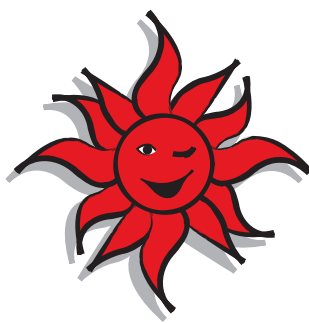




Camping 'La vieille ferme' CAMPINGCOURANT

FRANCE – LES HAUTES ALPES – EMBRUN – FEVRIER 2020

19^e
édition



Je hebt het vast ook wel eens, dat een bepaalde geur of een geluid ineens herinneringen doen oplaaien. Dan lijkt het alsof het gisteren was, zo levensecht is je gevoel. De beelden komen levensecht voor de geest met flarden van tekst die doen lijken alsof de tijd even stil gestaan heeft. Het is alweer 20 jaar geleden dat wij uit Nederland vertrokken zijn om in Frankrijk een camping te beginnen. Als je dat zo zegt lijkt het een eeuwigheid, maar de herinneringen aan die intense momenten van toen zijn met een kleine associatie gemakkelijk op te halen. Zo ruiken we nog de geur van de appeltaart van Mariet, moeder van een goede vriend die ons hielp om het restaurant op te zetten, zien we Susan en Jeanine, oud-studenten van Bert van de HEAO Utrecht nog rennen: na de kidsclub deden ze gewoon de bediening in het restaurant. Bert die als een malle met Kees, oude jeugdvriend van Ilse, aan het renoveren en bouwen was. En dat allemaal zonder mokken, zonder zeuren, gewoon schouders eronder, 7 dagen in de week, want het was al april en 1 mei moest de camping open....

Er zijn zoveel herinneringen, avonturen, successen en tegenslagen uit 20 jaar te vertellen, dat je niet weet waar je moet beginnen. We willen dit allemaal heel graag met jullie delen, dus een boekje gaat er zeker komen. We willen wel graag dat het jubileumjaar er zelf ook in komt, dus nog even geduld aub. Natuurlijk moet het groots en imposant gevierd worden, waarover onze achter, achter, achter kleinkinderen nog steeds zullen praten. Met dit als uitgangspunt is een éénmalig feestje op een bepaalde avond al geen optie meer.

Cadeautjes

Als je jarig bent, krijg je cadeautjes en een jubileum is eigenlijk een soort verjaardag, dus iedereen die gereserveerd heeft krijgt bij aankomst een 20-jarig jubileum verrassing. We pakken uit voor onze campinggasten. De oude vertrouwde sleutelhanger wordt een 'limited-jubileum-édition' en we laten een mooie campingtas maken. Als echte fietscamping komt

er natuurlijk voor de fietsers een speciaal jubileum-outfit. Het wordt een mooi flitsend setje van hoogwaardige kwaliteit, zodat het echt fijn is om te dragen. Verder gaan we het hele seizoen de activiteiten in het teken van de 20 zetten. De twee wekelijkse mini-triathlon wordt een '20-triathlon': hoe ver kun je zwemmen in 20 minuten (schoolslag, drijven je op rug, alles is oké), welke afstand fiets je in 20 minuten en hoeveel km loop je in 20 minuten. Zoals altijd is het de bedoeling dat iedereen die een beetje aan sport doet mee kan doen. Ook 'Chez Elsa' zal de 20 centraal staan. Noteer alvast dat je iedere 20ste van de maand een jubileum feestmaal kunt bestellen en dit jaar zetten we de wekelijkse barbecue op 20 euro. Hoe we de rest gaan invullen blijft nog een verrassing, maar de ideënbus staat open. Wij hangen de slingers op, jij hoeft alleen maar te komen.



IL FAUT CULTIVER SON JARDIN

Voor je ligt de 19e editie van de campingcourant.

Het is januari 2020 en precies 111 jaar geleden dat de eerste elfstedentocht werd georganiseerd, in Friesland is het vandaag 11 graden. Vogels trekken niet meer naar het zuiden en vertonen bals gedrag ter voorbereiding van het bouwen van een nestje. Het herinnert ons aan het 'lege-nest-syndroom' waar wij het vorig jaar over hadden. Om dat te tackelen hebben we in september een mooie camper gekocht en twee randonné fietsen. We vielen voor een Pössl bus (Duitse degelijkheid) en Histoire fietsen (Frans design). We zijn de maand november door Spanje gereden op zoek naar de zon die we uiteindelijk in Almeria vonden. Zon, zee en strand, maar deze omgeving staat volledig volgebouwd met paprika kassen, zodat je kilometers tussen met plastic overdekte tuinderijen fietst voordat je een glimp opvangt van het prachtige Spaanse achterland van de Siërra Nevada.



