



Infofiche

GEZINSVAKANTIE IN EN ROND DE "VALLEI VAN DE GLETSJERS"

Goedendag,

Berggidsenbureau Namaste Mountainguides heeft een bijzondere organisatievorm die hier en daar anders is dan je gewoon bent bij een toeristische reisorganisator.

Daarnaast zijn we actief in de specifieke sector van avontuurlijke outdoor activiteiten en dat vereist een bijzondere aanpak o.a. wat betreft verzekeringen, fysieke conditie, materiaal, kledij en overnachtingen.

We willen je dan ook uitdrukkelijk vragen om onze algemene voorwaarden door te lezen zodat je goed op de hoogte bent. Je vindt alle informatie op <http://namaste-mountainguides.com/nuttige-info/algemene-voorwaarden>

INFORMATIEBIJENKOMST VOOR DEELNEMERS

De exacte datum en plaats worden je meegedeeld via nieuwsbrief en website.

Voor alle ingeschreven deelnemers organiseert Namaste Mountainguides een informatiebijeenkomst in de loop van de maand mei. In het verleden hebben onze deelnemers deze altijd als erg nuttig tot noodzakelijk omschreven. Wij nodigen je dan ook graag uit om deze informatiebijeenkomst bij te wonen.

Op deze avond krijg je ook een gedetailleerde uiteenzetting van hoe je kledij er best kan uitzien en welke kledingstukken je degelijk met elkaar kan combineren en welke helemaal niet. Er is inderdaad heel wat goed materiaal op de markt aanwezig maar niet elke combinatie geeft je het beoogde effect. Verder nemen we ook de technische materialen door. Zij moeten tijdens het programma voor uw veiligheid zorgen.

Wanneer je vragen hebt over je bestaande kledij en/of technische materialen, breng ze dan gerust mee naar de bijeenkomst dan kunnen we je uitsluitsel geven over hun gebruik.

Naast deze twee uiteenzettingen komen volgende praktisch zaken nog aan bod:

- Contact met je medereizigers zodat eventueel gezamenlijk overnachten en carpoolen gemakkelijk kan geregeld worden.
- Reservatie en betaling van eventueel te huren materialen. Het bespaart ons veel nodeloos tijdverlies in het begin van het programma en jullie zijn zeker dat alles zal voorradig zijn.

FYSIEKE CONDITIE

Om zonder problemen een programma tot een goed einde te brengen heb je een geschikte fysieke conditie nodig. Op de pagina van het betreffende programma vind je welk fysiek niveau het programma vraagt en met wat dit overeenkomt in de praktijk. Zorg dat je daaraan beantwoord aub. zodat het programma op een normale manier kan doorgang vinden. Wil je wat meer weten over fysieke training? Je vindt deze info op <http://namaste-mountainguides.com/nuttige-info/fysieke-voorbereiding>



PRAKTISCH

Start.

Uur en plaats van afspraak op de eerste dag melden we u nadien en is afhankelijk van waar de verschillende families logeren.

Hoe.

We verwachten jullie in sportieve kledij (cfr weersomstandigheden), stevig schoeisel en picknick en drank.

Einde.

We eindigen de laatste dag meestal in de late namiddag.

Over het programma.

Hoe het programma er in detail uitziet vind je op de PER DAG pagina van het betreffende programma op onze site.

We stellen deze week zo samen dat er zowel voor de kinderen als voor de ouders genoeg uitdagingen zijn.

Het programma is altijd onder voorbehoud en kan omwille van weersomstandigheden of veiligheidsredenen aangepast worden.

VERBLIJF

Namaste zorgt voor de reservatie van de berghutten.

Voor het verblijf in het dal staat het de deelnemers vrij een aangepast verblijf te zoeken. Voor deze reservatie zorg je als deelnemer zelf. Gezamenlijke afspraken met andere deelnemers kunnen best geregeld worden op de infovergadering.

In en rond Arêches (deelgemeente van Beaufort) vinden jullie meerdere campings en andere overnachtingsmogelijkheden. Het lijkt ons handig dat iedereen in dit dorp zijn overnachting kiest.

Volgende verblijven kunnen wij U aanbevelen.

CAMPING:

Via de site van Camping Les amis www.campinglesamis.com heb je toegang tot camping, huurcaravans op de camping, studio's en appartementen.

GITE:

Gîte La Charmette : <http://perso.wanadoo.fr/la.charmette/> tel/fax: +33 479 38 18 12

ANDERE:

Voor andere overnachtinggelegenheden kunnen jullie terecht op <http://www.areches-beaufort.com/>

Reserveren is overal nodig !!!.



VERVOER HEEN EN TERUG EN TER PLAATSE

Deelnemers komen met eigen vervoer ter plaatse.

WAT NEEM JE MEE?

ALGEMEEN

- Rugzak (min. 40 liter voor de ouders, een dagrugzak voor de kinderen).
- Drinkfles of drinkzak (min 1 liter).
- Gletsjerbril (categorie 4) of een degelijke zonnebril.
- Zonnecrème, lippencrème, after-sun.
- Grote plastic zak (bvb. Vuilniszak – één per persoon).
- Toiletgerief en persoonlijke EHBO (bvb. mentholtalkpoeder voor personen met sterk transpirerende voeten, compeed tegen blaren).
- Lakenzak voor in de berghutten (verplicht).
- Hoofdlamp. (eventueel te huur)
- Cash geld voor berghutten en kabelbanen (zie budget programma).

Als technisch materiaal gebruiken we sneeuwpijkel (piolet), stijgijsers met antibot, klimgordel klimhelm. De kinderen (tot 18j) krijgen dit materiaal gratis aangeboden, volwassenen kunnen deze materialen eventueel bij ons huren.

KLEDIJ VOOR HET PROGRAMMA

- Sportieve, bij voorkeur winddichte broek.
- Wollen pull of fleece.
- Thermisch ondergoed (T-shirt en lange broek).
- 1 paar handschoenen of wanten.
- Muts en eventueel sjaaltje.
- Dikke wollen sokken voor in bergschoenen.
- 2 paar dunne synthetische sokjes.
- Getten (gamashen).
- Reserve T-shirts.
- Regen- en windvaste kledij (vest en broek) liefst ademend (type Gore-tex).
- **Hoge stijgijservaste of stijgijservriendelijke bergschoenen (type C, C/D of D).** (Kunnen indien wenselijk voor de drie laatste dagen in de plaatselijke bergsportzak gehuurd worden. Ons wel verwittigen aub.)



VARIA EVENTUEEL MEE TE NEMEN

- Eventueel lidkaart bergsportfederatie.
- Oordopjes, oogmasker.
- Lichtgewicht fototoestel.
- Regenponcho.
- Regenhoes rugzak.
- 1 skistok (1 paar skistokken bij slechte knieën).

Aankopen van materiaal en kledij doe je best in een gespecialiseerde zaak. Je vindt ze op onze site op <http://namaste-mountainguides.com/nuttige-info/links>.

Prijzen en reservatie technische materialen vind je op onze website op <http://namaste-mountainguides.com/nuttige-info/huur-materiaal>

TOCHTPROVIANT

Energierijke snoepjes, en/of nootjesmengeling en/of gedroogde vruchten, energierijke sportdranken in poedervorm (Extran, Isostar,...), voedingssupplementen (magnesium en calcium),

Berggidsenbureau Namaste wenst je alvast een aangenaam en succesrijk programma toe.