

Dames fietsweek

16 t/m 20 augustes 2010

Dit jaar een première. We organiseren de eerste echte damesfietsweek. Aanleiding hiervoor is, dat we regelmatig op de camping zien dat de fietswereld ernstig bepaald wordt door de mannencultuur. Natuurlijk hebben de vrouwen daarin ook hun plaats maar het is niet altijd gemakkelijk onder het mannengeweld. Alle reden dus om onze eigen fietsweek op de wereld te zetten.

Is dat zoveel anders dan ?

Natuurlijk! We praten niet alleen over 'verzetjes', we fietsen zo hard dat we kunnen blijven kletsen, we proberen niet telkens beter te zijn dan iemand anders en besteden ook aandacht aan andere leuke dingen. Zo kunnen we tijdens een rondje best even stoppen voor een bakje koffie, gaan we gezellig samen uit eten en herstellen we in de sauna.

Moet je dan niet heel erg getraind zijn ?

Dat valt best mee. Je moet wel regelmatig fietsen, een goede conditie hebben en 100 km vlak kunnen fietsen. Als je regelmatig aan spinning doet in de sportschool is dat natuurlijk helemaal mooi.

Ik heb er nu al zin in.



Camping 'La vieille ferme'
pour des vacances ensoleillées !

Camping 'La vieille ferme'



05200 Embrun
FRANCE

Tel : 0033 (0)4 92 43 04 08

info@campingembrun.com
www.campingembrun.com

Het programma:

Maandag 16/8 :

We beginnen met het rondje van de kwart triatlon over Puy Sanières. De tocht gaat over kleine Alpen weggetjes die behoorlijk steil kunnen zijn. De klimmen zijn niet lang, het gaat op en neer en brengt ons langs allemaal kleine bergdorpjes. Na 40 km is het mooi geweest, we zijn lekker ingefietst en klaar voor wat nog gaat komen.

Dinsdag 17/8 :

'Rondje om het Lac de Serre Ponçon'. Een prachtige tocht van 100 km met een totaal aan hoogteverschil van 1300 meter. Dit is verdeeld in twee beklimmingen met ieder 300 hoogtemeters en een derde klim met 500 hoogtemeters, deze gaat langs de 'barrage', de indrukwekkende stuwdam van het meer. In Chorges gaan we via de 'route départementale' omhoog naar St. Appolinaire, alwaar de afdaling naar Embrun begint. Onderweg wordt onze blik gevangen door adembenemende uitzichten over het meer. Een juweel van een tocht.

In de namiddag neem ik jullie graag mee naar de sauna bij Hotel Bartavelles.

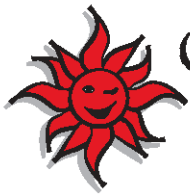
Woensdag 18/8 :

Rustdag, tijd voor wat andere dingen die we ook graag doen. Samen wandelen we naar de markt in Embrun. De benen zullen deze andere beweging waarderen, evenals de zadelgevoelige delen.

Om de ontspanning compleet te maken, gaan we 's middags raften op de Durance

Donderdag 19/8 :

We zijn nu geacclimatiseerd en goed uitgerust, er kunnen nu prestaties verwacht worden. Vandaag de Montée les Orres, een individuele klimtijdrit vanaf de rotonde bij de camping naar het skistation Les Orres. 15 km met 800 hoogtemeters. Pijn is maar voor even en roem is voor altijd.



Camping 'La vieille ferme'
pour des vacances ensoleillées !

Camping 'La vieille ferme'



05200 Embrun
FRANCE

Tel : 0033 (0)4 92 43 04 08

info@campingembrun.com
www.campingembrun.com

Vrijdag 20/8 :

Deze laatste dag wordt de slagroom op de taart. Op 39 km van de camping begint de beklimming van de mystieke Col d'Izoard. De aanfietsroute glooit langs de Durance waarbij we na Guilestre, de kloof van de Guil volgen en aan de voet komen. De Col d'Izoard heeft alles. De weg loopt door dorpjes, langs alpenweiden, door het bos, door een rotslandschap en is vooral steil. Deze beklimming van de buitencategorie is 16 km lang en heeft een maximaal stijgingspercentage van 10 %. Heb je een dipje ? Geen probleem, we wachten uiteraard boven op elkaar. Samen dalen we af zonder risico's te nemen en genieten van de terugweg.

's Avonds is het tijd voor sterke verhalen en sluiten we de week af met een etentje in het restaurant van het de camping.

Wat gaat het kosten:

Voor de organisatie en de begeleiding, het raften, de sauna en het etentje betaal je 120 euro per persoon. Het campingtarief en de overige kosten zijn voor eigen rekening.

Doe je mee ?

Stuur me dan een email, het adres is: info@campingembrun.com

Zie je graag op de fiets in augustus,

Ilse Mulder-Bakker

: