

SPANJE

CANYONING

Joker SportWeg-programma

Foto's, afreisdata, prijs: zie www.joker.be/ ESSC .

- op zoek naar de mooiste canyons van de streek
- zowel voor beginners als voor ervaren canyoneers
- springen - rapellen - glijden - zwemmen
- pure fun in een uniek decor

Algemene kenmerken brochure SportWeg:

- grensverleggende programma's van 5 tot 17 dagen
 - sportieve uitdaging staat centraal
 - begeleiding door deskundige Vlaamse of lokale outdoor-organisaties
 - spannende activiteiten worden afgewisseld met gezellige momenten
- Een overzicht van de verschillende Joker-brochures: zie www.joker.be/brochures

Voor al onze sportieve reizen werken wij samen met betrouwbare partijen. We hechten ook veel belang aan het gebruikte materiaal en de algemene veiligheid. Ondanks een hele reeks voorzorgen zijn ongelukken altijd mogelijk. Verantwoord gedrag van de deelnemers blijft noodzakelijk. Schrammen, blauwe plekken, builen zijn soms onvermijdelijke souvenirs.

Niet tevreden over het ter plaatse aangeboden materiaal? Signaleer dit onmiddellijk aan de begeleider(s), zij zoeken zo snel mogelijk naar een gepaste oplossing.

Reisvoorwaarden: zie www.joker.be/reisvoorwaarden

Reisverzekering: zie www.joker.be/reisverzekering

Reisvoorstel

Bij 'Joker SportWeg' ligt het programma grotendeels vast. De vooropgestelde dagindeling kan altijd aangepast worden aan het groepsniveau en/of het weer. Dit vraagt een flexibele ingesteldheid. Ook wanneer het weer tegenvalt en een activiteit niet kan doorgaan blijven we optimist. Professionele en ervaren begeleiders zorgen voor een vlot verloop van ons sportief avontuur.

Deze week vindt plaats vanuit ons basiskamp te Lamiana. Dit is een klein bergdorpje met slechts enkele gebouwen, waaronder een hotelletje, bar en restaurant uitgbaat door een plaatselijke familie. Het ligt midden in de bergen vlakbij het Nationaal Park van Ordesa en Monte Perdido, één van de grootste kalksteengebieden van Europa en dus hét mekka voor de canyoningssport.

Onderstaand dagschema toont hoe het programma er normaal uitziet. Omdat we in de bergen sterk afhankelijk zijn van weer en 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 17u kan je er één van onze gidsen vinden bij wie je terecht kan met alle vragen. Wie vroeger is, kan gerust iets drinken in de bar of de omgeving verkennen. Om 20u wordt iedereen aan de bar verwacht voor een korte briefing en aansluitend avondmaal.



Zondag - Vrijdag:

Bij het ontbijt vouwen we de kaarten open en laten we je kennismaken met de streek. We bekijken de topo van de canyons in de vallei en we trekken er voor een eerste keer op uit. Tijdens deze week maken we je wegwijs in het technische aspect van deze fantastische bergsport maar gaan we vooral genieten van enkele prachtige canyons.

De laatste dagen duiken we opnieuw de canyons in om de opgedane kennis van de week om te zetten in de praktijk. We kiezen de mooiste canyons van de streek om de week in alle schoonheid af te sluiten en laten - wie dat wil - zelf aan het werk onder begeleiding van de gids.

Deze reis loopt samen met de multi-activiteitenweek. Wie eens uit het water wil blijven, kan dus gerust een dag opteren voor een alternatieve activiteit. Op het programma staan onder andere mountainbike, een bergtocht, klimmen, speleologie en via ferrata.



Zaterdag:

Afscheid na het ontbijt en aansluitend vertrek naar België.

Gezondheid

Deelnemers aan een Joker-reis moeten over een goede fysieke en mentale gezondheid beschikken.

Vaak trekken we met Joker naar afgelegen gebieden, soms op uren afstand van medische voorzieningen zoals dokter, apotheker en/of ziekenhuis. Voorzie steeds een basis EHBO-kit en je persoonlijke medicatie voor de gehele reisperiode. Informeer je begeleider over eventuele medische aandoeningen, medische bevoegdheid heeft hij echter niet. Bij ernstige medische problemen wordt beroep gedaan op lokale artsen.

Lees grondig deze Praktische Infociche. Twijfel je over je fysieke conditie? Raadpleeg dan je (huis)arts voor je inschrijft!

Voor SPANJE:

Geen verplichte inentingen.

Aanbevolen is de vaccinatie tegen tetanus (klem). Raadpleeg hierover tijdig je arts.

We raden je aan je Europese Ziekteverzekeringskaart (blauwe kaartje) - mee te nemen . Dit kan je gratis verkrijgen bij je ziekenfonds. Hiermee vermijd je heel wat administratieve rompslomp en voorschieten van geld bij bezoek aan de dokter of opname in een ziekenhuis.

