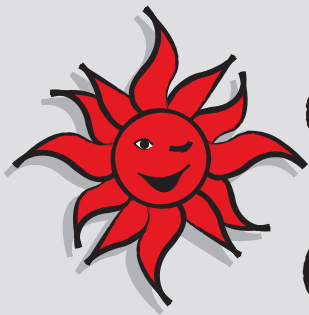




Camping 'La vieille ferme' CAMPINGCOURANT

FRANCE – LES HAUTES ALPES – EMBRUN
Mars 2018 septième année n° 18

Hier is ie dan. De 17e editie van de campingcourant. Je dacht even of-ie nog wel zou komen... want bijna 1,5 maand later dan vorig jaar... Hebben we dan niets meer te vertellen? Is er wat ergs gebeurd? Behalve dat Sven Kramer de 10 kilometer niet won op de Olympische Spelen zijn het wat ons betreft zonnige tijden. Hoogtepunten deze zomer waren de Tour de France etappe en natuurlijk de Embrunman met een record aantal campingdeelnemers en Ilse die haar droom waar maakt door te finishen. Onvergetelijk mooie momenten! In november zijn we er even flink tussen uit geweest met de familie door een prachtige rondreis in Amerika te maken. Verderop lees je het reisverslag. Met de kerstvakantie al weer op pad met de meiden, dit keer naar de familie in Nederland. We haastten ons snel weer terug naar Embrun waar een enorm pak sneeuw viel. Dat maakt dat we veel sneeuwruimen, skiën en langlaufen! Door die prachtige winter hebben we het ook drukker dan voorheen met de verhuur van onze accommodaties. In januari hebben we Stefanie uitgezwaaid voor een backpack reis naar Azië en kregen we een tsunami van reserveringen voor de aanstaande zomer. Ondertussen is Ilse parttime yoga & spinning docent in het fitnesscentrum in Embrun en is Bert harder dan ooit aan het trainen voor de Ironman in Nice. En dan hebben we nog twee poezen, één hond en een jongste dochter die hard aan het blokken is voor haar eindexamen en voor één van de lastigste keuzes in haar jonge leventje staat: welke vervolgopleiding ga ik doen? Never a dull moment. De tijd vliegt. Stefanie zei het ooit al eens: "pap en mam, de tijd gaat niet sneller, maar jullie worden langzamer". Probeer daar maar eens wat tegen in te brengen! Was getekend Bert (57) & Ilse (50)



Triathlon

TRIATHLON TOPPERS ZOMER 2017



Het lijkt niet alleen zo, het is statistisch aangetoond: het aantal mensen dat de sport triathlon beoefent neemt toe. Volgens de NTB waren dat in 2017 ongeveer 10 duizend vaste leden en 34.000 incidentele triatleten. De officiële cijfers over 2017 komen in het jaarverslag dat in maart gepubliceerd wordt. De cijfers van 2016 kun je in het jaarverslag op de site vinden: triathlonbond.nl

En als dat voor Nederland geldt, dan geldt dat zeker ook op de camping. We zijn zelf een beetje 'schuldig' met onze 2-wekelijkse mini-camping triathlon: voor velen smaakt dat naar meer! In de zomer van 2017 hadden we een absoluut record campingdeelnemers aan de triathlon van Embrun: Jan-Willem TROMP, Marc VAN TUYL, Lieve TOLLET, Anne-Wil LETTINK, Marije SWEEP, Henry TIBBEN, Marco KOK, Hannie VAN IERSEL, Bas HERBACH, Linda BLOEM, Geséla EBBINGE en haar vriend Peter, en Katoesja SPRONK, Jolanda VAN DER HAAR en Sjoerd HERMSEN. Allemaal deden ze mee aan de Olympische afstand van de van Embrun. (1,5km zwemmen, 44km fietsen en 10km hardlopen.)

Het rijtje gaat door: Roos van ELP, Kevin GIDEONSE, Raymond BEEREN, Maarten PETERS, Marco VAN DIJK, Richard JONG A PIN, Tom d'HERT, Jody en Jan van SCHINKEL, Jochem SLIJKHUIS, Martijn KEYSERS en Ilse MULDER gingen het avontuur van de Longue Distance aan! (3,8km zwemmen, 188km fietsen en 42,2 km hardlopen.)

Voor 2018 is de organisatie van de Embrunman in handen van de ASO (Amaury Sport Organisation). Deze club is ook verantwoordelijk voor de Tour de France. De website heeft een nieuw jasje en het ziet er allemaal veelbelovend uit. Het parcours is voor zover wij weten niet veranderd, de aanpak van de wedstrijd des te meer. Grootste verandering is de 'Rolling Swim Start'. Hierdoor is de fuik naar de steiger in de eerste bocht niet meer aan de orde en is de befaamde 'wasmasjen' met duwen, trekken en stompen verleden tijd.

De 'Mythe', de Longue Distance, heeft traditie getrouw plaats op 15 augustus 2018. De Kwart triathlon is dit jaar op zondag 12 augustus, samen met de sprint van 'The Legends'. Een speciale editie waarbij de 50 beste dames en 50 beste heren tussen 1980 – 2000 van Embrunman meedoen. De inschrijving is open, dus als je er dit jaar bij wilt zijn ga dan snel naar de website embrunman.com. Inschrijvingskosten (voor 31 mei) OD € 100,00 / LD € 340,00

Wij organiseren dit jaar twee trainingsweken voor de 'adepten' van de triathlonsport. Noteer ze alvast in je agenda: 26 mei – 2 juni 2018 en 15 – 22 september 2018. Op de website van de camping staan prachtige foto's van de mini triathlon en de Embrunman gemaakt door Ward van de Berg. Je vindt ze onder de knop 'media/foto-album/Embrunman2017'





Hoe betrouwbaar is zo'n krant nu eigenlijk.

Dit is al de 17e jaargang van deze krant die altijd rond februari in de bus valt. Naast verslagen van activiteiten wordt er ook veel geschreven over plannen en projecten. Wellicht een teken dat deze camping eigenaars ook dromers zijn en denken dat je het leven naar je hand kunt zetten. Dat brengt me tot de volgende vraag: Hoe betrouwbaar is deze krant eigenlijk? Worden er sprookjes verteld, luchtkastelen gebouwd, commerciële praatjes gehouden of worden de projecten ook gerealiseerd. Als we kijken naar de afgelopen editie zijn er twee projecten die opvallen. Er is geschreven dat er

voor de zomer van 2017 een loopbrug over de Durance komt om nog gemakkelijker en sneller naar de overkant te gaan voor een supermarkt bezoek. Of de zomer van 2017 moet nog komen, of de doelstelling is niet gehaald want je moet nog steeds zwemmen naar de overkant. Met het tweede project wordt glasvezelkabel en dus snel internet beloofd, waar alle kampeers in 2017 al gebruik van zouden kunnen maken. Nou dat was te mooi om waar te zijn, en dus ook niet waar. Is het dan echt zo dat deze krant een commercieel blaadje is en er beloftes gedaan

worden die niet hard gemaakt worden? Nader bekeken blijkt dat toch niet het geval. Met beide artikelen hebben we ons gebaseerd op de informatie vanuit de gemeente. Zoals een goed journalist betaamd, niet afgegaan op 1 bron, maar ook gecheckt. Zo blijkt dat gemeente zich niet aan de planning houdt. De brug over de Durance komt met een jaar vertraging, omdat het geld op was. Ze zijn nu begonnen met bouwen, dus moet het toch wel in juni af zijn. Het ritme voor de aanleg van de glasvezelkabel is niet verstoord door de gemeente. De ontwikkelingen in Embrun vorderen gestaag,

maar er is een probleem met de verbinding naar Gap. Welk probleem en wie er schuldig aan is, kunnen we bij het ter perse gaan deze editie nog niet melden. Alle overige projecten zijn min of meer binnen de tijdspanne die genoemd werden gerealiseerd. Dat is toch best wel goed. Daarmee zouden wij als niet objectieve beoordelaar op betrouwbaarheid van deze krant een 8 geven op de schaal van 10. Poeeh, gelukkig staat er geen weers-verwachting en horoscoop in de krant.

