

Spaanse Pyreneeën - Sobrarbe - Lamiana

Avonturencocktail



- ✓ Avontuurlijke activiteiten in gezinsverband
- ✓ Kleinschalige logies temidden van een prachtige natuur
- ✓ Rapellen - Rotsklimmen - Canyoning - Speleologie
- ✓ Eigen invuling op rustdag
- ✓ Keuze uit hotel of camping

Plezier, gezellig samenzijn en grensverleggend avontuur in een overweldigende natuur; daar draait het om in deze reis. Adrenaline tijdens de afdaling van een indrukwekkende canyon, ontspanning op een zonovergoten terrasje in volle natuur en pure fun tijdens een spannend bergspel. Dat en nog veel meer staat op het programma tijdens deze actieve reis voor avontuurlijke gezinnen.

Onderstaand schema toont hoe het programma er normaal uitziet. Omdat we in de bergen sterk afhankelijk zijn van het weer en andere onvoorziene omstandigheden, kan dit altijd aangepast worden. Bij slecht weer wordt steeds gezocht naar een vervangende maar evenwaardige activiteit. Wijzigingen gebeuren steeds in overleg met de groep, maar de gidsen nemen de uiteindelijke beslissing.

Programma 7+

- Zaterdag:** Aankomst in hotel/camping Lamiana. Vanaf 17h is er iemand van Poco Loco Adventures aanwezig in het dorp. Afspraak, kennismaking en korte uitleg over het verloop van het programma omstreeks 20h. Aansluitend avondmaal.
- Zondag:** Op onze eerste dag trekken we de bergen in om de regio te verkennen én om het rapellen aan te leren. Veilig en zonder schrik boven een hoge rotswand hangen, langs een touw naar begane grond rapellen en elkaar beveiligen; het klinkt moeilijk maar na deze dag is het échte werk in een natte canyon peanuts!
- Maandag:** 's Morgens zoeken we de warmte van een steile rotswand op voor een initiatie rotsklimmen. Er zijn routes van verschillende niveaus zodat iedereen kan proberen om boven te raken en een overzicht te hebben over de volledige vallei.
In de namiddag trekken we van aan het klimmassief langs een korte tocht naar een aantal *miradores* (uitzichtspunten). Vandaar kijk je van bovenuit in de diepe kloof waar de morgen aan canyoning zullen doen.
- Dinsdag:** Tijd voor het echte werk. Gewapend met een moderne uitrusting én de ervaring van de dag voordien, kunnen we ten volle genieten van de meest complete van alle bergsporten: canyoning! Al glijdend, rapelend, zwemmend en springend bekijken we de natuur vanuit een ander perspectief. Fun gegarandeerd voor zowel jong als oud.
- Woensdag:** Een rustdag of tijd voor eigen invulling. Je kan gaan sightseeën in een Middeleeuws stadje, zwemmen in brede bergrivier, ... De gidsen kennen de streek goed genoeg om je te overladen met tips!
- Donderdag:** We duiken met onze lampjes een grot in en ontdekken er grote zalen en smalle gangetjes. De grot die we kiezen is voor iedereen toegankelijk, je hebt altijd voldoende ruimte en iedereen heeft een eigen lampje.
Na de middag doen we onze stapschoenen aan voor een korte maar stevige klim naar een typisch bergdorpje. We bezoeken er de hoogstgelegen kerkjes van de streek, doen een aantal plezante opdrachten en genieten van het prachtige uitzicht.
- Vrijdag:** Voor onze laatste activiteit duiken we terug één van de vele canyons van de streek in. We zetten de opgedane kennis om in de praktijk en gaan een laatste maal rapellen en springen in een frisse bergrivier. Een waardige afsluiter van een actieve vakantie.
- Zaterdag:** Afscheid na het ontbijt en aansluitend vertrek naar België.