Meer info over deze kaart:

http://www.riziv.fgov.be/secure/nl/medical_cost/european-card/informations/index.htm

Je gidsen hebben tijdens de activiteiten steeds het nodige ehbo-materiaal bij en zijn ook opgeleid om hulp te bieden op plaatsen waar anderen moeilijk kunnen komen. Voor persoonlijke medicatie ben je echter 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, fobieën, zwakke rug, recente breuken,...) dien je mee te delen. Hierdoor kan je gids in geval van moeilijkheden gepast reageren en breng je niemand – ook jezelf niet – in gevaar.

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

Conditie

Voor canyoning is geen voorafgaande ervaring vereist. Wel moet je kunnen zwemmen en avontuurlijk ingesteld zijn. Er moet ook steeds gestapt worden voor en na de canyon, gaande van 5min tot een uur, dus je wordt verondersteld een minimum aan conditie te hebben. Je doet dit wel steeds op eigen tempo en op regelmatige basis worden pauzes ingelast om van de prachtige natuur te genieten.

Tijdens deze week kies je steeds zelf hoe ver je gaat en in welke mate je betreft. We bieden je de kans om enkele zaken aan te leren maar je kan er natuurlijk ook voor opteren om je gewoon te laten leiden door de gids. Wie wil bijleren kan dat; wie gewoon een leuke actieve vakantie wil, kan dat evengoed.

Reisperiode en klimaat

In de zomermaanden mag je je verwachten aan mooi weer in de Pyreneeën. Temperaturen rond 25°-30° en een stralend blauwe hemel zijn eerder regel dan uitzondering. Dat neemt niet weg dat het weer in de bergen af en toe grillig kan zijn; hevige wind en onweders kunnen altijd voorkomen, zij het meestal in de avond.

's Avonds en 's nachts koelt het sterk af dus warme kledij moet zeker in je bagage zitten.

Een diagram van temperatuur en neerslag van diverse steden vind je op de (Duitstalige) site

www.klimadiagramme.de.

Op www.wunderground.com kan je doorklikken op 'Trip Planner'. Je kan er de weersverwachtingen opvragen van

jouw mogelijke reisbestemming (steden) in een bepaalde periode (Kies 'metric' voor °C).

Logies

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 lawaaierige 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 hotelformule.

- 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. Het verblijf in het hotel is steeds op aanvraag via je Joker kantoor en kost €20 per persoon, per nacht. Dit dient ter plaatse afgerekend te worden.

Hotel, camping, bar en restaurant liggen vlakbij elkaar.

Transport

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 de ideale uitvalsbasis voor een week canyoning.

Adres:

Hotel de Montaña Lamiana
22364 Lamiana

! 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.

! Deze postcode geldt nog voor een aantal andere kleine dorpjes, ga dus niet enkel af op wat de gps je zegt.

! 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-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.

Openbaar vervoer. Wie met het openbaar vervoer reist, heeft verschillende mogelijkheden. Je kan vliegen op Carcassonne of Toulouse of je kan met de TGV naar Tarbes of Toulouse. Vandaar kan je met de trein verder naar Lannemezan waar een bus richting Spaanse grens (St Lary) vertrekt. Verder gaat het niet, dus daar komen we je graag ophalen op zaterdagavond (rond 19h30). Voor deze transfer betaal je €45, te delen door het aantal personen dat meerijdt. Wel even een seintje geven 2 weken vooraf.

Je kan natuurlijk ook zelf je transport regelen en bijvoorbeeld met Ryanair vliegen op Pau of Zaragoza en vandaar met een huurwagen of het openbaar vervoer komen. Wie nog andere mogelijkheden zoekt, kan altijd contact opnemen met Poco Loco Adventures.

Een uitgebreide fiche met bus- en treinen vind je terug op de website van Poco Loco Adventures (www.canyoning.be).

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 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 Els of Christian steeds bereiken op één van onderstaande nummers:

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

Meestal zorg je zelf voor het transport heen en terug vanuit België, soms ook voor de verplaatsingen ter plaatse. Indien je niet met het openbaar vervoer gaat, probeer dan met enkele medereizigers te carpoolen. Laat een berichtje achter op het Joker Forum (www.joker.be). Uiteraard kan Joker je niet garanderen dat er voldoende interesse zal zijn.

Nog een paar plaatsen vrij in je wagen? Mits een kleine vergoeding kan je nog enkele deelnemers meenemen. Laat het weten!

Bagage

De gidsen 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.

Voor het canyoning krijg je een uiterst complete uitrusting ter beschikking bestaande uit een neopreenpak en -sokken, helm, gordel, waterdicht tonnetje en een rugzak. Je dient zelf schoenen te voorzien die nat mogen worden (stevige schoenen waarin je enkel steun heeft). Lichte bergschoenen zijn hiervoor ideaal.

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.