In december waren we terug in ons prachtige Embrun en zagen dat de winter zijn intrede had gedaan: besneeuwde toppen en bevroren geraniums. In één dag viel er 50cm sneeuw wat precies genoeg was om de skipistes te prepareren. Voor je het weet is het kerst en komen de wintersporters in grote getalen. Eerlijk gezegd hebben wij nog nooit zo veel toeristen gezien als dit jaar! Eén keer hebben wij zelfs rechtsomkeer gemaakt in Crévoux toen we de volle parkeerplaats en de lange rij bij de kassa zagen. We hadden natuurlijk beter moeten weten als echte locals.

Ondertussen brandt Australië af, dreigt er oorlog in Iran, stijgt de stikstof-uitstoot, en zien we gehavende landschappen die de sporen dragen van oorlog en natuurrampen. Dat de wereld in de war is, is een feit. Dat we er niet meer aan kunnen ontsnappen ook. Het gaat om zingeving: hoe vind ik een zinvolle invulling in mijn korte bestaan? We worden geboren en we gaan dood, maar waar het om gaat is wat je in de tussentijd doet. Reizen lijkt een optie, totdat je je realiseert dat het je, behalve ontheemding en verkennen van nieuwe culturen, geen persoonlijke ontwikkeling brengt waarmee je een bijdrage levert aan de maatschappij. 'Il faut cultiver son jardin'. Laten we doen wat binnen onze mogelijkheden ligt om verandering en verbetering in de wereld te brengen en we beginnen dichtbij: in onze tuin. Oftewel, onze camping.

Veel vakantie-voorpret bij het lezen van deze krant!

Bent en Ilse Mulder



COLOFON

Eindredactie: Bert & Ilse Mulder

Opmaak krant:
Kim Strigl



Vakantiehuis 'Villa Les Chemins Croisés'
www.villa-embrun.com

 /VillaLesCheminsCroises



Camping 'La vieille ferme'
Chemin sous le Roc
05200 Embrun Frankrijk

0033 492 43 04 08
info@campingembrun.com

www.campingembrun.com

 /CampingLaVieilleFerme



Chez Elsa

 /ChezElsaBarBrasserie

My chaine

 /campinglavieilleferme

 /Camping La Vieille
Ferme Embrun



CHEZ ELSA: 'EEN NIEUW NEST' WAAR JE JE THUISVOELT

De grootste verandering van het seizoen 2019 was wel dat we het restaurant weer in eigen beheer zijn gaan nemen. We bruisten en borrelden van de nieuwe ideeën waar we een hele winter op hebben kunnen broeden, maar uiteindelijk moet zo'n ei ook gelegd worden.

Het grote doel was om het restaurant weer het hart van de camping te laten zijn: een gezamenlijke ontmoetingsplaats waar het goed toeven is. We wilden het weer een sfeer geven 'à la Bert en Ilse', wat zoiets betekent dat het 'nèt iets leuker, nèt iets anders en nèt iets persoonlijker' moet zijn, wat uiteindelijk dat 'grote thuisgevoel', dat misschien de afgelopen jaren met de uitbaters wat op de achtergrond was verdreven, weer terug zou brengen. Met dat thuisgevoel als uitgangspunt zijn we het hele etablissementje met subtiele veranderingen in de aankleding gaan 'opleuken'.

De aankleding

De klusweek in de meivakantie is altijd de 'kick-off' van ons seizoen en deze keer was één van de bouwprojecten 'het prieeltje' op het terras. Volgens Bert een VIP plek voor het Open Podium of een intiem gezellig plekje om gewoon lekker te eten. Het ontwerp kwam geheel van Bert's hand. Voor de uitvoering had hij, heel slim, de superklusser Nathan Uiterwaal gevraagd, die toen hij het ontwerp zag meteen een week bijboekte.