Traditionele triathlonstage en triathlon trainingsweek 2018

In onze drang om te vernieuwen en de juiste ingrediënten te vinden om het seizoen weer net iets leuker te maken verhuist de traditionele triathlonstage van juni onder begeleiding van Edosports naar september en organiseren we in juni een triathlon trainingsweek. De vraag dringt zich op: wat is het verschil tussen een triathlonstage en een triathlon trainingsweek? Antwoord: de triathlon stage duurt wel een week maar een triathlon trainingsweek is geen stage.

triathlon trainingsweek

Tijdens de triathlon trainingsweek zijn we wel samen, maar is er geen officiële begeleiding. Je kunt dus goed alleen komen, met een groepje sportieve vrienden, je triathlonclubteam of je buurvrouw. Ondanks dat er geen begeleiding is, maken we samen toch een verantwoord programma met veel fietsen, lopen en zwemmen. Bert gaat een groot deel van de trainingen mee, hij houdt de groep bij elkaar en roept af en toe links of rechts af, maar is geen trainer. Je snapt het al. Het is heel erg vrijblijvend: als je een training over slaat is dat ook prima. Er zijn ook geen kosten aan de deelname van deze triathlontrainingsweek verbonden. Je betaalt alleen de camping of het appartement en natuurlijk het restaurant als je daar wilt eten. Deze speciale themaweek is in het nog rustige voorseizoen van 26 mei tot 2

juni 2018 en valt gelijk met de Vitaliteitsweek in de villa georganiseerd door Ilse. Je kunt dus carpoolen met de buurvrouw.

Traditionele triathlonstage

Meer "serious business" is de traditionele triathlonstage. Voorheen in juni lag de nadruk op hard trainen om een sterke fysieke prikkel te genereren voor het competitie seizoen. We verschuiven de stage naar achter in het seizoen, want de mogelijkheid biedt om ons meer te richten op techniek. Vooral voor iedere beginnende triatleet is dit een prachtige kans om effectiever te leren zwemmen, economischer te leren lopen en meer snelheid uit de trapbeweging op de fiets te halen. Toch is deze stage ook geschikt voor de gelouterde triatleet om het seizoen goed af te sluiten met een mooie sportweek in de Alpen. Je moet altijd een gaatje over houden voor het toetje! Tijdens deze week komen er ook (belangrijke) randzaken aan bod. Waar moet je op letten als je een wetsuit koopt, hoe kun je snel wisselen, wanneer en wat moet je eten tijdens een wedstrijd en alle andere vragen die je zou willen stellen. Natuurlijk is deze triathlonstage weer in handen van Edosports en is er officiële en professionele, en waar nodig individuele, trainingsbegeleiding. Deze week houden we van 15 tot 22 september.

Voor meer informatie kun je kijken op de website

Golden team



Voor de tweede achtereenvolgende zomer waren Marc en Joël onze pilaren waar het ging om de organisatie van het sport- en spel programma. Gesterkt door twee meiden Melanie en Iris, beide stagiaires van de MBO opleiding 'Sport en Bewegen', hebben ze mooi werk geleverd. Dank daarvoor! Vaste top items zijn natuurlijk de kidsclub elke ochtend, het volleybaltoernooi op donderdagavond,

de bandenrace op dinsdagmiddag en de organisatie van de mini triathlon en het open podium elke veertien dagen. Nieuw waren de Rapid Kayakrace, de jeugdhike en de begeleiding van de bronzen fietsuitjes. We hebben nog geen team voor de aanstaande zomer, dus grijp je kans en laat wat van je horen als je denkt dat het wat voor je is én als je langere tijd kunt komen.

COLOFON

Eindredactie: Bert & Ilse Mulder

Opmaak krant:

Connexx Communications BV Eindhoven,
met speciale dank aan Jola, Kim, en Reinout



Les Chemins Croisés



Vakantiehuis 'Villa Les Chemins Croisés'

www.villa-embrun.com



VillaLesCheminsCroises



Camping 'La vieille ferme'
net iets leuker!

Camping 'La vieille ferme'

Chemin sous le Roc
05200 Embrun Frankrijk

0033 492 43 04 08

info@campingembrun.com

www.campingembrun.com



CampingLaVieilleFerme



Nieuwe activiteit: De Rapid Kayak Race



Vanaf de zomer 2017 kon je meedoen met een nieuwe attractie: de Rapid Kayak Race! Eén keer in de twee weken staat deze spannende activiteit in de vroege avond op het programma. Omdat jullie het zo leuk vinden hebben we er een wedstrijdje van gemaakt: per team (twee kayakers in één bootje) vaar je zo snel mogelijk een parcours met hindernissen over de wildwater rivier de Durance. Spanning en sensatie voor jong

en oud én leuk om naar te kijken! Voor de "thrill seekers" een mooie aanvulling op ons buitensportprogramma! Om de veiligheid te garanderen liggen er continue twee professionele kayak instructeurs in het water om je te redden als dat nodig is. De materialen huren we bij de buurman, dus voor deze activiteit moet je een beetje (mee) betalen.



SPORTAGENDA OP DE CAMPING VOOR 2018

Aanstaande zomer kun je weer helemaal los om lekker te sporten vanaf de camping. We hebben een overzichtje gemaakt van alle evenementen met een competitief karakter op en om de camping. Natuurlijk gaan de andere dagelijks sportactiviteiten ook gewoon door. We blijven 5 fietsuitjes in de week organiseren op 3 verschillende niveaus, hardlooptrainingen, bergwandelingen, yoga lessen, volleybal toernooien, raften, canyoning, bandenrace en alles wat ik nog vergeet. Afgelopen jaar was de rapid kayakrace nieuw, deze gaan we er zeker inhouden. Op vrijdagavond lekker spelevaren op de Durance. Komende zomer denken we ook wat meer aan de minder getrainde camping gast en organiseren we elektrische fiets tochtjes.

Laat je verrassen, het is echt leuk. Als we dan toch zo aan het plannen zijn, kunnen we natuurlijk ook alvast de data doorgeven voor het open podium: 20 juli, 3 en 17 augustus gaat het dak er af en bouwen we een fantastisch feestje op het terras. Neem je instrument mee en spelen maar!

Let op! Als je mee wilt doen met de Trail, Frappadingue of triathlon van Embrun, dan moet je een medische verklaring kunnen overleggen. Hierin moet staan dat je in competitieverband de betreffende sport zonder gezondheidsproblemen kunt uitoefenen.

non contre-indication à la pratique de la course à pied/ triathlon/ en compétition

Aquacentrum Embrun

Het schietgebedje is beloond: het nieuwe zwembad van Embrun heeft haar poorten geopend sinds het begin van de zomer 2017.

Zodra de vakantie begint gaat het dak 'open' en wordt het binnenbad een buitenbad. Nieuw is het buitenwaterspeeltuintje voor de kleintjes. De douches zijn warm en ruim opgezet, de kleedhokjes allemaal individueel met voor iedereen een kluisje. Op z'n Hollands zou ik bijna zeggen: overzichtelijk en praktisch. Voor de sportclubs en het schoolzwemmen is nog wel een 'schapenhok', maar dit is niet toegankelijk voor het 'gewone' volk. Da's dan wel weer jammer, want geen gezellige prietpraatjes meer tijdens het omkleden. De toegangsprijs is redelijk: € 20,00 voor 5 entrées voor volwassenen en € 14,50 voor kinderen onder de 12 jaar. En anders betaal je € 5,50 en € 4,00 per keer. De openingstijden in juli en augustus zijn van 11:00 tot 19:00, dus je hele vroege zwemtraining moet je toch in het plan d'eau doen... Kosten van het project 7,4 miljoen euro! De Officiële inauguratie was op zaterdagmiddag 3 februari 2018

DAG	DATUM	ACTIVITEIT	ORGANISATIE	VOOR DE VAKANTIE INSCHRIJVEN
woensdag	11-juli	Klimtijdrit naar Les Orres	Camping	nee
vrijdag	13-juli	Rapid kayak race	Camping	nee
maandag	16-juli	Mini triathlon	Camping	nee
zaterdag	21-juli	Urban trail, 5km	EAC	ja
zondag	22-juli	Trail marathon, halve marathon en 10 km	EAC	ja
woensdag	25-juli	Klimtijdrit naar Les Orres	Camping	nee
vrijdag	27-juli	Rapid kayak race	Camping	nee
zaterdag	28-juli	Frappadingue, 10 km	Frappadingue	ja
maandag	30-juli	Mini - triathlon	Camping	nee
woensdag	08-aug	Klimtijdrit naar Les Orres	Camping	nee
vrijdag	10-aug	Rapid kayak race	Camping	nee
zondag	12-aug	OD triathlon en The race of the legends	ASO	ja
maandag	13-aug	Mini triathlon	Camping	nee
woensdag	15-aug	Embrunman, triathlon LD	ASO	ja
woensdag	22-aug	Klimtijdrit naar Les Orres	Camping	nee