- kampeer materiaal (tentjes kan je ter plaatse huren)
- drinkbus
- schoenen die nat zullen worden tijdens de canyoning (geen open schoenen, geen sandalen, wel stevige schoenen waarin je enkel steun heeft)
- regenkledij
- zonnebescherming (crème, lippenstift, bril, petje)
- toiletgerief, handdoek
- zwembroek/badpak
- lichte en soepele kledij
- warme pull
- lange broek
- reservebril of -lenzen indien van toepassing
- oud deken of vuilzak om onder nat materiaal te leggen in de koffer van de wagen

Maaltijden

Ontbijt en avondmaal zijn inbegrepen vanaf het avondmaal op zaterdag tot en met het ontbijt de zaterdag erop.

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.
- 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.

Met het te voorziene budget voorzien we in samenspraak met de deelnemers een de picknick.

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.

Geld

In SPANJE is de officiële munteenheid de Euro.

Documenten

Voor SPANJE volstaat je geldige Belgische identiteitskaart.

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 of een makelaar naar keuze. Het is je eigen verantwoordelijkheid dit in orde te brengen.

Verzekering

Bij de Joker-prijs is de KBC-reisbijstandsverzekering inbegrepen. Optioneel kan je ook kiezen voor de KBC-verzekering annulatie en bagage. Hiervoor betaal je 4,4% van de totale reissom.

Indien je geen gebruik wenst te maken van de reisbijstandsverzekering, ontvang je een korting van 1% op de totale reissom.

Vergeet niet dat een reisbijstandsverzekering verplicht is om te kunnen deelnemen aan een Joker-reis.

Meer details over de KBC-verzekeringen vind je op www.joker.be/reisverzekering of in je Joker-kantoor.

Bereikbaarheid onderweg

Thuis is het haast een gewoonte om even te bellen met je GSM, een sms'je te ontvangen of snel een mailtje te sturen om af te spreken. Op reis zijn we lang niet altijd bereikbaar! Bergen, uitgestrekte vlaktes of andere factoren zorgen er soms voor dat het bereik het al eens laat afweten.

Fotomateriaal

Joker is steeds op zoek naar foto's voor website, brochures enz. ...

Wil jij je ervaringen delen met anderen? Bezorg ons je foto's of reisverhaal en neem deel aan de Joker-wedstrijd.


Je kan zelfs je reis terugwinnen!


Meer info en insturen: www.joker.be/wedstrijd.


Om de zwaarte van de SportWeg-programma's weer te geven, gebruiken we voortaan een klimmertje als symbool.

De indeling houdt rekening met volgende aspecten:

- al dan niet vereist zijn van voorkennis of ervaring
- de moeilijkheidsgraad en intensiteit
- het aantal uren sporten per dag
- regen en koude of zon en hitte, die een programma zwaarder kunnen maken

 SportWeg reizen zijn actieve reizen! Elke deelnemer aan een SportWeg reis bezit minimaal een 'normale' conditie. Dit betekent dat de sportactiviteiten voor ieder fit persoon doenbaar zijn. We besteden op zijn minst enkele uren per dag aan sportactiviteiten of we gaan enkele uren wandelen of fietsen. Even belangrijk is een goede mentale ingesteldheid. De vooropgestelde dagindeling kan altijd aangepast worden aan het groepsniveau en/of het weer. Daarom verwachten we een open groepsgeest en een grote aanpassingsbereidheid. Zorg er eveneens voor dat je uitgerust aan deze reis begint! Er is geen voorafgaande ervaring vereist.

 Deelnemers moeten een 'goede' fysieke conditie hebben. Er staan heel wat sportieve inspanningen op het programma waar een zekere dosis uithouding voor nodig is. Wekelijks sport beoefenen thuis is wenselijk! Even belangrijk is een goede mentale ingesteldheid. De vooropgestelde dagindeling kan altijd aangepast worden aan het groepsniveau en/of het weer. Daarom verwachten we een open groepsgeest en een grote aanpassingsbereidheid. Zorg er eveneens voor dat je uitgerust aan deze reis begint! Er is geen specifieke ervaring vereist maar je moet zeker graag sport beoefenen en interesse hebben voor sportactiviteiten.

 De zwaarte van de activiteiten, samen met moeilijke weersomstandigheden, maken dat een 'zeer goede' lichamelijke conditie vereist is. Wekelijks (meermaals) sport beoefenen thuis is zéér wenselijk! Een degelijk uithoudingsvermogen is noodzakelijk. Even belangrijk is een goede mentale ingesteldheid. De vooropgestelde dagindeling kan altijd aangepast worden aan het groepsniveau en/of het weer. Daarom verwachten we een open groepsgeest en een grote aanpassingsbereidheid. Zorg er eveneens voor dat je uitgerust aan deze reis begint! Eerdere ervaring met de sportactiviteiten uit het programma is zeker nodig!.

Bij de samenstelling van deze praktische infofiche werd er naar gestreefd de informatie zo correct en volledig mogelijk weer te geven. Aangezien deze echter aan wijzigingen onderhevig is, neem je voor de meest actuele inlichtingen het best contact op met de bevoegde instanties. Deze praktische infofiche maakt geen deel uit van het contract. Alle praktische infofiches vind je op onze website www.joker.be/infofiches. Aanvullingen of opmerkingen over deze praktische infofiche kan je mailen naar tom@joker.be