant geld / bankpassen

Telefoon en oplader

Fototoestel

Kleine EHBO met extra compeed

