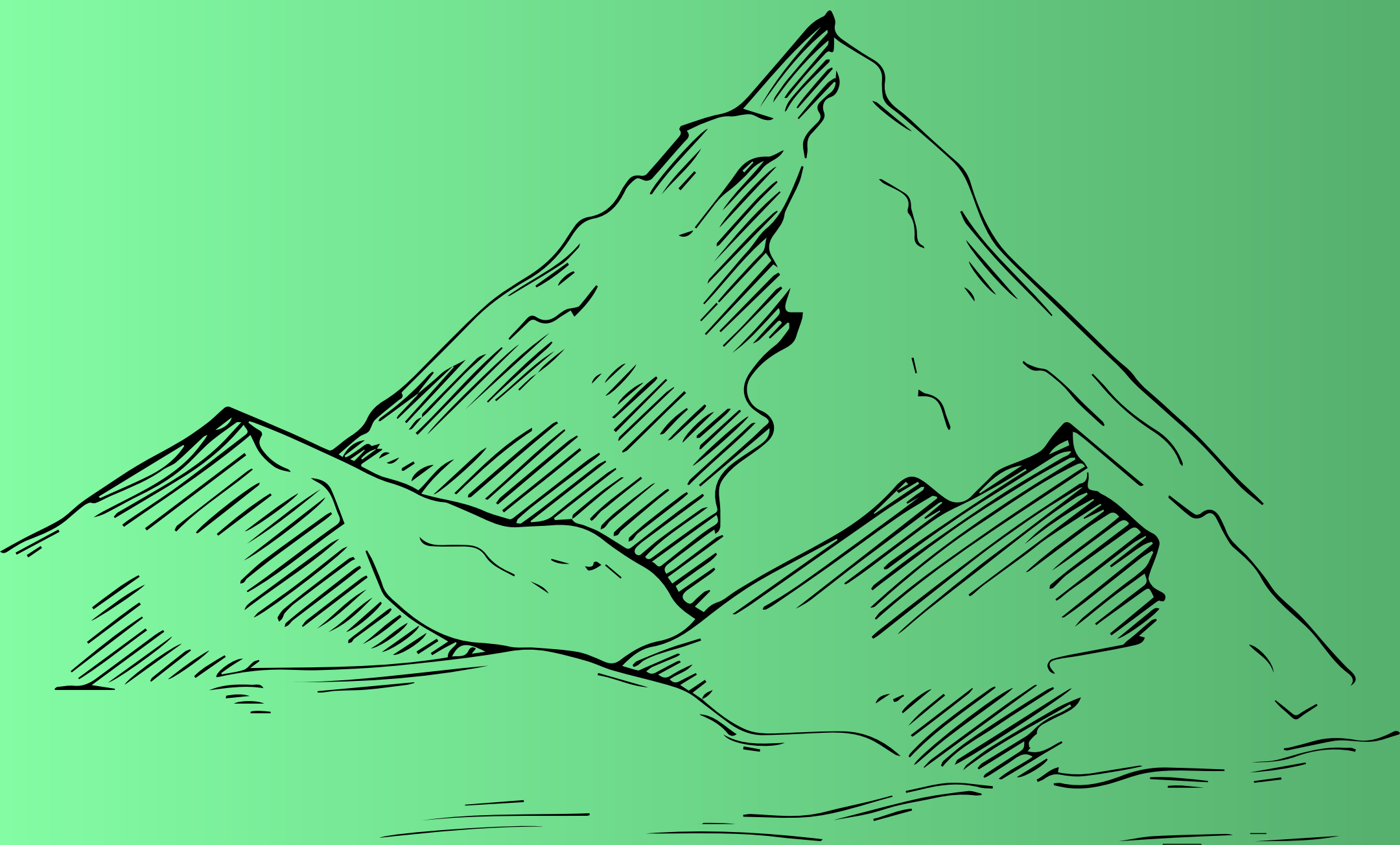




28 SEPT - 02 OKT

BALKAN CHALLENGE

MONTENEGRO - ALBANIË





**"IN EVERY WALK WITH NATURE, ONE
RECEIVES FAR MORE THAN HE SEEKS."**

- JOHN MUIR



VLUCHT

Vertrek vanuit Pottelberg (Kortrijk) om 13:00

Vlucht naar Podgocrica (Ryanair)



CRL

16:05

-

TGD

18:25

Vlucht naar Charleroi (Ryanair)



TGD

20:05

-

CRL

22:35

Retourvlucht

Ongeveer 220 EUR

Luggage

25 kg/person

Vlucht is niet inbegrepen.



DAY 1 DONDERDAG

18:30 - 23:00

Maaltijd in Podgorica en transfer naar guesthouse

Na de vlucht eten we in de hoofdstad van Montenegro. Met een busje worden we nadien vervoerd naar onze eerste gezellige guesthouse Komovi Katun Martinovica.