Een andere fijne verandering is de nieuwe loungehoek. Een ideeetje van Ilse, afgekeken van Tahnee en Alain voor de insiders. Het plan was een comfortabele grote loungebank neer te zetten, die uitnodigt om elk moment van de dag in te zijgen voor een ontspannen moment. De mode van de palletbanken is ook in La douce France doorsijpeld, maar hoe kom je er aan? Bert is ze gaan opladen bij de SAMSE, de kluswinkel in Embrun waar wij al 20 jaar goede klant zijn. Toen de bank stond kregen we alsnog een factuurtje, maar daar maakte Bert korte metten mee. Hij maakte de winkelmanager duidelijk dat als hij deze factuur serieus moest nemen het de laatste keer geweest was dat hij voet in de winkel zou zetten. Dit verruimde het budget van de kussens, waar Ilse weer heel blij van werd.

Ook de verlichting kreeg een opknapbeurtje: eindelijk hangt de grote metalen zon, jaren geleden al eens tijdens een vakantie op Sardinië op de kop getikt en vervolgens de hele vakantie meegesleept. Oudgediende Frans Kool nam het klusje ter hand met een sfeervol resultaat. Zonnestrallen schijnen als nooit tevoren wat het thuisgevoel nog eens versterkt. Bert liet zich inspireren en rolde de kerstverlichting uit over het metalen monument dat aan de opgang van het terras staat. Zo stap je de wereld Chez Elsa verlicht binnen.

Personeelskriebels

Je kunt een restaurant nog zo leuk maken, maar zonder kok wordt het niks. De wat traumatische ervaringen uit het verleden maakten dat we hier geen concessies wilden doen. De realiteit is echter dat er op de horecamarkt meer vraag dan aanbod is in goed keukenpersoneel. Het wilde maar niet vlotten. Op een zondagmiddag begin juni viel er dan toch een engel uit de hemel: de traiteur van de Super U belde. Hij wilde wel eens wat anders maken dan de pot au feu en de gratin dauphinois in de supermarkt. Een collega restauranthouder had ons toevertrouwd dat als zich een gediplomeerde en gemotiveerde kok aandiende, we DIRECT moesten toeslaan! Geen fratsen, aan het werk!

Omdat de gemiddelde campinggast minstens 1x per week pizza afhaalt, moesten we ook een pizzeria aanstellen. Deze kwam zomaar op een doordeweekse middag aansloffen met een C.V. waarin stond dat hij bij Pappa Pizza op de Cours Mirabeau in Aix en Provence had gewerkt. Hij maakte op ons een wat flegmatische indruk, wat niet zo past bij het beeld van iemand die 80 pizza's moet bakken tussen 18 en 21 uur. Het geluk was dat onze jongste dochter Tessa hem nog wel kende van school: 'Hij komt altijd zo sloom over mam, maar volgens mij is het wel een goeie.' Wat voor betere referentie kun je hebben?

Om het thuisgevoel nog wat te versterken zetten we onze grootste troef in wat betreft de bediening: onze jongste dochter Tessa. Samen met Ilse zouden ze de meeste uren voor hun rekening houden de rest van het seizoen. Als moeder en dochter zijnde stonden we wel voor een flinke uitdaging: ben je collega's, wie is de baas, wanneer ben je aan het werk en wanneer is het 'family-time'? Dat het niet gemakkelijk was maakte misschien dat we het beste uit onszelf

hebben gehaald. Daar waar je de lat hoog legt oogst je misschien wel het beste resultaat: het bleek een 'Golden team', met gouden keeltjes bovendien.

Chez Elsa

Als je een 'make-over' inzet, vinden wij, moet ook de naam veranderen. 'La Petite Guinguette' vonden we leuk, maar dat bekt niet lekker in het Nederlands. Toch wilden we dat de nieuwe naam een Frans tintje zou houden. Ter inspiratie riepen we een 'contest' op facebook uit. Best leuke variaties gehad en uiteindelijk viel in de klusweek het besluit: 'Chez Elsa' wat betekent: 'thuis bij Ilse'. En dat was precies het gevoel dat we wilden creëren.

Menukaart

Nu het interieur en de naam van het etablissement bepaald was, kwam de belangrijkste vraag aan bod: 'Wat eten we vanavond?' We wilden graag als uitgangspunten: gezond, vers, en voor elk budget wat wils. De kipsaté, forel, biefstuk en ook de wekelijkse barbecue avond kwamen weer terug op de kaart, evenals de salade 'Chèvre Chaud' en de 'Crème brûlée' voor het Franse tintje. Dan nog de pizza's, afhaalfriet en hamburgers. We hadden nog even het plan te switchen van roomijs naar yoghurtijs, maar achteraf zijn we heel blij dat we dit als één van de weinige opties bij het oude hebben gelaten. De menukaart is zeker 36keer gewijzigd, maar uiteindelijk moet je een knoop doorhakken.