Veranderingen op de camping

Het allerleukste van ondernemen is dat je telkens zelf kunt bedenken wat je graag nog zou willen veranderen. Hoe kunnen we de camping nog mooier maken en hoe beantwoorden we nog beter aan de behoeften van de kampeersers. Natuurlijk is dit een mooi samenspel. Welke geluiden horen we, waar zijn jullie tevreden over en wat zou je graag anders zien. Horen we kleine ergernissen in de wandelgangen of zijn er onderhuidse ontevredenheden? Als dat éénmaal in kaart is volgt de uitdaging om een passende oplossing te vinden. Past het in de filosofie van de camping, levert deze verandering het gewenste resultaat op, zijn er neveneffecten die minder gunstig zijn of juist heel gunstig en natuurlijk niet onbelangrijk; past het in het budget? De laatste vraag is dan nog de timing: wanneer moet het klaar zijn en wanneer moet je dan beginnen? Dit laatste heeft er weer alles mee te maken of de klus wordt uitbesteed aan een bedrijf of dat we zelf aan de slag gaan. Niet zelden is bij de zelfwerkzaamheid de klusweek in mei een doorslaggevende push in de goeie richting.

In de derde week van januari zijn we begonnen met het vervangen van de kranen in de douches. Het iedere keer drukken op die knop is vervelend, helemaal als hij na 5 seconden weer ophoudt. Nu komen er gewone mengkranen die je aan en uit kunt zetten. Deze verbetering gaan we ook in de rechter douche ruimte doen, waardoor je daar ook de temperatuur kunt kiezen. Er komen wel tijdschakelaars op het warme water. Met deze aanpassing spelen we in op de wens van de graag douchende campinggast (dus bijna iedereen) en op onze wens om de drukte te verdelen over beide ruimtes.

In het voorjaar gaan we aan de slag met het bouwen van een tribune op het volleybalveld. Er is geen enkele camping gast die er om vraagt en Ilse is ook tegen. Het is eigenlijk een stille wens van Bert om een klein stadionnetje te bouwen waar grootse matches gespeeld worden. Het bouwen van het dijke van afgelopen jaar zou in principe al voldoende antwoord geven aan zijn wens, maar op het dijke groeit aan de

zon kant geen gras, het is te droog. In New York zag ik op eens het licht: we maken een tribune tegen het dijke aan waarop er ook plekken moeten zijn waar je een potje schaak of dammen kunt spelen. Hoe die stukken bij elkaar blijven is nog hoofdbreker.

Een stevige investering wordt het asfalteren van de dwarspaden op de camping. Heel graag willen we het landelijke aspect op de camping behouden en zal het een grijs wegdek worden. Er zijn 2 argumenten voor deze verandering. We richten ons erg op de sportieve families met fietsen. Veel racefietsers fietsen echter liever niet over de steentjes, om de kans op een lekke band te voorkomen gaan ze over het gras of lopen. Dit ongemak gaan we opheffen. Daarnaast is het een leuk spel voor de kleintjes om bouwswels te maken met de steentjes in het gras. Onze grasmaaier is minder enthousiast over dit spel.

Als we dan toch aan de slag zijn kunnen we net zo goed de parkeerplaats meenemen en die ook wat

groter maken. De dijk langs de rand graven we een stukje af zodat de parkeerplaats wat dieper wordt en de auto's er beter op passen.

De fietsers die geen goeie stalling hebben voor hun racemonster kunnen vanaf deze zomer de fiets onderdak en afgesloten zetten. Tussen de jeu de boules baan en het terras van Bert en Ilse komt een afgesloten fietsen stalling. Overdag van 7.00 tot 22.00 uur zal het open zijn en 's nachts gesloten. Het is dus nog wel handig om de fiets in de stalling op slot te zetten.

Als laatste wordt de hangplek voor de jongeren nog mooier. De nieuwe schutting trekken we helemaal door en wordt wat hoger dan de voorgaande om te voorkomen dat gesmashte ballen in de sloot belanden. Daarnaast komt er een fantastische sofabank, waar je kunt chillen met vrienden zonder dat je ouders er zich direct mee bemoeien. Een mooie tarp zorgt voor schaduw zodat je het hoofd koel houdt.



La Petite Guinguette



Alweer voor het 2e jaar dat Jean Marc en Sophie Hermann ons restaurantje op de camping pachten. Officieel hebben we een contract voor drie jaar. Tenzij er hele goed kandidaten zich melden, is de verwachting wel dat onze samenwerking nog wat langer zal duren. De geluiden van onze campinggasten zijn overwegend positief. Jean Marc en Sophie hebben echt een eigen sfeertje gecreëerd.

Toch is het nog steeds dé plek waar wij onze bekende La Vieille Ferme thema-avonden organiseren. Zoals de prijsuitreiking van de tijdrit naar Les Orres. Dan zit het terras vol. Bert maakt er een mooie 'One-man' show van door iedereen persoonlijk te feliciteren en de fietsbidons over het terras te gooien. Jean Marc doet er altijd een schepje bovenop door de winnaar een gratis pizza aan te bieden.

Gelukkig vliegen die niet over tafel! Ook met de minitriathlon bezetten wij het terras van la Petite Guinguette door de finishlijn (toch) voor de deur te houden en de prijsuitreiking later op de avond. Weer een terras vol. En dan natuurlijk het open podium elke 14 dagen: opnieuw een vol terras! De lounche-hoek is bovendien regelmatig stevig bezet door tv-kijkende Tour de France fans, een voetbalwedstrijd of de de formule 1. Je moet er als restauranthouder maar mee dealen...

La Petite Guinguette kiest ervoor om met lokale producten te werken en probeert zoveel mogelijk verse, biologische ingrediënten te gebruiken. De kaart is klein, maar fijn. Ander heel fijn puntje is dat er op de tap altijd fris Belgisch bier stroomt, dat van de lokale leverancier 'La Petite Mousse' uit Chataoux les Alpes komt. Gerund door een bevriend Belgisch echtpaar Pieter en Griet. Dubbel genieten!

Nieuw toeristisch merk PURE ALPES

De zomer van 2017 was er weer eentje om niet te vergeten! Eigenlijk kan je dit niet vangen in een campingkrantje en ook de foto's op onze website schieten te kort. Dus als je je vakantieplannen van 2018 nog niet rond hebt, dan weten wij wel waar je na het lezen van dit artikel het liefst naartoe gaat: **PURE ALPES!**

Het kleine stadje Embrun verdriubbelt het aantal inwoners in de zomer en dat merk je. Elke week staat er een activiteiten- en animatieprogramma waar je U tegen zegt. Het vuurwerk vanaf het meer in Savines le Lac, live muziek op het marktplein in Embrun, buitenlucht theaterprogramma's, de wekelijkse markten, de Tour de France, het muziekfestival Trade Inn, de Outdoormix, het feest van het Plan d'eau, de Zomerse Trailrun, de Embrunman, het is te veel om op te noemen! Zo is er ook nog een nieuw Office de Tourisme gekomen: **SERRE PONCON**

Dit maakt deel uit van een geheel nieuw marketingplan. De Hautes Alpes zijn opgedeeld in verschillende regio's en samengevat in een totaal nieuw toeristisch product dat de naam **PURE ALPES** draagt. Dit zijn de regio's: Briançonnais – Ecrins – Guillestrois – Queyras – Serre Ponçon

– Gapençais – Champsaur/Valgaudemar – Dévoluy – Buëch.

Ons thuishonk is het Office de Tourisme **SERRE PONCON**. Je kunt nog gewoon naar hetzelfde mooie bureautje in het voormalige klooster in Embrun voor alle toeristische informatie in onze streek, maar de hele organisatie erachter is enorm geprofessionaliseerd. Embrun staat op de kaart door de Tour de France en de Embrunman, maar vooral ook omdat het aan het grootste stuwwater van Europa ligt: het Lac de Serre Ponçon! De nieuwe algemene directeur heet Alexi Aubespain, een jonge dertiger, die de scepter zwaait waar het gaat om de promotie van al het toerisme rondom het meer. **PURE ALPES** is een merk dat van 'bovenaf' op ons neerdaalt. Wij hebben niet zo begrepen waarvandaan precies, maar wat ons betreft is het een prachtig initiatief. Gelukkig staan er dynamische mensen aan het roer en hoeven wij ons alleen maar zorgen te maken over het wel en wee op de camping a.s. zomer. Wel hebben we er veel vertrouwen in dat onze mooie regio steeds meer bekendheid zal genieten onder het grote publiek. Voor de ontwikkeling van de economie en het toerisme is het in elk geval een grote stap vooruit, waar wij mooi een graantje van mee kunnen pikken!

De mooiste foto's vind je op:
www.hautes-alpes.net/fr/tourisme

Twee kansen om een paal te slaan in 2018

Het voorjaar van 2018 wordt weer een drukke tijd! De luiken gaan open, een frisse wind waait door je haren, de dagen worden langer, de zon schijnt. Je stapt voor het eerst op de fiets, de barbecue wordt gepoetst, het gras gemaaid. Maar voordat je het weet staat de agenda dichtgespijkerd. Werk, verplichtingen, verantwoordelijkheden. Je loopt te piekeren. Je kan niet meer slapen. Met die ene collega wil het maar niet vlotten. Je verliest plotseling een dierbare. Je relatie loopt stroef. Een voorjaarsdepressie ligt op de loer....

Palen moet je slaan, fundering moet je leggen. Maar die eerste stap zet je altijd zelf! Natuurlijk, je hebt niet alles onder controle. Soms is het nodig om even de boel de boel te laten. Gewoon even de tijd stilzetten en op een berg gaan zitten.

Vitaliteitsweek van 27 mei tot 2 juni

We gaan fijne dingen doen, zoals yoga, een bergwandeling, een fietstocht, een sauna, een duik in het zwembad, lekker

eten.... En oh ja, ook familie-opstellingen. Dat klinkt misschien een beetje therapeutisch, en dat is het ook wel, maar waarom zou je het niet proberen? Het is zo verhelderend om eens goed te kijken naar je eigen positie in je familie, je kennissenkring, je collega's. Misschien loop je met een vraag die maar onbeantwoord blijft over dingen in het verleden? Of hoe nu verder in de toekomst? Verrassende sessies met ophelderende inzichten staan je te wachten. En als je zelf niet met een vraag zit, dan kan je wel een belangrijke schakel zijn voor een ander in de groep. In dat geval is er ook winst. Heb je al eens iets onvoorwaardelijk aan iemand gegeven? Zo niet, dan is dit je kans.

In 2018 heb je zelfs twee kansen om die paal te slaan. Mary van Deursen, systeemtherapeut, komt naar Frankrijk in de week van 27 mei tot en met 2 juni. Dan organiseren we de week vanuit ons vakantiehuis Les Chemins Croisés in St Sauveur. Is je voorjaar al dichtgespijkerd? Geen nood, Ilse komt naar Nederland van 23 – 25 november 2018. We organiseren dan een Vitaweekend in het conferentiecentrum Samaya in Werkhoven. Kan je alvast even proeven aan ons concept, om vervolgens in 2019 toch naar Frankrijk te komen!





Interview met Bert Mulder

age-group triatleet, 55-60 jaar.

Je houdt van uitdagingen, wat heb je voor dit seizoen gepland?

Ik heb nog nooit mee gedaan met een echte Ironman, dan bedoel ik een wedstrijd die georganiseerd wordt door het label Ironman. Het lijkt me een hele gave ervaring. Vooral de professionaliteit van de organisatie zie ik naar uit en ook de rolling start. Dit is een start waarbij je voor de start in het vak gaat staan die past bij je zwemtijd. Vervolgens starten er om de paar seconden 5 deelnemers. De tijd gaat in als je begint met zwemmen. Minder kans op elleboogstoten, aanvaringen en direct in je eigen tempo zwemmen.

Waarom Nice?

Er zijn meerdere argumenten die deze keuze bepalen. Het is degene die het dichtst bij Embrun ligt en heeft een hele goeie reputatie. In het fietsparcours zitten 1800 hoogtemeters, wat voor mij wel een voordeel is. Ik fiets relatief beter omhoog dan vlak. Heel belangrijk is ook de datum. Het is 24 juni, dat betekent voldoende tijd om veel te fietsen in de voorbereiding en niet te laat in het seizoen waardoor de vermoeidheid van het werk nog niet zo groot is.

Je hebt ook 5 x mee gedaan aan de Embrunman, hoe zijn je ervaringen daar geweest?

Bijzonder wisselend. In 2004 wilde ik graag voor het eerst mee doen, maar viel toen bij de laatste lange training van mijn fiets. Het herstel heeft wel een tijd geduurd voor ik weer klaar was voor deze uitdaging. Daarna heb ik ongeveer om het jaar mee gedaan. Kennelijk is die tijdspanne voldoende om de pijn van de vorige editie te vergeten en voldoende verbeter mogelijkheden te zien waardoor ik er weer voor ging. Twee keer heb ik ook de eindstreep gehaald.

Wat is er die andere 3 keer gebeurd?

Er waren verschillende redenen, die natuurlijk

allemaal slappe excuses zijn. Als ik mentaal heel sterk was geweest op die momenten had ik ze ook uit kunnen lopen. De eerste keer werd ik op het eind van het fietsparcours ingehaald door een Spaanse triatleet die ook de camping stond. Hij vroeg: "Are you going to run?" Mijn antwoord: "sure". Daarmee was echter het zaadje gepland, ik begon na te denken en te malen. Ohhh, ik kan dus ook niet lopen. Ik ben al best wel moe. Ik heb ook niet zoveel zin meer, ik voel al wat pijn, waarom zou ik door gaan, het is niet leuk meer, ik doe het toch voor mijn plezier... Na het fietsen was ik toen klaar. Een andere keer was ik in topvorm maar was mijn voedingszak, die je door de organisatie op de col d'Izoard kan laten brengen, niet aanwezig. Op alleen de voeding van de organisatie ging ik diep in de reserves. Na 23 km lopen was een bankje bij het plan d'eau te verleidelijk. Eerst even zitten, daarna even liggen, toen even de ogen dicht en tja, kom dan maar weer eens in beweging. Op de bagagedrager van een vriend ben ik toen naar huis gekomen. Telkens was mijn doel om onder de 13 uur te finishen. Toen ook de laatste keer duidelijk werd dat het niet meer zou lukken was de motivatie weg en gooide ik de handdoek in de ring na 27 km lopen.

Heb je spijt dat het zo gelopen is?

Ja, da's best wel jammer. Toch denk ik dat de oorzaak ook voor een gedeelte buiten mezelf te zoeken is. Dat is natuurlijk altijd fijn als je die kunt vinden, haha. Nee echt. De Embrunman is altijd aan het eind van het hoogseizoen, dat betekent dat ik fysiek en mentaal al behoorlijk moe ben. Uit onderzoek blijkt ook dat je fysiek niet goed kunt afzien als er mentale vermoeidheid is. Ik kan me nog herinneren dat

er één deelname was waarbij ik de avond er voor nog om 23:30 uur een boom stond om te zagen omdat die omgewaaid was tijdens een heftige onweersbui en op een tent was neergekomen. Daarna moest ik nog mijn spullen pakken voor de wedstrijd en de wekker ging weer om 4:00 uur.

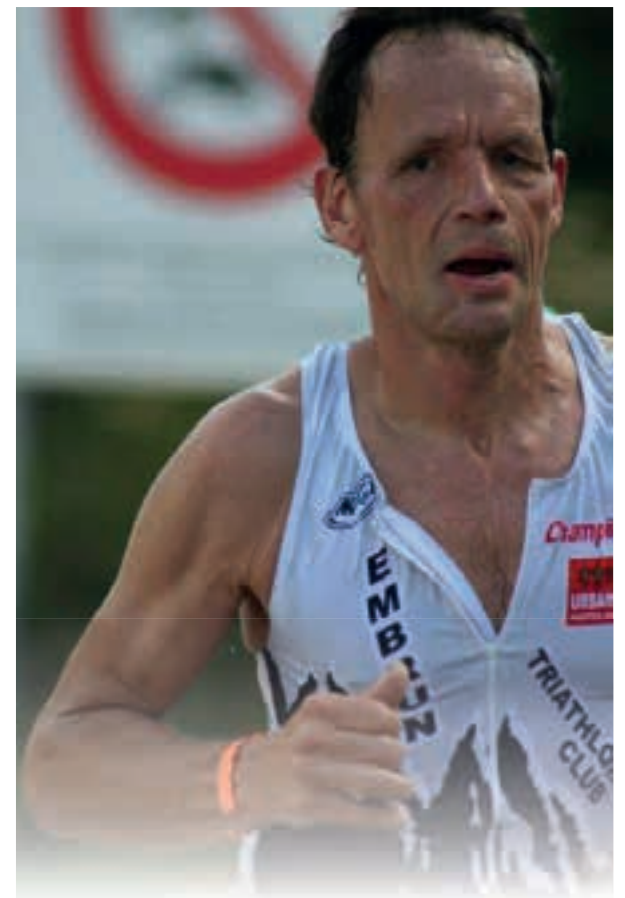
Hoor ik tussen de regels ook een soort revanche in Nice?

Dat hoor je waarschijnlijk wel goed. Ik heb ontzettend veel zin om eens een hele triathlon te starten terwijl ik me fris en uitgerust voel. Ben erg benieuwd wat het dan gaat opleveren. De aanpak heb ik ook drastisch veranderd. Voor het eerst train ik nu onder begeleiding van een trainer. Edosports maakt sinds november mijn trainingsschema's. Dat maakt dat er nu al een trainingsbelasting van 14 uren per week is en dat ik dingen doe die normaal niet bij me zouden opkomen. Afgelopen zondag bijvoorbeeld met de ATB omhoog naar Crevoux bij -3 °C en daarna dan nog anderhalf uur langlaufen. Gelukkig brengt Ilse dan mijn ski's omhoog en mag ik met haar in de auto naar beneden.

“
Are you going to run?
Mijn antwoord: sure

Stiekem nog een eindtijd in gedachten?

Ja, eh..... Dat is wel moeilijk. Die heb ik wel. Ik twijfel echter of ik die naar buiten moet brengen. Mijn jacht op een tijd onder de 13 uur in Embrun is ook niet heel succesvol geweest. Nou ja, laat ik maar eerlijk zijn. Ik zou het heel erg leuk vinden als ik me in



mijn leeftijdsgroep zou kunnen kwalificeren voor het wereldkampioenschap op Hawaï in oktober. In principe gaan de twee besten per leeftijdscategorie. Als ik heel goed ben die dag, er niets tegen zit en het deelnemersveld niet zo sterk is heb ik een kansje. De geluksfactor speelt ook nog mee. Want stel dat ik vijfde word en nummer 1 gaat, nummer 2 heeft zich al geplaatst in een andere wedstrijd, nummer 3 vindt het te duur en nummer 4 is niet aanwezig bij de prijsuitreiking, dan gaat nummer 5. We gaan het zien. Voorlopig geniet ik erg van het hard trainen. Heb wel eens geen zin om te gaan maar kom dan toch altijd weer blij terug.

Bij Vie-Zie kun je terecht voor persoonlijke begeleiding en teamcoaching. Niet alleen in Venray, Noord-Limburg maar ook tijdens de Vitaliteitsweek in Embrun, Hemelvaartweek 2015. In samenwerking met Position en Ilse Mulder.



stysteemgerichte coaching - supervisie - gezinsbegeleiding - familieopstellingen

Mary van Deursen Laagheidehof 40 5804 XC Venray 06-42387262 info@vie-zie.nl www.vie-zie.nl

EDO Sports
Swim. Bike. Run. Coach.

Voor iedereen die zijn/haar trainingstijd zo effectief mogelijk wil benutten. Die er belang aan hecht om duidelijke doelen te stellen en behalen en het risico op blessures wil minimaliseren. Of je nu traint voor een fietsvakantie, een lokaal hardloopevenement of de Embrunman triathlon. Edo begeleidde als trainer/coach al vele sporters op weg naar het succesvol behalen van hun doelen. Kijk op www.EDOSports.nl voor meer informatie en contactgegevens. **Tip: Als een man van 80kg twee kilo kwijt raakt scheelt hem dat 68 seconden in de montee Les Orres! Wat zou een gerichte trainingaanpak dan wel niet voor verschil maken....?!**

Uw specialist aan huis

KLUSSENBEDRIJF
NATHAN UITERWAAL

- Onderhoud
- Vloeren/Laminaat
- Sanitair
- Raamdecoratie
- Verbouw
- Tuinaanleg

06-53676592
www.uterwaal.net

CONNEXX
AGENCY FOR DIGITAL PERFORMANCE

Het bedenken en ontwikkelen van innovatieve toepassingen op het snijvlak van Digital, Technologie & Strategie.

WEBDESIGN, WEB APPLICATIONS, MOBILE APPS, E-COMMERCE, SOCIAL MEDIA, STRATEGY & OFFLINE

Croy 9
5653 LC Eindhoven
040 236 90 82

info@connexx.nl
www.connexx.nl

PROUD MEMBER OF BLUE DRAGON COMMUNICATION GROUP

De Kaaskop sponsort *La Vieille Ferme* tijdens de *Embrunman*. Met Hollandse boerenkaas natuurlijk.

KAASKOP

kaas, noten, zuivel, tapas, wijn

Tot ziens in Embrun en in de Zwanestraat in Groningen!



www.kaaskopgroningen.nl



Dé fietsenzaak in Embrun om de hoek van de camping!

Voor al je onderhoud, reparaties, aankopen, accessoires, kleding en huurfietsen.

Openingstijden Juli en Augustus

Maandag t/m zaterdag non stop van 09:00 - 19:00 uur

Zondag van 09:00-12:00 / 17:00-18:00 uur.

Engels gesproken

www.alpes2roues.com



Wij doen dat net even anders.

Even als in alle westerse landen denken we hier ook dat economische groei de enige sleutel is naar ons welzijn. Het CRT (Comité Régional du Tourisme) ontdekt dat de Belgische markt voor onze regio heel interessant zou kunnen zijn. Er zijn veel Belgen die naar Frankrijk op vakantie gaan, maar daarvan komen er niet zo veel naar de Alpen. Het CRT maakt studie en besluit dan om dat te presenteren aan haar leden, de uitvoerders, om zo de omzet cijfers naar de hemel te stuwen. Wij organiseren dan zo'n bijeenkomst van niveau ook op niveau en doen dat in de zaal van het Aero opleidingscentrum bij het vliegveld van Tallard. Wij denken dat iedereen het gemakkelijk kan vinden, maar dat gaat iets mis want er hangen geen bordjes vanaf die ene kant. Die mensen staan bij het parachute springen. We beginnen wat later. Op zich is dat weer niet erg want bij aankomst kan iedereen een kopje koffie of thee krijgen. Dit idee hebben we overgenomen van de noord Europese landen, maar wij doen het beter, wij bieden er ook een mini-croissant, mini-pain-au-chocolat of mini pain-au-raisin bij. Als we vermoeden dat iedereen er is, vragen we de hele groep om weer naar buiten te gaan. Eerst de groepsfoto. Iedereen wil graag in de krant en zo laten we zien dat we iets belangrijks doen met onze kostbare tijd. Het is even dringen en schuiven geblazen voordat iedereen staat op de plek die past bij zijn importantie. Lachend met de mensen die we net naar achteren hebben gedruwd druppelen we dan weer naar binnen om een plaatsje te zoeken in de zaal. Na het openingswoord