Programma 11+

- Zaterdag:** Aankomst in hotel/camping Lamiana. Vanaf 17h is er iemand van Poco Loco Adventures aanwezig in het dorp. Afspraak, kennismaking en korte uitleg over het verloop van het programma omstreeks 20h. Aansluitend avondmaal.
- Zondag:** Op onze eerste dag gaan we er meteen stevig tegenaan en duiken we één van de vele canyons van de streek in. Glijden, springen, zwemmen, klauteren, rapellen ... en dat allemaal in een prachtige omgeving.
- Maandag:** 's Morgens zoeken we de warmte van een steile rotswand op voor een initiatie rotsklimmen. Er zijn routes van verschillende niveaus zodat iedereen kan proberen om boven te raken en een overzicht te hebben over de volledige vallei.
In de namiddag – na een lekkere picknick en een Spaanse siesta – zoeken we afkoeling onder de grond. We duiken met onze lampjes een grot in en ontdekken er grote zalen en smalle gangetjes. De grot die we kiezen is voor iedereen toegankelijk, je hebt altijd voldoende ruimte en iedereen heeft een eigen lampje.
- Dinsdag:** Om de modder uit de grot af te spoelen, zoeken we opnieuw het water op. We hebben veel keuze in de streek en doen dus elke keer een totaal verschillende canyon. Eén ding hebben alle canyons wel met elkaar gemeen: ze staan telkens garant voor pure fun voor jong én oud !
- Woensdag:** Een rustdag of tijd voor eigen invulling. Je kan gaan sightseeën in een Middeleeuws stadje, zwemmen in een groot bergmeer, ... De gidsen kennen de streek goed genoeg om je te overladen met tips!
- Donderdag:** Vandaag nemen we je mee naar een heus avonturenparcours in een droge canyon. Je zal alle opgedane kennis van de voorbije dagen nodig hebben om de verschillende uitdagingen tot een goed einde te brengen.
- Vrijdag:** Voor onze laatste activiteit duiken we terug één van de vele canyons van de streek in. Een waardige afsluiter van een actieve vakantie.
- Zaterdag:** Afscheid na het ontbijt en aansluitend vertrek naar België.

Data en Prijzen

Data 7+

- ✓ Zaterdag 14/07/2012 tot zaterdag 21/07/2012
- ✓ Zaterdag 28/07/2012 tot zaterdag 04/08/2012
- ✓ Zaterdag 11/08/2012 tot zaterdag 18/08/2012

Data 11+

- ✓ Zaterdag 07/07/2012 tot zaterdag 14/07/2012
- ✓ Zaterdag 14/07/2012 tot zaterdag 21/07/2012
- ✓ Zaterdag 21/07/2012 tot zaterdag 28/07/2012
- ✓ Zaterdag 28/07/2012 tot zaterdag 04/08/2012

- ✓ Zaterdag 04/08/2012 tot zaterdag 11/08/2012
- ✓ Zaterdag 11/08/2012 tot zaterdag 18/08/2012
- ✓ Zaterdag 18/08/2012 tot zaterdag 25/08/2012

Inbegrepen

- ✓ Logies naar keuze in berghotel of camping
- ✓ Vol pension behalve picknick op woensdag
- ✓ Volledig omkaderde activiteiten zoals beschreven in de fiche
- ✓ Gebruik van alle technisch materiaal voor de activiteiten
- ✓ Begeleiding door Nederlandstalige gidsen
- ✓ Btw

Niet inbegrepen

- ✓ Verplichte reisverzekering
- ✓ Transport België-Spanje
- ✓ Transport ter plaatse
- ✓ Persoonlijke uitgaven ter plaatse

Deelnemers

Min. 5 deelnemers

Max. 14 deelnemers

Vanaf 7 jaar (de leeftijd van 7 jaar bereikt hebben op het moment van de reis)

Vanaf 11 jaar (de leeftijd van 11 jaar bereikt hebben op het moment van de reis)

Voor geen enkele activiteit heb je voorafgaande kennis of ervaring nodig. Wel moet je avontuurlijk ingesteld zijn en een groepsmentaliteit hebben. Voor het canyoning moet je vlot 50m kunnen zwemmen. Tijdens de activiteiten neemt iedereen een deeltje van het materiaal voor zijn rekening; ook van de kinderen wordt verwacht dat zij hun steentje bijdragen door een helm te dragen of de picknick van de ouders,...

We leren je op een veilige manier de basis van de verschillende bergsporten aan. Wil je meer leren, of laat je je liever gewoon leiden door de gids? Je beslist zelf hoe ver je gaat!

Logies en Maaltijden

We logeren in Lamiana, een gehucht temidden van de bergen en vlakbij het Nationaal Park van Ordesa en Monte Perdido. We kiezen ervoor om ons te omringen met rust en natuur en lawaaiige drukte even achterwege te laten. Dat impliceert wel dat je voor de dichtstbijzijnde winkel al snel 30min moet rijden en dat je niet altijd bereik hebt met je gsm.

Je hebt de keuze uit een kampeer- of hotel formule.

- De camping is basic, er is wel sanitair (wc's en douches) maar aan je tent heb je geen electriciteit en voor stromend water moet je naar het sanitaire blok. Caravans en campingscars kunnen door de terrasbouw van de camping helaas niet toegelaten worden.