Pinnen

Eenmaal aan de slag liepen we op tegen een onvoorzien probleem: het blijkt dat het betalen in een restaurant altijd geschiedt met een creditcard. In Frankrijk betalen we nog met chèques en met cash, maar de Nederlanders zijn al eeuwen gewend aan een 'betalings-tikkie' en zelfs voor een ijsje van een euro wordt de pinpas tevoorschijn gehaald. De bank in Embrun vraagt een fix bedrag voor elke 'buitenlandse' betaling en een pinautomaat huren in Frankrijk kan alleen voor een jaar, terwijl Chez Elsa alleen in de zomermaanden open zou zijn. Echter, de klant is bij ons koning en om het 'thuisgevoel' nog wat meer kracht bij te zetten hebben we toch een pinautomaat aangeschaft. Het ongemak dat we de WIFI af en toe bij de ingang van het restaurant moesten 'vangen' stond in geen verhouding met het betalingsgemak voor onze gasten. Bijkomend voordeel was dat je nu ook de camping met de pin kon betalen.

Voordelen

Als je iets met overgave in je hart doet, komt het succes vanzelf: we kijken terug op het beste restaurantseizoen ooit. De vele extra werkuren en de bijbehorende vermoeidheid staan in de schaduw bij wat het heeft opgeleverd. De voordelen zijn talrijk. Dat we zeven dagen in de week open waren van begin tot het eind van het seizoen was voor ons een vanzelfsprekendheid: hoe heerlijk is het dat je elke dag van je vakantie de vrije keuze hebt of je wel of niet gaat koken. Het draagt bij aan het vakantiegevoel en de gastvrijheid die wij graag willen geven. Het gevolg was dat het elke avond gezellig druk was en dat tot ver in september! Ook waren er geen tegenstrijdige belangen meer als het gaat om de activiteiten in het hoogseizoen van de camping en de 'gewone' restaurantavonden. Denk aan de finishplek van de mini-triathlon, de prijsuitreiking van de tijdrit of het Open Podium: gewoon weer op het terras. De tv-hoek was ook als nooit tevoren populair, want natuurlijk zetten wij bij elk mooi (sport) evenement het beeldscherm aan. Dat je dan een consumptie nuttigt is het gevolg van de gunfactor die in werking treedt. Het huiskamergevoel.

Golden Team

Dat het restaurant zo goed gelopen heeft komt niet in de laatste plaats door het 'Golden Team'. We noemen ze nog maar even: Milou, Marijn, Maartje, Nynke en Tessa in de bediening, Luka (af en toe) in de afwas en Aymeric en Yannick in de keuken. Toppers waren het, stuk voor stuk! Allemaal ontzettend bedankt voor jullie grote inzet en enthousiasme, we hadden het ons niet beter kunnen wensen.

Toekomst

De inzet is dat we in het seizoen 2020 dezelfde koers houden met als doel het nèt iets leuker, gezelliger en lekkerder te maken. We hebben nog een hele winter om het nest weer op orde te maken en er in het voorjaar weer een nieuw ei (bij) te leggen. Tegen de tijd dat het vakantie seizoen echt begint en jullie natuurlijk weer bij ons aan tafel schuiven hebben we dat eitje wel uitbroed. En misschien zelfs al gebakken... We zien je in de zomer van 2020 Chez Elsa!

Nieuwe website Villa Les chemins croisés



Als je 20 jaar een camping leidt, ontmoet je mensen. Veel mensen. En soms zitten daar kleine pareltjes tussen. Vaak genoeg zien we dat de kleine fietsende jongetjes, grote snelle fietsende mannen worden die Bert dan niet meer bij kan houden. Dat is mooi, dat is wat we willen, daar doen we het voor. Het liefst zien wij hen nog jaren komen, dan weer met hun eigen kinderen zodat het campingpubliek jong en dynamisch blijft in het hoogseizoen: hoe meer zielen, hoe meer vreugd! Een van die pareltjes heet Marwin Iedema, een talentvolle fietser en triatleet die ook in bussiness voortvarende stappen maakt met zijn bedrijfje 2Grow-digital in Groningen. Hij heeft onze website