van de voorzitter van de CRT, is het woord aan de wethouder van de gemeente Tallard. Hij stelt zichzelf voor, en verontschuldigt zich dat de burgemeester niet kan komen. Die moet een lintje door knippen in het bejaardenhuis voor de feestelijke opening van de nieuwe koelkast. Hij is in ieder geval blij dat we er zijn en dat de gemeente dit voor ons kan doen. Dan is het woord aan de directeur van de opleiding zaal. Hij introduceert zich zelf en vertelt wat de functie van het gebouw is. Daarna geeft hij een overzicht van hoe het gebouw tot stand gekomen is. De architect wordt bedankt voor zijn fantastische ingevingen en ook de instanties die de subsidies gegeven hebben worden uitgebreid bedankt. Het woord is dan weer aan de voorzitter van de CRT. Hij introduceert de sprekers, door in chronologische volgorde hun carrière te vernoemen. Uit de kwinkslagen hebben wij wel door dat het dikke vrienden zijn. Dan gaat de eerste spreker beginnen, 45 minuten na de aanvang, dat is toch netjes gedaan. Het is de statistieken-man. Alles is onderzocht en alles is vergeleken. Zo blijkt dat 50% van de Belgen graag iets huurt om vakantie te vieren. Van de Belgische toeristen is 59% Vlaming en 18% daarvan komt naar onze regio voor het klimaat en de zon. Ze komen voornamelijk in juli en houden van lekker eten en drinken. Hun grootste liefhebberij is fietsen. Kijk, dat zijn boeiende gegevens, daar kunnen we wat mee. Het is duidelijk uitgelegd. Toch zijn er dan nog vragen. Na een hele lange inleiding, waarin de vragensteller vooral laat blijken dat hij belangrijk werk doet en hoe goed

hij daarin is, komt er een piepklein vraagje. Zo wordt er gewerkt aan de sociale status. Voor we over gaan naar de tweede spreker heeft de CRT voorzitter nog even iets vergeten. Het lanceren van het nieuwe merk waarmee we nu onze mooie regio gaan verkopen: Pure Alpes. Pure air, pure people, pure light, pure village, pure sensations, pure water, pure sport. De grote historische stap die we hier maken is wel dat het nu in het Engels gaat. Ik moet er ook even aan wennen. De tweede spreker is een BF'er. Bekend van de tv, waarbij hij het land in trekt en markthandelaren, wijn boeren, oestervissers, camembert bakkers

en andere koekebakkers interviewt. De link met het onderwerp is even zoek, net zoals het geluid bij het beeld materiaal wat we te zien krijgen. Ook de tv presentator krijgt weer vragen, die vooral de vragensteller goed profileren. De voorzitter sluit vervolgens deze boeiende opleidingsochtend af. Ondertussen zijn wij geen snars verder. Praktische informatie, over hoe we de Belgen kunnen bereiken is er niet. Nou ja, we weten nu wel dat de CRT niet actief is in België. Eigenlijk dus toch weer 'system D' ofte wel 'Demerdes-toi' in goed Nederlands 'red jezelf'.

Campingkiekjes 2017



Raceverslag Ilse Embrunman 2017

Na twee jaar trainen met 7000km fietsen, 1000km hardlopen en 200km zwemmen ga ik mijn 50e verjaardag vieren op 15 augustus 2017 door mee te doen aan de Longue Distance Triathlon van Embrun. Wat een feest!

Om 03:45 uur gaat mijn wekker, maar natuurlijk ben ik al wakker. De adrenaline stroomt door mijn lijf. Vandaag mag ik echt meedoen aan de Embrunman: 3,8 km zwemmen, 188km fietsen (met 4000 hoogtemeters) en 42,196 km hardlopen. De Taperweken hebben mij goed gedaan en ik ben vast van plan om er vandaag van te genieten! Ik ben super gefocust en constateer dat alles dik in orde is. Ik rol mijn yoga matje uit en doe een paar zonnegroetjes. Mijn ademhaling is rustig, ik voel mijn lijf wakker worden en uitrekken. Bert komt fideel met mij ontbijten en vervolgens lopen we schouder aan schouder naar de start. Mijn humeur wordt steeds beter: ik ga het vandaag gewoon echt doen en ik heb er zo'n ongelofelijke zin in!

Om 05:50 uur klinkt het startschot en we zijn weg. Niks wasmaschien: de dames hebben respect voor elkaar en er wordt niet geschopt, getrapt of getrokken. Ik kan meteen in mijn ritme komen en geniet vanaf de eerste meters. Op het rechte stuk terug voel ik ineens een enorme golfslag over me heen komen en denk: de mannen komen eraan. Met Edo afgesproken dat ik de buitenlijn aanhoud om zodoende niet overweldigd te worden door de meer dan duizend mannelijke atleten die deze vloedgolf veroorzaken. Ik denk maar steeds: yeah, ik lig hier gewoon in het water om de Embrunman mee te doen. Waanzinnig, wat gaaf! Een glimlach bekijft zich op mijn lippen en die gaat er de hele dag niet meer af.

Het eerste rondje van het fietsparcours gaat sneller dan gepland, hoewel de wind tegen is op de terugweg naar Savines. Dat is eigenlijk nooit het geval. Ik kom toch bijna een kwartier sneller aan bij de rotonde van Les Orres waar het uitzinnige publiek achter de dranghekken ons staat aan te moedigen. Met Edo een High Five en Bert rent een stuk met me mee. Dit is een prima begin!

Het stuk op het Balcon de Durance hebben we nog steeds wind tegen en ook op de route National naar Guillestre de wind pal op m'n neus. Dat blijft zo gedurende de hele rit door de George du Guil tot aan de voet van de Col d'Izoard. Ik moet echt doortrappen om mijn tijdschema te halen. 11:20 uur moet ik aan de Izoard beginnen om de limiettijd van 13:10 op de col te halen. Het is nu of nooit: doortrappen! De laatste lus naar Chalvet is bekend terrein. Niet treuzelen nou, doortrappen. Zwaar is het wel: na 180km nog een laatste klim van 8% terwijl je de speaker bij het plan d'eau al hoort. Op de top staan weer mijn meiden te applaudisseren. Hun taak zit er op en ik ben ze zo ontzettend dankbaar! Ze hebben mij het hele fietsparcours gevolgd op de motor en me van sportdrank voorzien. Het voelt zoals Edo voorspelde: ik ben blij dat ik na 9,5 uur van de fiets af mag en de benen kan strekken. Nu alleen de marathon nog maar.

Wat heel erg helpt zijn de aanmoedigingen en de vertrouwde begeleiding. Net als in de trainingsstage fietst Edo het hele loopparcours naast me met af en toe een goeie oneliner met de juiste dosis humor en zijn aanwezigheid geeft vertrouwen. Alle aanmoedigingen van de mensen langs de weg maken dat ik ook hier blij

lachen! Danne Boterenbrood en Sietske Friesen hadden het mij al voorspeld: ga niet in je cocon zitten, maar houd contact met de buitenwereld, blijf lachen en zwaaien en geniet ervan! Ik doe wat zij aanraadden en het helpt! In het tweede rondje loopt mijn oudste dochter Stefanie met ogenschijnlijk gemak 14 km met me mee. Wat een kanjer! Ik heb het even heel zwaar en weinig tekst als ze me vraagt waar ik behoefte aan heb: cola, gels, water, rozijnen....?

500 Meter verder zijn we bij de passage langs de camping wat een enorme boost geeft. Wat een feest is het daar! Ik ren door een haag van mensen die mijn naam noemen, klappen, lachen en zwaaien. Ik loop in een roes onder de honderden vlaggetjes en waterstellige door en herpak mezelf.

Bij het derde rondje gaat de zon onder en wordt het snel donker. Als ik bij de camping langskom staat daar mijn licht in de duisternis Bert Mulder die met een koplampje vastberaden is mij rennend over de finish te slepen. Hele stukken lopen Bert en ik hand in hand in het donker, het is bijna romantisch. Niemand meer te zien van de organisatie, het parcours is pikkedonker en ondertussen vallen de atleten bij bosjes om mij heen op de grond van uitputting. Een beetje gekkenwerk is het wel, maar ik zie het niet, wil het ook niet zien. Sterker nog, ik loop deze marathon in een 'negative split' uit en finish in 5,5 uur.

In het laatste rondje om het zwembad kan ik zelfs nog een beetje versnellen en weer staan daar massa's mensen mijn naam te roepen tot aan de finish. Mijn grijs verandert in een brede lach en ik hef mijn beide armen hoog in te lucht om dit geweldige resultaat te vieren! Mission Accomplished in 16 uur, 45 minuten en 1 seconde! Alle bloed zweet en tranen van de voorbereidingen waren de moeite waard want ik ben nu officieel finisher van de EMBRUNMAN, de mythe, de legende en volgens sommigen de zwaarste longue distance ter wereld. ON-GE-LO-FE-LIJK!

(Dit is een uittreksel van het hele wedstrijd verslag. Op de campingwebsite kan je al mijn blogs lezen die ik in de voorbereidingsperiode heb geschreven.)