- Het hotel beschikt over 8 recent gerenoveerde tweepersoonskamers, elk met eigen badkamer. Linnen en handdoeken zijn aanwezig.

Hotel, camping, bar en restaurant liggen vlakbij elkaar.

Alle maaltijden zijn inbegrepen vanaf het avondmaal op de eerste zaterdag tot en met het ontbijt de zaterdag erop. Op de rustdag dien je 's middags zelf je picknick te voorzien. In Spanje gelden enkele andere eetgewoonten dan bij ons, waar we ons moeten aan aanpassen.

- ✓ Het ontbijt is eenvoudig maar verzorgd en wordt opgediend rond 9h.
- ✓ Een picknick wordt ons meegegeven in het hotel of wordt door de gidsen ingekocht onderweg naar de activiteiten. Drank is hierbij zelf te voorzien.
- ✓ Avondmaal (voorgerecht, hoofdgerecht met wijn en water, koffie en dessert) wordt rond 20h geserveerd. Op het menu staat een eenvoudige maar lekkere bergkeuken met verse groenten en vlees uit eigen kweek.

Water, chocomelk, thee, wijn en koffie zijn steeds inbegrepen. Andere dranken zoals frisdrank, bier en sterke dranken zijn voor eigen rekening. Kraantjeswater is drinkbaar.

Het is aangeraden om energierijke tussendoortjes te voorzien, we zijn immers een ganse dag actief bezig. Breng dus vanuit België wat gedroogd fruit, mueslirepen, noten, chocolade,... mee. Gezien het late avondmaal kan dit - zeker voor kinderen - een welkom tussendoortje zijn.

Materiaal en begeleiding

De gidsen van Poco Loco Adventures zijn allen Nederlandstalige gediplomeerde gidsen en hebben jarenlange ervaring in de streek. Zij staan bovendien steeds open voor jouw persoonlijke inbreng, wacht dus niet tot de laatste avond mocht je vragen/opmerkingen hebben mbt tot de activiteiten of het aangeboden materiaal.

Voor de activiteiten krijg je het nodige technische materiaal ter beschikking. Je dient wel zelf schoenen te voorzien die nat mogen worden (lichte bergschoenen met enkelbescherming zijn ideaal), deze kan je ook nog gebruiken voor de speleo.

EHBO

De gidsen hebben tijdens de activiteiten steeds een beperkte ehbo-set bij en zijn opgeleid om hulp te bieden op plaatsen waar anderen moeilijk kunnen komen. Builen of schrammen zijn echter dagelijkse kost tijdens avontuurlijke reizen. Voor persoonlijke medicatie ben je zelf verantwoordelijk. Het kan steeds handig zijn om volgende zaken bij te hebben tijdens je reis:

- pleisters
- middel tegen maag- en darmklachten
- pijnstillers
- ontsmettingsmiddel
- sporttape
- pincet
- after sun

De eerste avond zal de gids naar je medische achtergrond vragen. Relevante zaken (gebruik medicatie, allergieën, astma, fobieën, zwakke rug, recente breuken,...) dien je mee te delen. Hierdoor kan je gids in geval van moeilijkheden gepast reageren.

Mensen die een bril of lenzen dragen, kunnen zekerheidshalve reserve meenemen. Aan je bril kan je altijd een sporttouwje bevestigen.

Documenten

Voor Spanje volstaat je identiteitskaart. Chauffeurs moeten zeker hun rijbewijs bij hebben (boetes kunnen hoog oplopen). Eén fluovestje per inzittende is verplicht bij te hebben.

De **Europese Ziekteverzekeringskaart** is verplicht bij elk doktersbezoek, zoniet dien je alles ter plaatse contant te betalen of kan men weigeren je verder te helpen. Deze kaart is gratis en kan je verkrijgen bij je ziekenfonds. De Eurocross-kaart is NIET geldig.

In de Spaanse deelstaat Aragón is elke deelnemer aan georganiseerde buitensporten verplicht een **reisbijstandsverzekering** af te sluiten voor de volledige duur van de reis. Je kan hiervoor terecht bij Joker, Anders Reizen of een makelaar naar keuze. Het is je eigen verantwoordelijkheid dit in orde te brengen. Je mutualiteit komt NIET tussenbeide bij bergsportongevallen.

Elke deelnemer die geen Europese Ziekteverzekeringskaart én geldige reisverzekering kan voorleggen ter plaatse, kan uitgesloten worden van deelname aan de activiteiten.