van het vakantiehuis ‘Les Chemins Croisés’ in St Sauveur in een nieuw jasje gestoken. Een moderne site met veel foto’s en online-proof. Neem gerust een kijkje op: www.villa-embrun.com. Steeds meer mensen ontdekken dit mooie vakantiehuis voor fietsvakanties in het voor- en najaar, en wintersportvakanties in februari. Als je oudejaarsavond hier wilt vieren, dan is het zaak om vroeg de koppen bij elkaar te steken, want dat is een gewilde periode. De ervaring leert dat men in de zomer de 1e keer één week boekt en de 2e keer twee weken, omdat het zo heerlijk vertoeven is hier. Het huis biedt plaats aan 12 personen, en heeft 6 slaapkamers, 3 badkamers, een zwembad in de tuin én een sauna.



TRIATHLON EN VITAWEEK



Natuurlijk ken je deze themavakanties nu wel: de triathlonstage en de vitaliteitsweek. Niets nieuws onder de (camping)zon zou je zeggen. Toch zou het de initiatiefnemers van deze themavakanties te kort doen als we er in deze krant niets over zouden melden. Heel kort dan.

De vitawEEK is traditiegetrouw in de Hemelvaart week van 17 – 24 mei 2020 en wordt geleid door Mary van Deursen, systeemtherapeute en Ilse Mulder, psycholoog en yogadocent. Deze week staat in het teken van vitaliteit, het hervinden van je eigen kracht en energie. Dit doen we door lekker en gezond te eten, wandelen, yoga en opstellingen.

We hebben plaats voor 10 deelnemers en we logeren in de villa ‘les chemins croises’ (met zwembad en sauna) in St Sauveur. De kosten zijn € 695,00 op basis van volpension in 2 persoonskamers. Je geeft je op bij www.vie-zie.nl

De triatlonstage Embrun is een klassieker en fungeert als ‘aftrap’ van het triatlonseizoen op de camping. Uiteraard wordt deze verzorgd door Edosports uit Maastricht en is van 25 mei - 1 juni 2020. Ideaal om specifiek de Embrunman in augustus of de kwart triatlon en powerman in juli voor te bereiden. De kosten zijn € 650,00 per persoon, inclusief het individuele begeleidingsprogramma en de avondmaaltijden. Je betaalt een toeslag van € 50 voor een appartement dat je deelt met andere atleten. Je geeft je op bij www.edosports.nl

Zaterdag tussen kerst en nieuwjaar



Zaterdag tussen kerst en nieuwjaar
Tegen de schemering rijdt er een auto met Nederlands kenteken de parkeerplaats op bij het meertje van la Roche de Rame. De chauffeur stapt direct uit en heeft geen oog voor de omgeving, die toch behoorlijk gemoderniseerd is sinds hij daar 8 jaar geleden voor het laatst was. Hij loopt opgewonden om de auto met zijn telefoon aan zijn linkeroor. De bijrijder, een oudere man, stapt bedaard uit en kijkt de situatie gelaten aan. Het is winter, hij sluit zijn jas hoog op, de wind waait koud over het meertje en hij heeft honger van deze drukke dag. Hij mijmert over hoe het hier eruit zou zien in hoogzomer, met veel mensen op de stranden. Als vrouwenliefhebber met een rijke fantasie zakken zijn hersenen snel een half meter lager en ziet hij de beelden voor zich. Maar nu niet, hij moet zijn schoonzoon in de gaten houden die niet meer bij zinnen is en tot gevaarlijke fratsen kan komen. Na lang wachten en drementelen begint de chauffeur op eens druk te praten in de telefoon. Het hele lijf beweegt, het manneke is tot in alle vezels opgewonden in de telefoon aan het praten. De oudere man neemt wat afstand en wekt zo de indruk dat het een privé telefoongesprek is waar hij niet alles van hoeft te weten. Iedere vraag die de gesprekspartner stelt brengt de schoonzoon nog meer in extase en hij springt op de motorkap van de auto om daar verder dansende zijn verhaal te vertellen. Niet dat het een ritmisch bewegen is, de piano juf had op zijn 8-jarige leeftijd het talent al gezien en zijn ouders gesmeekt om hem te laten stoppen met zijn lessen. De dans is meer een veelzijdig bewegen dat een mix is tussen de heupwiegende danseressen in de carnavalsoptocht van Rio en het bals gedrag van een bronstig edelhart. Het is tussen kerst en oud nieuw in 1999, met veel spanning wordt er gewacht op de jaarwisseling naar 2000.

