



Infofiche

GEZINSVAKANTIE - BERGSPORTCOCKTAIL IN DE VANOISE

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>

INFORMATIEBIJEENKOMST 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 beantwoordt 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.

De eerste dag verzamelen we om 9u aan de ingang van Camping "Le Parc Isertan" in Pralognan La Vanoise, waar het eventueel gehuurde materiaal verdeeld wordt.

Reisweg: België, Bourg-en-Bresse, Chambéry, Albertville, Moutier, Pralognan-la-Vanoise.

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 of vroege avond.

Over het programma.

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

We stellen deze week zo samen dat er voor zowel de kleinsten als voor de ouders genoeg uitdagingen zijn. Wanneer we met meerdere gidsen aan het werk zijn, kunnen we de groep indien gewenst opsplitsen en eventueel wat extra's inbouwen voor zij die willen.

Het programma is een voorbeeldprogramma maar we zijn er ons van bewust dat er samen met de deelnemers nog wel aan gesleuteld wordt. We willen immers rekening houden met de weersomstandigheden en de mogelijkheden van de groep. Als gidsen zijn we gewend om voortdurend wijzigingen aan te brengen in alpine programma's. Wanneer het de groep ten goede komt zullen we dit ook bij dit programma voorstellen.

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.

Volgende verblijven kunnen wij U aanbevelen.

CAMPING:

Een aangename camping met veel speelmogelijkheid voor kinderen en waar je ook speciaal ingerichte tenten (trapperstent) en chalets kunt huren: www.camping-isertan.com.



GITE:

Een aangename gîte op enkele kilometer van Pralognan is Le Repoju: <http://www.refuge-repoju.com/>.

ANDERE:

Voor hotels, appartementen of andere campings of gîtes neem je best contact op via de website van de toeristische dienst <http://www.pralognan.com/ete-summer/>

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 en 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 stijgzervaste of stijgzervriendelijke schoenen (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.