DAY 2 VRIJDAG

Komovi-massief (2450 m)

Richting Katun Popvica

We starten met een inbegrepen ontbijt in onze guesthouse om dan rond 08:30 te vertrekken.

Ons avontuur brengt ons doorheen het Komovi-massief naar een onbemande hut op een adembenemende site met ruïnes. Hier voorzien we ons eigen avondmaal.



7 km (kan uitgebreid worden)



min. 800 hoogtemeters





DAY 3 ZATERDAG

Vermosh

Richting Albanië

Om 08:00 voorzien we ons eigen ontbijt en vertrekken we om 09:00 voor dé fysieke uitdaging van deze hike challenge.

We worden beloond met de gezellige guesthouses in het licht bevolkte Vermosh.



16 km



min. 700 hoogtemeters





DAY 4 ZONDAG

Recuperatie dag

Rikavacko meer

Om 09:00 ontbijten we (inbegrepen) en is er ruimte om vrij te zijn.

We voorzien een lichte wandeling (zonder bagage) naar het Rikavacko meer.



9 km



min. 700 hoogtemeters





DAY 5 MAANDAG

Watervallen

Richting luchthaven

Om 09:00 genieten we van ons laatste ontbijt (inbegrepen) en vertrekken we* om 10:30 richting de watervallen van Ujëvara e Selcës om onze batterijen op te laden. Het zuivere en energierijke water zal ons opfrissen voor zij die dat wensen. Als het weer het toelaat, gaan we samen op de rotsen een Wim Hof sessie doen om daarna het water te trotseren.





PRAKTISCH

Inbegrepen

- Lokaal transport
- Overnachtingen
- Begeleiding (Edgar Billiet)
- Maaltijden in Guesthouses + basispakket trekking food
- 2 reserve tenten
- Een gezamenlijke training (2 weken voordien) + materiaal controle
- Basisprogramma met stabilisatie oefeningen en conditie
- Kort telefoongesprek met organisator Justin over jouw intenties van deze trip

Niet inbegrepen

- Vluchten
- Extra uitgaven naast de maaltijden

Verzekering

Iedereen is verplicht een eigen reisverzekering aan te gaan voor deze tocht. Een annulatieverzekering kan ook, maar is niet verplicht. Spreek met uw verzekeraar.

Prijs

Early Bird Ticket (geldig tot 01/07/23)
850 EUR (vrijgesteld van BTW)

Regular Ticket (geldig tot 01/09/23)
995 EUR (vrijgesteld van BTW)



WAT NEEM JE MEE?

Dit is de complete lijst van benodigdheden (in het vet kan je huren in Mounteqshop).

- ✓ Identiteitskaart / verzekeringspapieren / betaalmiddelen (neem wat cash mee)
- ✓ Telefoon + battery pack
- ✓ Rugzak 45 – 65l afhankelijk van de tocht
- ✓ Bergschoenen
- ✓ Wandelstokken
- ✓ 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 kwalitatieve sokken
- ✓ T-shirt of basislaag (geen katoen) voor overdag
- ✓ Tweede basislaag voor 's avonds (comfort)
- ✓ Technische middenlaag (type fleece 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
- ✓ Tandeborstel + tandpasta
- ✓ Toiletpapier (één rol)
- ✓ EHBO set (lippenbalsem, compeed, vaste tape, grote pleisters, steristrips, dafalgan, immodium)
- ✓ Verse kleren voor in de guesthouses en retourvlucht

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. Je gids voelt aan waar het evenwicht ligt tussen wat kan en wat moet en stuurt bij.

Indicatief: je moet in staat zijn om 8 uren per dag onderweg te zijn met voor huttentochten een rugzak van min. 15 kg. 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...), het zal wellicht eens regenen en het kan af en toe flink stijgen & dalen.

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.

Is het gevaarlijk?

Net zoals bij alles in het leven is het in een bergomgeving nooit mogelijk om alle risico uit te sluiten. We doen niets dat niet redelijkerwijs onder bergwandelen valt. Het grootste risico voor ons is steeds het weer, daarom vragen we om onze materiaallijsten en raad steeds nauwgezet te volgen. Tijdens een gemiddelde dag ben je even veilig als thuis of op het werk. 80% van de tocht is via wandelwegen.

Kunnen we als koppel inschrijven?

Zolang er plaats is is dit 100% mogelijk.

Kan je annuleren?

Met een annulatieverzekering ben je 100% gedekt.
60% terugbetaling > 30 dagen voor vertrekdatum
0 % terugbetaling < 30 dagen voor vertrekdatum

**NATURE HAS THE POWER TO HEAL AND
REJUVENATE.**



**HIKING IS THE GATEWAY TO THAT
HEALING.**