De aanstaande millenniumbug levert veel spanning op, wat gaat er met alle computernetwerken gebeuren, welke bankdeuren gaan automatisch open en hoeveel rente wordt er uitbetaald in januari

2000. De Peugeot 406 wekt niet direct de indruk dat de schoonzoon zich daar ernstig zorgen over hoeft te maken. De oudere man komt weer wat dichterbij de auto en probeert het manneke te kalmeren, hij vreest dat deze party op de motorkap de leaseauto niet veel goed zal doen. De schoonzoon had het verbod van zijn werkgever om de auto mee te nemen naar Frankrijk voor dit klusje al handig omzeild door de kilometerteller kabel los te schroeven. In zijn contract stond toch immers dat kilometers in het buitenland ook vrij waren, dus konden ze daar volgens hem geen uitzonderingen op maken.

Om vervolgens een constante snelheid te rijden van Leusden naar Embrun leek plankgas de beste oplossing. De motorkap houdt zich opvallend goed onder de aritmische 70 kg zware impacts van de maat 43 stappers. Na een korte nacht in Hotel la Poste in la Mure, viel alles die ochtend bijzonder soepel op zijn plaats. De handelswaar werd bij de verkopende partij bekeken, gekeurd en besproken. De verkoper van 92 jaar ziet vooral de vogels, zijn jonge vrouw van 78 is bijzonder direct. In een cultuur van inleiden, complimenten uitwisselen, opwarmen en er omheen draaien opent zij met de vraag: “Meneer u heeft toch wel het benodigde geld”? Beide mannen, wel gewend aan directe communicatie, zien hierin de vermoeidheid van de vrouw, die denkt opnieuw een dromer aan de deur te hebben. De deuren van de bank, de notaris en de burgemeester blijken allen open te gaan die ochtend en ze hebben tijd om deze twee mannen die steenkolen Frans spreken te ontvangen. Overal is er groen licht, er lijken geen hindernissen om de deal te sluiten. Tenminste dat is wat ze denken, want de vraag is natuurlijk wat er gezegd werd in al die zinnen die zij niet begrepen. De waggelende bals op de motorkap verliest aan energie en eindigt in zit tussen de koplampen. Schoonvader bukt zich langzaam naar voren om op het niveau van de voorwielen horizontaal over de lak te kijken of zijn schoonzoon nog meer heeft uit te leggen aan zijn werkgever. De halve maaltijd van die middag was bij verre niet genoeg om de verbranding van vanmiddag op peil te houden. In dit slechtste restaurant van Embrun was de eetlust snel vergaan en zaten beiden er alleen nog maar om de tactiek te bespreken voor de onderhandelingen met de verkopers. Schoonvader staat garant voor de sociale babbel waarbij de schoonzoon kan nadenken wat de volgende stap moet zijn en hoe dat in begrijpelijk Frans te zeggen. Er wordt één bedrag genoemd met verschillende onderbouwingen. Binnen een half uur zijn ze eruit en worden er handen geschud, camping la vieille ferme is verkocht per 1 april 2000. Met een lach van oor tot oor komt Bert van de motorkap en ruimt zijn telefoon op. Ilse en hij hadden een deadline gesteld op 1 januari 2000. Op zijn Mulderiaans is het 2 dagen daarvoor rond en gaan ze in april een nieuw avontuur aan als campingeigenaren in Frankrijk. Beide mannen stappen weer in en rijden nu naar Puy St Vincent waar vrienden een appartement hebben gehuurd voor de wintersport vakantie.



Sportkiekjes 2019



CAMPINGKORTING OF GRATIS DEELNAME AAN EMBRUN TRIATHLON M EN/OF DUATHLON POWERMAN!

In deze krant kan je lezen hoe Embrun dit jaar uitgroeit tot sportieve hoofdstad. Een prachtige ontwikkeling die we met open armen ontvangen. Hoe mooi is het, dat je tijdens je vakantie meedoet aan een sportwedstrijd in het dorp van je vakantie. We maken het nog mooier voor jullie: wij hebben een aantal startbewijzen gekocht die je als campinggast kunt winnen. Hiermee heb je gratis deelname aan de kwart triathlon op 5 juli of aan de Powerman (duathlon) op 14 juli. Om in aanmerking te komen voor deze startbewijzen gaan we in maart een facebook-actie houden. Hou dat dus in de gaten! Je vindt ons op facebook onder '@campingembrun'.

