



CERCES CHALLENGE



WHAT IS IT?

3-DAY MOUNTAIN JOURNEY CATHARSIS FOR MODERN MINDS

D1 TRAVEL	D2 - D4 MOUNTAIN JOURNEY	D5 TRAVEL
HOTEL + RESTAURANT	3 DAYS OF WILDERNESS + 2 NIGHTS IN TENTS OR HUTS	HOTEL + RESTAURANT

Tijd is schaars. We boeken onze kalenders vol met zaken die we waardevol achten. Werk, familie, vrienden, hobbies... Maar soms voelen we onszelf verzanden. De ene dag loopt over in de andere, het snelle tempo en de barrage aan indrukken en eisen die gesteld worden maken focus onmogelijk. Tijd om op "pauze" te drukken en **kort maar krachtig helemaal weg te zijn!**

In de psychologie verwijst catharsis naar het proces waarmee we negatieve emoties 'zuiveren'. Het is net als een raam openen en de ruimte ontlichten om plaats te maken voor meer heldere gedachten. We nemen je mee naar een **ruwe en pure bergomgeving om drie dagen lang op tocht te gaan in een radicaal andere setting.**

Weg van alle impulsen, weg uit de normale omgeving en met een handvol gelijkgezinden voelt de wereld anders. **De bergen zijn het canvas van een tocht waarvan jouw innerlijke reis belangrijker is dan de werkelijke paden die we nemen.**



THE EXPERIENCE

Tussen de vergletsjerde giganten van de Ecrins en de Vanoise ligt een **verborgen parel**. Op de grens met Italië vinden we het Massif des Cerces, een paradijs voor bergsporters die van ongerepte landschappen houden. Het massief is gezegend met enkele wandelbare toppen **boven de 3000m**, meerdere mooie (on)bemande hutten, prachtige meren en een volledig gebrek aan ski-toerisme! Geen liften die het zicht verpesten! Een perfecte omgeving om zowel zomer als winter ruwe berglandschappen te verkennen!

Woensdag – Dag 1: heenreis

Met het comfort per trein (mogelijks toch carpoolen) gebruiken we de dag om naar de omgeving van Briançon te reizen. Waar we de avond in een comfortabel hotel doorbrengen. Na een laatste briefing en materiaalcheck genieten we samen van een maaltijd op restaurant en een goeie nachtrust.

Donderdag tot en met zaterdag – Dag 2 tot 4: de tocht!

Na het ontbijt trekken we de bergen in! De komende drie dagen trekken we doorheen het berglandschap waarbij we via bossen en bergmeren richting hoge bergpassen klimmen en waar we mogelijks een top veroveren! De komende twee nachten brengen we in de bergen door (eventueel in onbemande hutten) en meteen voelen we ons ver verwijderd van ons dagelijkse leven. Zaterdagmiddag verlaten we de wildernis om ons te wentelen in de luxe van een hotel en op restaurant te klinken op onze ervaring!

Zondag – Dag 5: terugreis

Na het ontbijt vangen we de terugreis aan en 's avonds zijn we terug thuis. We zijn met moeite een halve week weg geweest, maar het voelt alsof we iets veel groters gedaan hebben!

Prijs per persoon - €965*

Inbegrepen

- Omkadering door UIMLA gids per 9p.
- Alle lokale transport
- Alle overnachtingen waarvan
 - 2 bescheiden hotel/pension op basis van gedeelde kamer (2 pers) + ontbijt
 - Nacht 2 en 3 zijn in de bergen.
- Basispakket trekking food voor dag 2 tem 4 (2 ontbijten, 2 avondmalen, gezonde sportvoeding voor 3 dagen. (Op basis van droog, light weight)

Niet Inbegrepen

- Avondmaal **à la carte** eerste en laatste avond
- Extra snacks buiten het basispakket voedsel.
- Alles niet expliciet vermeld in "inbegrepen"
- Transport**
 - Heen-retour ticket trein (geschat rond 300 EUR p.p.)
 - Of carpooling (ong. 100 EUR p.p.)

*Mogelijke supplementen: Single kamer, huur materiaal.

THE DETAILS

Hoe zwaar is dit? Is dit voor mij?

We willen duidelijk stellen dat meerdaagse bergtochten voor de meeste mensen in goede gezondheid mogelijk zijn. Er zijn echter grote verschillen in hoe zwaar of moeilijk tochten kunnen zijn en we willen benadrukken dat deze week fysieke uitdaging als element bevat en daardoor niet te onderschatten valt. Het niveau van de tocht wordt op maat van de groep bepaald. We gaan op zoek naar de grijze zone (= nét voorbij wat de meeste mensen niet meer zelf zouden doen), maar bergen zijn een omgeving waar creativiteit en aanpassingsvermogen ligt. Je gids voelt aan waar het evenwicht ligt tussen wat kan en wat moet en stuurt bij. We zijn niet verplicht om een exact parcours af te leggen. We zijn daar voor een beleving, niet om een route af te werken.