Transport en Routebeschrijving

Deze week gaat door vanuit ons basiskamp te Lamiana. Het ligt midden in de bergen vlakbij het Nationaal Park van Ordesa en Monte Perdido en is dus de ideale uitvalsbasis voor een avontuurlijke week.

Adres:

Hotel de Montaña Lamiana
22364 Lamiana

42.583332
0.166676

! Vind je Lamiana niet op een kaart, zoek dan even naar Revilla en Tella (= Tella-Sin). Je moet Lamiana dan ergens tussen deze 2 dorpjes situeren.

! Wie met de gps rijdt, neemt er best toch de routebeschrijving bij. De gps stuurt je namelijk rond.

Met de eigen wagen:

Vanuit Brussel rij je richting Parijs. Op de Parijse ring volg je steeds Bordeaux en bij Orléans rij je in de richting van Clermont-Ferrand. Bij Vierzon volg je eerst Limoges en dan Toulouse en van daaruit gaat het richting Tarbes.

Neem afrit 16 (Lannemezan) en volg achtereenvolgens Arreau, St Lary en Tunnel Bielsa-Aragnouet. Na de tunnel blijf je de grote baan richting Ainsa volgen tot 2 km voorbij het dorpje Lafortunda. Daar rij je rechts de berg op richting Tella en Revilla. Na 7 km kom je een pijltje tegen dat Lamiana aanduidt naar links. Van daaruit is het nog 2 km rijden.

Fly & Drive

Je kan vliegen op de luchthavens van Toulouse, Lourdes, Zaragoza, Barcelona en Reus en van daar met een huurwagen naar Lamiana rijden in 2,5h tot 3,5h. Girona en Carcassonne raden we af omdat je dan nog minstens 4h te rijden hebt.

Ter plaatse:

Ter plaatse is vervoer (carpoolend) voor sommige activiteiten noodzakelijk. Een wagen geeft je ook de vrijheid om op de rustdag de omgeving te gaan verkennen.

Afspraak:

Vanaf 17h is er een gids van Poco Loco Adventures aanwezig in Lamiana. Om 20h spreken we af aan de bar voor kennismaking en aansluitend avondmaal. Graag een seintje mocht je later komen. Je kan iemand van Poco Loco Adventures steeds bereiken op één van onderstaande nummers:

+32 494 89 01 01
+34 616 24 79 05

Bagagelijst

Onderstaande lijst dient louter om je een idee te geven van wat je zeker moet bijhebben. Uiteraard beslis je zelf wat je verder nog wil meenemen. Verderop vind je per activiteit wat je die dag nodig hebt.

- ✓ Kampeermateriaal indien van toepassing (*)
- ✓ Dagrugzak
- ✓ Toiletgerief/Handdoek
- ✓ Zwembroek/Badpak
- ✓ Zonnebescherming (crème, lippenstift, bril, hoofddeksel)
- ✓ Lichte en soepele kledij
- ✓ Lange broek
- ✓ Warme pull voor 's avonds
- ✓ Regenkledij
- ✓ Vuile kledij of overall voor de speleo
- ✓ Sandalen of teenslippers
- ✓ Schoenen die nat en vuil mogen worden voor canyoning en speleologie (geen open schoenen, crocs of sandalen - wel stevige schoenen)
- ✓ Andere stevige schoenen voor de resterende activiteiten
- ✓ Drinkbus
- ✓ Reservebril of -lenzen indien van toepassing
- ✓ Zaklamp
- ✓ Boek of spel voor 's avonds
- ✓ Oude deken of vuilzak om in de wagen te leggen onder vuil materiaal
- ✓ Evt fototoestel (waterdichte wegwerpcamera voor in de canyon is altijd leuk)
- ✓ Evt USB-stick om foto's direct uit te wisselen (pc ter beschikking)

Rappelinitiatie & Canyoning

- ✓ Zwemkledij
- ✓ Schoenen die nat mogen worden (stevige, gesloten schoenen)
- ✓ Drinkbus
- ✓ Reservebril of -lenzen indien van toepassing
- ✓ Tussendoortjes, snacks

- ✓ Handdoek

Klimmen

- ✓ Losse, soepele kledij

Speleo

- ✓ Kledij die vuil mag worden (overall, oude jeans) met lange broekspijpen en mouwen
- ✓ Schoenen die je gebruikt voor canyoning

Bergtochten & Avonturenparcours

- ✓ Losse, soepele kledij
- ✓ Gesloten schoenen
- ✓ Dagrugzak
- ✓ Drinkbus
- ✓ Zonnecrème
- ✓ Regenkledij

(*) Tentjes kan je steeds ter plaatse huren. Een slaapzak en -matje moet je zeker voorzien.