Beide loopparcoursen van deze wedstrijden gaan langs de camping. Zoals je van ons gewend bent maken we daar een mooi feestje van met vlaggetjes, dansjes en opzweepende

muziek. Dat was de organisatie ook opgevallen en zij hebben ons gevraagd om een 'Virage Hollandais' te creëren à la Alpeduzes tijdens de Powerman. Dat doen we graag en dat doen we goed. De locatie wordt de steile klim bij de 'côte chamois'. Hier hangt de vlag uit, staat de speaker luid, roept en joelt het publiek zodat je het beste uit jezelf haalt. Er is een bonusprijs voor de snelste loper voor deze 'tussensprint'.

Inschrijvingskosten voor de Powerman variëren van 90€ tot 120€. De start is 's morgens op 14 juli om 08:00uur voor de age-groupers, na de elite vrouwen en mannen respectievelijk om 07:30u en 07:55u. Je kunt deze wedstrijd ook in 'relais' vorm doen. Wil je meer informatie over deze unieke 1e editie van de Powerman dan kan je alvast een kijkje nemen op facebook onder 'Powerman France Embrun. De M triathlon en de XS triathlon worden georganiseerd door de locale triathlonclub, de M kost € 80,00 en de XS

kost € 40,00. Je kunt je inschrijven op www.embruntriathlon.com.

We belonen graag de dapperen die ervoor kiezen om zich nu al in te schrijven, en het niet aan het toeval over laten door een gokje te wagen om een startbewijs te winnen via de facebookactie. Als er één lid van het gezin aan beide wedstrijden deelneemt krijg je van ons een dikke vette korting van 25% voor het hele gezin voor het gehele verblijf op de camping tussen 1 en 15 juli. Informeer naar de voorwaarden, want dit is een unieke kans. Je kunt ons natuurlijk altijd vrijblijvend contacteren als je hulp nodig hebt voor wat dan ook wat betreft deze wedstrijden, wij helpen graag, want dit mag je niet missen.



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



stelsysteemgerichte 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



www.edosports.nl

Uw specialist aan huis

KLUSSENBEDRIJF
NATHAN UITERWAAL

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

06-53676592
www.uiterswaal.net



Een fiets of wandel gps zorgt ervoor dat je nooit meer verdwaalt. Joost Verbeek leert je tijdens cursussen, met boeken en gedurende de wandelweek in Embrun op inspirerende wijze de mogelijkheden van een gps. Vele gps routes in de regio Embrun vind je op www.gps-wijzer.nl/lavf.

www.gps-wijzer.nl • joost@gps-wijzer.nl • +31622510907

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

NIEUWE WEBSITE
NODIG?

MARWIN IEDEMA
2GROW-DIGITAL.nl
06-20716053



Gemeente Embrun in de flow



Het gaat heel goed met de gemeente Embrun. Er zijn veel mooie projecten gerealiseerd en er staan nog veel op stapel. Als inwoner van Embrun word je daar gelukkig van en als ondernemer in het toerisme nog meer. De Mulders zijn dus blij. Vaak wordt de hoge activiteit van de gemeente gekoppeld aan de op hand zijnde verkiezingen, dit jaar straks in april. Als ze laten zien hoe dynamisch ze zijn en veel voor de burgers doen, wordt de kans op herverkiezing hoger ingeschat. Overigens zijn dat baantjes die je niet doet om er rijk van te worden, er is slechts een kleine onkostenvergoeding en je moet daarnaast ook nog een inkomen genereren om rond te komen.

Het geeft wel sociaal heel veel aanzien en je klimt dus flink in de hiërarchie. Daar moet je dan ook wel veel voor over hebben. Laatst was ik op zondagochtend met de wethouder aan het langlaufen, als hij wordt gebeld. Vriendelijk als hij is stopt hij en neemt op. Is het iemand die ontevreden is over de ‘déneigement’, het sneeuwruimen. 18 minuten later is hij klaar met het uitleggen dat de gemeentewerkers het niet anders kunnen dan dat ze gedaan hebben en dat ze toch zelf haar oprit moet schoonvegen. Onvoorstelbaar toch, op zondagochtend. Toch betwijfel ik ook of deze équipe zich door korte-termijn-doelen laat stimuleren. De gerealiseerde projecten vragen veel

voorbereiding, zijn afhankelijk van subsidie-aanvragen en moeten openbaar aanbesteed worden bij plaatselijke ondernemers. Daarnaast is het al de derde periode van 5 jaar dat ze zitten en de kans is heel groot dat ze herkozen worden.

