

TRAILRUNNING MOUNTAINS – HOTEL ESPRIT MONTAGNE

| | |
|------------------------|----|
| Aantal dagen | 7 |
| Min. deelnemers | 20 |
| Max. deelnemers | 38 |

| | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Ledenprijs | EUR 749,00 op basis van 2 persoonskamer |
| | EUR 949,00 op basis van 1 persoonskamer (<i>op aanvraag en indien mogelijk</i>) |

OMSCHRIJVING REIS

Trailrunning in de prachtige en uitdagende omgeving van La Chapelle d'Arbondance in Frankrijk. Het gebied biedt alle mogelijkheden die een trailrunner kan wensen. Mooie hoge toppen, technische paden en prachtige vergezichten. De single tracks zijn kleurrijk aanwezig en het gebied kenmerkt zich door afwisseling in de groene lager gelegen paden en de robuuste rotsformatie boven de boomgrens. Wij bezoeken dit gebied en zullen je laten kennis maken met trailrunning in de bergen, daar waar vlakke paden moeilijk te vinden zijn.

PROGRAMMA

Het programma is altijd onder voorbehoud. Weersomstandigheden, terreingesteldheid en het niveau van de deelnemers (conditioneel/technisch) kunnen o.a. bepalend zijn voor de invulling van het programma.

Het programma heeft ochtend workshops en middag activiteiten. Iedere dag zijn we buiten te vinden op de trails en het liefst passen we de kennis van de workshop van de ochtend toe in een passende route in de middag. In de ochtend is er altijd een gezamenlijk ontbijt waar we de dag doornemen. Iedere dag rond 19:00-20:00u gaan we gezamenlijk avondeten.

DAG 1 - AANKOMST

Middag: Vanaf 14:00u kun je terecht bij Hotel Esprit Montagne in La Chapelle d'Arbondance. Na het eten is er een kennismaking en bespreken we het programma van de week. Alke Staal vertelt je alles over de omgeving waar je in gaat trainen de komende 7 dagen.

DAG 2 - TECHNIEK

Ochtend: Workshop lopentechnieken in de bergen (stijgen, dalen, balans, hulpmiddelen). In de ochtend beginnen we met een rustige trail, waar we gaan klimmen en dalen en maak je kennis met het gebied tijdens de workshop.

Middag: Omgeving verkennen (trail-routes naar keuze) Er zijn verschillende routes waaruit je kunt kiezen. (Lopen in verschillende groepen)

Avond: Invulling naar keuze

DAG 3 - NAVIGEREN IN DE BERGEN

Ochtend: Workshop navigeren theorie en praktijk op de trails.

Middag: Verschillende routes worden verstrekt (15-25-35km) om in groepjes te gaan lopen.

Avond: Invulling naar keuze

DAG 4 – ZELFSTANDIG ONDERWEG IN DE BERGEN

Ochtend: Workshop 'Zelfstandig onderweg in de bergen'. (Gear keuze, do's en dont's)

Middag: Op bezoek in de omgeving. Verschillende routes worden verstrekt met als bestemming een dorp in de omgeving. We sturen je op pad met opdrachten en je bent selfsupporting "Onderweg in de bergen."

Avond: Evalueren en ervaringen delen

DAG 5 – DE WEERVOORSPELLING IN DE BERGEN

Ochtend: Vrij in te vullen

Middag: Workshop 'Weersvoorspellingen in de bergen. Het weer lezen kun je leren... wat kun je verwachten bij weersignalen onderweg om je heen.

Avond: Deelname aan Evenementen in de bergen, hoe werkt het en waar moet je op letten.

DAG 6 – NAAR DE TOPPEN

Ochtend: Workshop – gear onderweg

Middag: We gaan als groep enkele toppen beklimmen in het gebied. Alle workshop onderdelen gaan we nog eens in de praktijk toetsen. Klimmen, afdalen, gebruik materiaal, weersvoorspellingen, navigeren, etc.

Avond: De verhalen... we gaan zitten, vertellen en luisteren met elkaar.

DAG 7 – TRAIL WEDSTRIJD EN BARBECUE

Ochtend: Vrij in te vullen

Middag: Uitgezette trail van 20-25km die we gaan lopen als wedstrijd. De route is uitgezet met vlaggetjes en de gelopen tijden worden geregistreerd.

Avond: Barbecue en afsluiting Trailrunning week

DAG 8 – VERTREK

Ochtend: Na het ontbijt sluiten we deze week gezamenlijk af.

DEELNAME EIS

- Je bent lid van de NKBV en in bezit van een passende reisverzekering
- Je kan minimaal 20km hardlopen
- Je bent gezond genoeg om bovenstaand programma te doorlopen

REISLEIDING

NKBV – Paul Kwakkenbos / Rogier Wouters (o.v.b.)

Trailrunning Community – Chris van Beem

Esprit Montagne – Alke Staal

UITRUSTING

Wat neem je mee

- Trailrunning schoenen
- Racevest, inhoud 8-12 liter
- Poles (stokken)

SCHOENEN

Trailrunning schoenen zijn belangrijk in de Bergen. Indien je hulp nodig hebt bij je keuze kun je contact opnemen met Chris van Beem: chris@trail-running.eu

OVERIGE UITRUSTING

- Voldoende kleding om 6 dagen te trainen in de bergen (denk daarbij aan laagjes)
- Jas water- winddicht en ademend (hardshell) + eventueel een soft shell variant
- Regenkleding
- EHBO Setje
- Reserve trailschoenen
- Voeding voor onderweg (racevest)
- Flasks / Hydro packs voor water/sportdrink onderweg (racevest)

Tijdens de kennismaking op 29 augustus in Nederland wordt stilgestaan bij de uitrusting.

AANVULLENDE INFORMATIE

Kennismakingsdag is op 29 augustus in Amerongen.

ACCOMMODATIE

Hotel Esprit Montagne

Adres: La Panthiaz, 74360 La Chapelle-d'Abondance, Frankrijk

Internet: <https://www.hotelespritsmontagne.com/>

Telefoon: [+33 4 50 71 26 90](tel:+33450712690)

PRIJSINFORMATIE

Ledenprijs:

Inclusief

- NKBV-tochtleider
- Trailrunning Community-begeleider(s)
- 7 overnachtingen op basis van halfpension
- Kennismakingsdag

Exclusief

- Heen- en terugreis
- Persoonlijke uitgaven