

Spaanse Pyreneeën - Sobrarbe - Lamiana

Multi-activiteiten



- ✓ Grensverleggende reis voor sportieve avonturiers
- ✓ Stevige activiteiten met tussendoor rustige momenten
- ✓ Stel je eigen programma samen (vanaf 3 dagen tot 1 week)
- ✓ Canyoning - Via ferrata - Bergtocht - Rotsklimmen - Mountainbike
- ✓ Kleine dorpjes - Heerlijk zonnen
- ✓ Kleinschalige logies op camping of in hotel

De Pyreneeën staan synoniem voor gierende adrenaline en intense emoties. Een week lang ontdek je de regio van het Nationaal Park van Ordesa en Monte Perdido in al haar facetten tijdens originele activiteiten. Een drukke week waarin stevig afzien op tijd wordt afgewisseld met zalig genieten van lekkere wijn, terrasjes

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.

Zaterdag: Aankomst in Lamiana. Vanaf 17h is er iemand van Poco Loco Adventures aanwezig. 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. We trekken erop uit in één van de vele canyons van de regio. Canyoning is de meest complete van alle bergsporten: al glijdend, rapellend, zwemmend en springend bekijken we de natuur vanuit een ander perspectief. Fun gegarandeerd!

Maandag: 's Morgens zoeken we de warmte van een steile rotswand op voor een initiatie rotsklimmen. Je leert er de basistechnieken van het klimmen, enkele veiligheidsregels en gebruik van het technisch materiaal. Er zijn routes van verschillende niveaus, dus ook de meer ervaren klimmer komt aan zijn trekken.

In de namiddag 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 individuele verlichting.

Dinsdag: Een goede fysieke conditie, een dosis lef een véél doorzettingsvermogen heb je nodig om één de vele mountainbiketochten te kunnen uitrijden. Je komt langs snelle single tracks, stofferige pistes en technische afdalingen; gelukkig kan je hier en daar langs een frisse rivier op adem komen.

Is mountainbiken niet je favoriete sport? Geen nood, ook vandaag is het mogelijk om aan canyoning te doen. (*)

Woensdag: Rustdag. Je kan de streek op eigen houtje gaan verkennen of een begeleide bergtocht ondernemen om te genieten van de prachtige omgeving van het Nationale Park van Ordesa en Monte Perdido.

Donderdag: Vandaag gaan we de hoogte in op een via ferrata. Gezekerd aan een stalen kabel klimmen we langs een steile rotswand omhoog. Op moeilijke plaatsen zijn ladders en metalen treden voorzien. We passeren een hoge waterval en kruipen door de rotswand om aan de andere kant onze weg verder te zetten.

Op de terugweg houden we halt in een verlaten dorpje en nemen we een frisse duik om af te koelen.

Vrijdag: Voor onze laatste activiteit trekken we opnieuw naar één van de vele canyons van de streek. Een waardige afsluiter van een actieve vakantie.

Zaterdag: Afscheid na het ontbijt en aansluitend vertrek naar België.

(*) Deze reis loopt samen met de canyoningweek. Het is dus perfect mogelijk om elke dag - behalve op woensdag - te kiezen uit de hierboven voorgestelde activiteiten of canyoning. Je kan ter plaatse bepalen aan welke activiteit je wenst deel te nemen.

Data en Prijzen

Data

- ✓ Zaterdag 23/06/2012 tot zaterdag 30/06/2012
- ✓ Zaterdag 07/07/2012 tot zaterdag 14/07/2012
- ✓ Zaterdag 21/07/2012 tot zaterdag 28/07/2012
- ✓ Zaterdag 04/08/2012 tot zaterdag 11/08/2012
- ✓ Zaterdag 18/08/2012 tot zaterdag 25/08/2012
- ✓ Zaterdag 01/09/2012 tot zaterdag 08/09/2012

Inbegrepen

- ✓ Logies op camping in half pension / berghotel mogelijk (mits voorafgaandelijke reserveratie en betaling van een supplement ter plaatse)
- ✓ 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 (optie treinreis mogelijk)
- ✓ Transport ter plaatse (kostendelend)
- ✓ Persoonlijke uitgaven (bar, picknick...)

Deelnemers

Min. 5 deelnemers

Max. 16 deelnemers

Minimumleeftijd is 18 jaar; vanaf 16 kan ook maar dan dient een ouder of wettelijke voogd de jongere te begeleiden.

Voor geen enkele activiteit heb je voorafgaande kennis of ervaring nodig. Een normale fysieke conditie is vereist voor dit programma.

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 20min 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 behalve picknick zijn inbegrepen vanaf het avondmaal op de eerste zaterdag tot en met het ontbijt de zaterdag erop.

- ✓ Het ontbijt is eenvoudig maar verzorgd en wordt opgediend rond 9h.
- ✓ Picknick kan je inslaan onderweg naar de activiteiten. Voorzie wel reeds je picknick voor de eerste dag.
- ✓ Avondmaal (voorgerecht, hoofdgerecht met wijn en water, koffie en dessert) wordt rond 20h geserveerd. Op het menu staat een eenvoudige, 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.

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 met betrekking 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 voor zowel canyoning als voor speleo gebruiken.

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

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.

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. Dit is een klein bergdorpje met slechts enkele gebouwen, waaronder een hotelletje, bar en restaurant uitgebaat door een plaatselijke familie. 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 NB
0.166676 OL

! 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 navigeert, wordt meestal omgeleid langs de tunnel van Vielha. Dit is een hele omweg dus volg vanaf Toulouse de beschrijving hierboven.

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-Aragouet. 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.

Carpoolen:

Wie geïnteresseerd is in carpooling met andere deelnemers, kan dat bij inschrijving melden. Je krijgt dan enkele weken voor afreis een lijst met e-mailadressen van deelnemers doorgestuurd zodat je onderling contact kan opnemen.

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 de meeste activiteiten noodzakelijk. Indien je met het openbaar vervoer komt en geen eigen transport hebt, deel je met andere deelnemers of Poco Loco Adventures de kosten (diesel) voor de verplaatsingen.

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.

- ✓ Kampeermateriaal indien van toepassing (*)
- ✓ Dagrugzak
- ✓ Drinkbus
- ✓ Schoenen die nat en vuil mogen worden voor het canyoning en speleo (geen open schoenen, crocs of sandalen - wel stevige schoenen waarin je enkel steun heeft)
- ✓ Vuile kledij, oude jeans of overall voor speleo
- ✓ Stapschoenen
- ✓ Regenkledij
- ✓ Zonnebescherming (crème, lippenstift, bril, hoofddekse)
- ✓ Toiletgerief/Handdoek
- ✓ Zwembroek/Badpak
- ✓ Lichte en soepele kledij
- ✓ Warme pull voor 's avonds
- ✓ Lange broek
- ✓ Reservebril of -lenzen indien van toepassing
- ✓ Zaklamp

(*) Tentjes/slaapzak/slaapmatje kan je steeds ter plaatse huren. Breng in dat geval wel een lakenzak mee.