USA here we come!

Donderdag 19 oktober staan we vroeg op om vanaf Marseille het vliegtuig via Londen naar New York niet te missen. Ik ben een ongelofelijke stresskip waar het gaat om vakantievoorbereiding.... Mijn grootste angst is om een vliegtuig te missen, dus voor mij kunnen we nooit te vroeg weg. De rest van de familie lijdt het meest onder mijn stress, vandaar dat er geen discussie over de vertrektijd is. Gewoon vroeg. De parkeerplaats van te voren gereserveerd, dus we kunnen zo doorrijden. Toch een beetje stress, want we krijgen niet het juiste uitrit kaartje. Zien we bij terugkomst wel zegt Bert, maar ik ben er niet gerust op en loop nog een keertje terug om via de intercom van de uitrit zuil precies hetzelfde te horen van de mevrouw in de parkeertoren: Pas de soucis madame, on voit ça à votre retour... Bon. Ok.

3 uur van te voren inchecken stond er in de reispapieren, dus de familie Mulder staat netjes 3 uur van te voren in de vertrekhal. De werkelijkheid is dat de incheck balie van Londen Airlines pas 2 uur voor vertrek opent. Een bakkie koffie bij Starbucks dan maar? Dit wordt het leidmotief van onze vakantie. Starbucks.

Zonder problemen door de douane en we zijn weg. Een vluchtje van 1,5 naar Heathrow Londen voor een overstap. Daar hebben we 2 uurtjes voordat de vlucht naar NY vertrekt. Precies genoeg voor een lunch in een Italiaans restaurant. Het is er zo druk dat het (bijna te) lang duurt voordat we de rekening krijgen. De meiden staan al buiten. Niemand heeft het gezien. We hadden zo weg kunnen lopen, maar ons geweten is te groot.

De vlucht naar New York is één grote filmmarathon en ik vind het geweldig! We vliegen met American Airlines en krijgen om het uur een snack, een drankje, een maaltijd, een ijsje.... This is America: BIG! In New York op het vliegveld JF Kennedy zijn er genoeg mogelijkheden voor het openbaar vervoer, maar we kiezen voor het gemak en nemen een taxi. Toch een beetje moe van de reis. Hé, we zijn de jongste niet meer en Tessa en Stefanie vinden het best. Hatseflats,

onze eerste 55 dollar vliegt de portemonnee uit! Het hotel staat in hartje Manhattan. Dat is prachtig, want alles is op loopafstand, maar we maken ons een beetje zorgen over onze nachtrust met de herrie 's nachts van The Big Apple. Gelukkig zijn de ramen goed geïsoleerd en zijn we moe genoeg om de volgende ochtend fris op pad te gaan. Eerst een ontbijtje in het aangrenzende restaurantje dat er gezellig uitziet. Eenmaal aan ons tafeltje komt een goedlachse ober ons tegemoet voor de bestelling, met in zijn hand een verleidelijke karaf jus d'orange. Of we die als eerste willen? We hebben dorst, dus ja graag! Eerlijk is eerlijk, het ontbijt was lekker én gezond. Geen klagen. Maar de rekening was nogal verrassend. Hatseflats, de tweede 75 dollar vliegt onze portemonnee uit!

We besluiten om ons niet te laten beteuten door geld. We hebben hier voor gespaard, het kan allemaal, dus niet zeuren en genieten! We gaan op stap richting het Empire State Building en staan om 08:00 uur op de top met het uitzicht over Manhattan. Dit is overweldigend mooi en weer eens wat anders dan de Franse Alpen! We nemen de tijd om alles goed te bekijken voordat we toren weer afdalen.

Ons volgend doel is het MOMA museum. Alleen de wandeling er naar toe is voor ons al kunst. Alles is hier in de overtreffende trap: de billboards, de hoogte van de gebouwen, de glitter en glamour van de winkels, het verkeer, de hoeveelheid mensen en het geluid dat van alle kanten non-stop in al je sensoren binnenkomt. Je moet hier wel een dikke vette (innerlijke) filter optrekken om al deze constante prikkels te overleven. Best ingewikkeld. Best overweldigend. Heel anders dan Embrun....

Dag twee staat in het teken van wandelen. Dit is naast Starbucks het tweede leidmotief van onze vakantie. Ooit van de Highline gehoord? Een oude tramlijn omgedoopt tot stadswandelpark een paar meter boven de grond van ongeveer 6 km. Gewoon de tramrails volgen tot het eind. Een beetje dichtbij de lucht en wat minder toeters en bellen. Een verademing en een aanrader. Nog een paar highlights te gaan: Greenwich

village, Time Square, Memorial Nine Eleven, Central park en het MET museum. Ik denk dat als we een stappenteller zouden hebben, deze op tilt zou slaan.... De indrukken zijn overweldigend en onvergetelijk. De sfeer is goed en de zon schijnt. We love New York! Wat een geweldig verjaardagsfeest is dit!

Na NY gaan we verder met de California Dreaming zoals ik in mijn laatste Embrunmanblog meld. We hebben er zin in! Eerste etappe is een binnenlandse vlucht van 6 uur naar San Francisco. We vliegen weer een beetje meer tegen de tijd in en winnen daardoor een paar uur. Dat beschouwen we als een cadeautje en huren een paar stadsfietsen direct na het inchecken in het hotel. Jammer genoeg snappen we het systeem van de stadsfietsen niet helemaal en profiteren slechts een half uurtje van deze ijzeren rossen. Ik heb wel genoeg hoogtemeters gefietst deze zomer, dus ik vind het niet zo erg als we na de Franciscaanse stadsheuvels de fietsen weer in het rek zetten. We gaan te voet verder.

Hierna kan de roadtrip beginnen! We zijn mooi op tijd bij de afhaalbalie van America Campers en alles loopt op rolletjes totdat we de borgsom moeten betalen. Creditcard geblokkeerd! What the F*ck?! Na veel gebel en geharrewar blijkt dat ons bestedingslimiet het plafond heeft bereikt. Tja. New York was best leuk.... We hogen de limiet op en we zijn weg. Twee uur later dan gepland. Geen paniek. Het is vakantie.

Het grote genieten kan nu echt beginnen. Bert voelt zich al snel thuis achter het stuur van deze 11 meter lange bolide. Het is ons huis voor de komende 11 dagen. Best een uitdaging met 4 volwassenen.... We spreken af dat we onze ergernissen inslikken en als het echt de spuigaten uitloopt pas ons mond

opendoen. Een goed voornemen. We beginnen met samen boodschappen doen. Nu de creditcard het weer doet laden we in voor 3 dagen. Met een volle tank gaan we op weg, maar niet voordat we een bakkie doen bij Starbucks, even op de WIFI de sociale media bijwerken en de route downloaden, want de camper heeft wel een microwave maar geen navigatie systeem.

Onze eerste bestemming is het Yosemite Park. De camping in het park is al vol. Dat moet je 6 maanden van te voren reserveren. Niet zo Mulderiaans, dus we zoeken een camping een paar kilometer voor de ingang van het park. De volgende dag vroeg op weg om onze eerste echte hike te maken. Wat een prachtige natuur is dit zeg! We boffen enorm met het mooie weer en kijken onze ogen uit! En dan is dit nog maar het begin!

Hierna gaan we nog naar Death Valley, Las Vegas, Brice Canyon, Grand Canyon, Joshua Tree Park en Los Angeles. Het wordt een onvergetelijke reis! Als je meer wilt lezen over onze reis-avonturen kan je doorzappen op onze website onder het kopje 'media'. En natuurlijk de foto's in het foto album onder 'USA 2017'.





Winters Roadtrippen in de Hautes-Alpes

Winters Roadtrippen in de Hautes-Alpes

In het wintersport magazine van de NSV 2017/2018 #38 staat een heel artikel over Roadtrippen in de Franse Hautes –Alpes! Tekst & Beeld van Hans Avontuur. What's in a mans name! Wij zijn hartstikke blij met deze (zeer verdiende) aandacht. Het artikel is lekker vlot geschreven. Een uittreksel zodat je de smaak te pakken krijgt.... Noteer alvast dat het tot en met de Paasvakantie (april) nog goed wintersporten is in de Hautes Alpes!!

