



# OVER DE BERGEN LEIDERSCHAPSREIS 2024 VAL MAIRA

ZATERDAG 8 JUNI – WOENSDAG 12 JUNI 2024



## WANDELINGEN LEIDERSCHAPSREIS

Dit document geeft een eerste overzicht van de wandelingen van de leiderschapsreis in Val Maira. De specifieke aanpak en opdrachten volgen na inschrijving en tijdens de reis.

Een goede conditie is voor deze reis belangrijk. Het zijn intensieve dagen waarbij we van 's ochtends tot 's avonds bezig zijn met oefeningen, opdrachten, reflectie en uiteraard wandelen.

Het is niet per se noodzakelijk om veel bergervaring te hebben. Het is wel belangrijk dat je houdt van wandelen in de natuur. We maken per dag gemiddeld 800 hoogtemeters / 6 uur looptijd.

Uiteraard is het mogelijk om contact op te nemen met Christine Sloomweg of Anne van Galen om via een telefonisch gesprek te verkennen of deze reis voor jou passend is.

# PROGRAMMA

## ZATERDAG 7 JUNI

---

Rond 15.00 uur aankomst bij de Rifugio di Viviere

16.00 uur ontvangst en aansluitend kleine wandeling rondom het authentieke bergdorp: landen!

18.30 uur briefing voor de volgende dag

19.30 uur diner



## ZONDAG 8 JUNI

---

07.00 uur wake up sessie buiten en aansluitend ontbijt

09.00 uur start van onze eerste traildag naar de Monte Esteletta (2318 m.)

15.00 uur terug bij Rifugio di Viviere.

17.00 uur briefing en aansluitend voorbereidingen voor onze trektocht

19.30 uur diner

## MAANDAG 9 JUNI

---

07.00 uur wake up sessie in de natuur en aansluitend ontbijt

09.00 uur start van onze driedaagse tocht met een wandeling naar de Rifugio della Gardetta (2335 m.), een echte berghut ditmaal.

Mogelijk beklimmen we de Bric Cassin (2635 m.).





16.00 uur aankomst

18.30 uur briefing

19.00 uur diner



## **DINSDAG 10 JUNI**

---

7.00 uur individuele ochtendwandeling rond de hut en aansluitend ontbijt

8.30 uur we vervolgen onze rondtocht met een wandeling naar Locanda Lou Lindal in het dorpje Preit, waar de tijd lijkt te hebben stilgestaan. We komen onderweg langs Lago Nero en misschien beklimmen we nog een topje: Monte Bert.

17.30 uur aankomst

18.30 uur briefing

19.30 uur diner

## **WOENSDAG 12 JUNI**

---

07.00 uur ontbijt

08.00 uur vertrek en wandeling terug naar Rifugio di Viviere via de Colle di Sologno Bue (2340 m.).

15.00 uur aankomst in Preit, nabespreking

17.30 uur einde van de leiderschapsreis

Wie dat wil kan uiteraard nog het verblijf in de bergen verlengen. Ook is het mogelijk om bijvoorbeeld een avond en nacht in Turijn door te brengen.





## OVERNACHTINGSLOCATIES

[www.rifugiodiviviere.com](http://www.rifugiodiviviere.com)

[www.rifugiogardetta.it](http://www.rifugiogardetta.it)

[www.rifugioloulindal.com](http://www.rifugioloulindal.com)

## REIS

Reizen kan via Casselle Airport (Turijn, Italië) – KLM vliegt twee keer per dag. Of via een van de vliegvelden rond Milaan dan wel via het treinstation van Cuneo.

Betrouwbare taxiservice via:

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

## KOSTEN

1850 euro per persoon

Er kunnen 10 deelnemers mee; het minimum aantal deelnemers is 7.

**Inclusief:** een gemeenschappelijke digitale voorbespreking, begeleiding tijdens de reis door Anne van Galen en Christine Slootweg, 4 overnachtingen op basis van half-pension in meerpersoons kamers, picknicks, geplande transfers ter plaatse. Een terugkom moment en diner op nader te bepalen locatie.

**Exclusief:** de reis naar Val Maira en terug, persoonlijke uitgaven zoals drankjes, snacks en souvenirs.

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)

Christine Slootweg

+31 (0)6 2700 5838

[c.slootweg@csta.nl](mailto:c.slootweg@csta.nl)

[www.csta.nl](http://www.csta.nl)



# MATERIAALLIJST

Rugzak (35 -45 liter)

Bergschoenen categorie B (stevig om de enkels)

Telescoopstokken (indien gewenst kan Anne die uitlenen)

Fleece jack

Stevige trekkingbroek (soepel vallend, niet van katoen; kan evt. ook hardloop of schaatsbroek zijn)

Waterafstotende handschoenen of wanten

Extra handschoenen/wanten (voor als de handschoenen nat en koud zijn)

Muts

Sjaal of buff

Wind- en waterdicht jack

Regenbroek (lichtgewicht)

Bij voorkeur: Thermo- shirt, evt. met lange mouwen – bijvoorbeeld van merino wol)

Fleecetrui

Warme sokken (niet van katoen), minimaal 2 paar

Droog shirt en droge broek voor in de hut

Zonnehoed of pet

Kleine tube zonnebrandcrème (hoge factor, minimaal 30)

Lippenbalsem

Goede zonnebril met hoge bescherming (klasse 3 of 4)

Klein hoofdlampje / zaklampje

Lakenzak

Veldfles of drinksysteem van min. 2 liter

Toiletpullen (zoveel mogelijk in mini-formaat)

Toiletpapier

Oordopjes

Kleine EHBO (pijnstillers, pleisters, sporttape etc) met extra Compeed (blarenplijster)

Paspoort

Zorgverzekeringspas, reisverzekeringspas

Contant geld (en bankpassen)

Telefoon en oplader