Indicatief: je moet in staat zijn om 8 a 9 uren per dag onderweg te zijn met voor huttentochten een rugzak van 8-10kg. Voor bivaktochten is dat een rugzak van **ongeveer 15kg**. Dit is bewegingstijd zonder de pauzes bij te rekenen. We gaan altijd uit van paden of padloos terrein waarbij klimmen of gebruik van technisch materiaal zoals touwen niet nodig zijn. De ondergrond kan echter ruw zijn (losse stenen, blokken, wortels...) en het kan af en toe flink stijgen & dalen. Tijdens een gemiddelde dag kunnen we tussen de 1000 a 1500m hoogteverschil overbruggen.

Concreet: We stellen voor om voorafgaand 10 kracht- en stabilisatie trainingen te voorzien en om **comfortabel** te kunnen genieten van de landschappen zou je best 10 km moeten kunnen lopen (het is geen verplichting). Zo hoef je zeker niet vrezen voor fysieke tekorten. We kunnen trainingsschema's of trainingssessies voorzien in functie van de persoon die zich aanbiedt. Uiteraard is dit niet verplicht. Iemand die frequent city trips doet, kan met enkele krachtoefeningen gedurende 10-tal weken zeker mee doen aan deze hiking trip.

Is het gevaarlijk?

Net zoals bij alles in het leven is het in een bergomgeving nooit mogelijk om alle risico uit te sluiten. Het overgrote deel van alle onderwerpen die we in de praktijk behandelen is het identificeren, vermijden en beperken van restrisico. We doen niets dat niet redelijkerwijs onder bergwandelen valt. Het grootste risico voor ons is steeds het weer, daarom vragen we om onze materiaalijsten en raad steeds nauwgezet te volgen. Tijdens een gemiddelde dag ben je even veilig als thuis of op het werk.

THE GUIDES



We werken uitsluitend met ervaren en gediplomeerde gidsen zoals UIMLA International Mountain Leaders of UIAGM/IFMGA Mountain Guides. Deze quality labels staan garant voor meerjarige en volgens internationale standaarden geëxamineerde opleidingen die professionals afleveren. Ons gidsteam wordt aangestuurd door **Dieter**.

Dieter Van Holder (1985) is een ervaren gids-instructeur met een uitgebreid palmares. Als UIMLA International Mountain Leader is hij het jaar door met gasten onderweg en dankzij zijn ervaring slaagt hij er in het jaar door toplocaties te ontsluiten. Naast IML behaalde Dieter ook Fjalla ("berg") en Jökla ("gletsjer") certificaten van de Association of Icelandic Mountain Guides, NOLS Wilderness First Responder en UIAA Instructor Mountain Walking & Trekking (zomer & winter).



THE GEAR

Kwalitatief materiaal is essentieel in de bergen. Het is de basis van je veiligheid en comfort. De meeste mensen hebben de hoofdzaken al in huis en duurdere items zijn zo goed als altijd te huren. Om je draagcomfort te maximaliseren is het erg belangrijk dat je niet minder, maar ook zeker niet meer meeneemt dan we aanraden. We geven voor elke specifieke trip een specifieke lijst. Hier alvast een basislijst om een beeld te helpen vormen met **duurdere maar te huren items in het vet.***

- ✓ Identiteitskaart / verzekeringspapieren / betaalmiddelen
- ✓ Telefoon + battery pack
- ✓ **Rugzak 45 – 65l afhankelijk van de tocht***
- ✓ Bergschoenen
- ✓ **Wandelstokken***
- ✓ Twee paar handschoenen
- ✓ Twee mutsen en/of pet (afhankelijk)
- ✓ Sjaaltje
- ✓ Zonnebril + zonnecrème
- ✓ Drinkflessen (2l in totaal)
- ✓ Koplamp + reservebatterijen
- ✓ **Slaapzak geschikt voor de tijd van het jaar***
- ✓ **Slaapmatje geschikt voor de tijd van het jaar***
- ✓ Trekking broek in sneldrogend materiaal
- ✓ Ondergoed en sokken
- ✓ T-shirt of basislaag (geen katoen) voor overdag
- ✓ Tweede basislaag voor 's avonds (comfort)
- ✓ Technische middenlaag (type fleecce of synthetische vulling) om in te bewegen.
- ✓ **Warme laag type dikke donsjas om stil in te zitten en de avonden warm te houden.***
- ✓ **100% wind en waterdichte hardshell jas + broek***
- ✓ **Gasbrander kooksetje + bestek***
- ✓ Kleine sneldrogende handdoek
- ✓ Tandborstel + tandpasta
- ✓ Toilet papier
- ✓ Lippenbalsem
- ✓ EHBO set
- ✓ Tas met verse kleren om in het hotel te laten tijdens de duur van de tocht.