Crévoux

“De bergen zijn er ruig, de dalen zoet. Hier voelt wintersport weer als een avontuur. Je krijgt de mooiste afdalingen niet cadeau, maar mon Dieu, wat een feest! Het asfalt slingert lui door het dal van de Durance. Onderweg zien we lieflijke dorpen, olijfbomen, parasoldennen en cipressen. Als er zo meteen nog een oud mannetje met alpinopet op het hoofd en een stokbrood onder zijn arm de hoek om komt, is de Franse idylle compleet. Dan steken we de brug over het azuurblauwe Lac de Serre-Ponçon, passeren we het hooggelegen Embrun en knalt de route rechtsaf het rotsmassief in. ALLEZ! Omhoog. Dwars door de korst van moeder aarde. Boven wacht het kleine Crévoux, waar de freeriders uit de regio zich bij elke jump verzamelen. Crévoux is nog wild en onontdekt. Voor de leek is het misschien niet meteen te zien, maar je kunt hier bij verse sneeuw echt helemaal losgaan. Bovendien is het dichtbij en goedkoop. De kracht van Crévoux is meteen duidelijk. Het skigebied telt een bescheiden 22kilometer piste, maar is in feite één grote speeltuin met bijna duizend meter hoogteverschil. Vanaf de top op 2.550 meter kies je bij voorkeur je eigen route omlaag. Gaan, waar je zin hebt om te gaan.... “

Facts & Figures

Hoogte 1550 – 2550m

Pistes 22km

6-daagse skipas € 99,30 Volwassenen / € 71,80

kinderen

Afstand vanaf Utrecht 1150 km

www.crevoux.fr

Les Orres

Terwijl alle charme een paar kilometer terug is achtergebleven in het oorspronkelijke dorpje van Les Orres, ‘Chef Lieu’ genaamd, is het in het skistation vooral praktisch: (gratis) parkeren, koffer op de kamer, sportshop, kassa voor de skipassen en de terrassen die de hele dag perfect in de zon liggen binnen een straal van honderd meter. Beter wordt het niet. Nou ja, zelden. Hier kan je kilometers maken. Doorhalen zonder al te veel te stoppen. Van het hoogste bergstation op 2700m tot het laagste dalstation op 1550m. Boven regeren de witte open ruimtes, beneden voeren pistes door sfeervol bos. In totaal 100km geprepareerde pistes. De favoriete afdaling is de ‘Grand Cabane’, die zeven kilometer lang door bijna onaangetaast bergland gaat. Dit volet als puur natuur. Eenmaal terug bij de lift een glimlach op het gezicht en pijn in de bovenbenen van het afgelegde hoogteverschil van 1100meter!

Facts & Figures

Hoogte 1550 – 2700m

Pistes 100km

6-daagse skipas € 184,50 volwassenen / € 149,00

kinderen (-5% aankoop via internet)

Familie 6-daagse skipas € 166,00 volwassenen /

€ 134,00 kinderen

Ben je jonger dan 5 jaar of ouder dan 75 jaar, dan ski je hier GRATIS!

Afstand vanaf Utrecht 1150 km

www.lesorres.com

Langlaufen in la Chalp

De familie Mulder weet als geen ander dat het goed toeven is in de Hautes Alpes! Wij zijn in de winter meer dan vaak te vinden op de skipistes van Crévoux en Les Orres. En dat is nog niet alles: we gaan ook vaak naar Crévoux om in het dal van La Chalp te wandelen of te langlaufen! De ideale voorbereiding voor het triathlonseizoen als alternatieve (fiets)training, maar bovenal een heerlijke activiteit in een witte wereld. De hele winter, van januari tot en met maart, ligt hier voldoende sneeuw om (trainings) kilometers te maken. Een mooie sneeuwwandeling (met de hond), met of zonder ‘raquettes’ is hier ook favoriet. Aan het eind van de activiteit strijken we neer op het terras van het restaurantje ‘La petite fringale’ voor een lekkere salade, een ‘tartiflette’ of een warme chocolademelk. Voor de kenners: dit is het dal van de wandeling naar de waterval de Razis met de kunstwerken geïntegreerd in de nature ‘Parcours des fées’.

Facts & Figures

45km geprepareerde pistes ‘ski de fond’, skating of klassiek

huur ski’s en schoenen ter plekke!

Dagpas € 11,00 volwassenen / € 5,50 kinderen

6-daagse pas € 55,00 volwassenen

Familie weekpas (2 volwassenen & 2 kinderen) € 110,00 per familie

www.crevoux.fr

Winterse villa Les Chemins Croisés

Op 10 minuten rijden van Les Orres en op 15 minuten rijden van Crévoux staat ons prachtige vakantiehuis Les Chemins Croisés. In de zomer weten jullie het al goed te vinden: voor wie nog wil boeken voor de zomer 2018 moet er snel bij zijn! Voor de winter blijkt het nog een drempeltje, maar na het lezen van dit artikel moet je toch overtuigd zijn! Vind je het ver rijden voor een week skiën? Het is maar hoe je het bekijkt. Les Orres ligt maar 50km verder dan een andere populaire Franse bestemming als Les Menuires. Voor die paar extra kilometer rijden krijg je meer rust, meer zon, lagere prijzen, een vleugje avontuur en niet te vergeten de gastvrije ontvangst van de sympathieke eigenaren! Ons huis is van alle gemakken voorzien: 3 badkamers, een grote woonkamer met open haard (Bert heeft het hout al gehakt!), een moderne woonkeuken volledig ingericht zoals je het thuis zou willen, een waanzinnig uitzicht over het Lac de Serre Ponçon met de mooiste zonsondergangen, en een heerlijke sauna in de tuin. Je kunt met maximaal 12 personen komen, want er zijn

zes 2-persoonskamers met fantastische Bultexbedden.

Ilse heeft de bedden alvast voor je opgemaakt! De auto’s kunnen in de garage. In de ochtend rij je zonder te krabben in een warme auto in 10 minuten naar boven.

We doen er alles aan om jullie te verleiden deze plek te ontdekken: in het voorjaar 2018 staan er twee grote klussen op de planning. We vergroten het balkon aan de zuidkant van het huis. Van hier heb je direct toegang tot de keuken. Natuurlijk zetten we een mooie eettafel en lounge bank voor jullie neer, zodat het optimale genieten van de zon en het prachtige uitzicht kan beginnen. Binnen staat een vernieuwing van één van de badkamers op de agenda. Uniek wordt hier de dubbele douchecabine ‘Italiaanse stijl’ voor twee personen. Een extra toilet en een dubbele wastafel, alles in een moderne en authentieke sfeer!

Facts & Figures

Huurprijs krokusvakantie (februari) € 2400,00

7 overnachtingen voor 12 personen

Wisseldag zaterdag

Beddengoed, handdoeken en openhaardhout inclusief

Schoonmaakkosten € 160,00

www.villa-embrun.com

Appartementen Méale, Orel en Durance

Natuurlijk, ook onze appartementen op de camping zijn te huur in de winter. Sterker nog, het hele jaar

door! Elk seizoen kent zijn charme: het jonge groen van de lente, de zengende warmte van de zomer, de kleurrijke herfst en de sneeuw in de winter. Wij zijn er te allen tijde om jullie te vergezellen, te helpen waar nodig en zijn altijd in voor een gezamenlijk uitstapje of etentje. In hoogzomer ga je als gast ‘op in de groep’, maar in de laagseizoenen heb je de ‘eer’ voor een (nog) persoonlijke ontvangst. Geen Montée les Orres op de fiets, maar een afdaling op de latten voor de verandering! Vorig jaar hebben we het dak opnieuw geïsoleerd en het is nu comfortabel toeven ook in de winter! Misschien dat je Bert een keer kunt helpen met sneeuwruimen voordat je samen een rondje gaat langlaufen in Crévoux...

Facts & Figures

Huurprijs krokusvakantie € 595 Orel / € 695 Méale & Durance

7 overnachtingen voor 2-6 personen (of 15 als je alle drie de appartementen wilt huren)

Wisseldag zaterdag (eventueel in overleg een andere dag)

Beddengoed op aanvraag € 7,50 per persoon

Schoonmaakkosten € 50,00 per appartement

Openhaardhout inclusief (dat zijn de gesnoeide fruitbomen van de camping!)

www.campingembrun.com/tarieven/appartementhuur

Campingkiekjes 2017

Meer campingkiekjes van de zomer 2017 op www.campingembrun.com/media/foto-album