Nadat afgelopen winter de loopbrug over de Durance klaar is gekomen en er dagelijks horden mensen gebruik van maken, is er een derde ‘chaufferie bois’ (gemeenschappelijke ecologische verwarming) gebouwd onder in het dorp. Hierop zijn een aantal gebouwen aangesloten die zo een ecologische en goedkopere verwarming gebruiken. Het kruispunt daar vlak naast, bij de pharmacie is ook vervangen voor een ovatonde. Het is echt, zo heet in goed Nederlands een ovale rotonde. Het woord is heel lelijk, maar het ding zelf zorgt voor een goeie en duidelijke verkeerscirculatie. Ondertussen is de verbouwing van de Archevêché, het oude gebouw vlak bij de kathedraal, begonnen. Gebouwd in de twaalfde eeuw heeft het verschillende functies gehad. Was het eerst het paleis voor de Archevech (Bisschop) later is de rechtbank erin gehuisvest. De laatste jaren hadden allerlei verenigingen hun ruimte en /of atelier hier. Nu worden er 29 appartementen in gebouwd, komt er een

mediatheek en gaat de muziekschool er mooie ruimtes in krijgen.

Het beste nieuws voor een camping waar 5 fietsuitjes per week worden georganiseerd, is wel dat er een fietspad van Embrun naar Savines le Lac gaat komen. Ik neem je even in gedachte mee op de route: van de camping af over de Durance en dan op de rotonde rechts, richting de Intermarché, daar gaat het fietspad beginnen. Het bruggetje over, dan komen we op het fietspad langs het meer. Prachtig fietsen met een mooi uitzicht. Aan het eind maakt de route een lus om de gemeente camping van Crots en gaat vervolgens omhoog richting de route nationaal. Vlak voor de brug die daar is over het riviertje de Boscodon, ga je dan met de fiets over een nieuwe loop/fietsbrug die gemaakt wordt op de oude fundering van de route national. Vervolgens als een speer naar beneden en voeg je in op de oorspronkelijke weg. Een oplossing voor dit tweede gedeelte is er nog niet, maar is ook minder vervelend als je op de fiets bent. Er is voldoende ruimte aan de kant van de route national om rustig omhoog te fietsen naar Savines. Let wel: het is nog een plan. Soms kan het even duren voordat het gerealiseerd is. We hebben echter de vlag al klaarliggen om hem te hijsen.

Zorgeloos leven



Bij iedere pas kraakt de sneeuw onder mijn skies. De takken van de bomen zijn bedekt met sneeuw en de ‘torrent Crévoux’, die langs het pad loopt, is voor een gedeelte bevroren. Een kerstkaart uit de vorige eeuw, maar dan hier en nu. Bij aankomst zopas was het serieus druk, maar op deze lange langlauf ronde vind je daar maar weinig meer van terug. Heerlijk rustig, alle geluiden worden gedempt door de sneeuw. Het is zo liefelijk, alleen mijn ademhaling, de krakende sneeuw en het ruisende water.

De focus is op de techniek. De beweging van de benen lijkt erg veel op schaatsen: gewicht verplaatsen, inzetten op de buitenkant van de ski, glijden in V-vorm naar voren, knie strekken en afzetten op de binnenkant. Even ben ik op wintersport in Nederland. Op de schaats glij je wat verder en het geluid op het ijs is anders, maar verder is de beleving gelijk. Op de schaats is de variatie ‘wind tegen of wind in de rug’. Met het langlaufen zijn er meer varianten; vlak, omlaag, omhoog, steil omhoog of heel steil omhoog. Vaak ligt het pad omhoog ook niet recht en loopt dat af naar links of rechts wat de techniek nog weer lastiger maakt. De stok-inzet bepaalt het ritme en is een belangrijke

ondersteuning in de snelheid. Coördinatie is best lastig zo met 4 ledematen tegelijk bewegen. Het bewegingsritme is laag, op een pas links en rechts, ook een linkse en rechtse armbeweging, maar niet helemaal synchroon. Mijn armbeweging wordt ondersteund door het vooroverbuigen van de romp voor een lange afzet en is daarmee ook bepalend voor de uitademing. In dit rustige tempo is dat een heel mooi ritme. Als het tempo omhooggaat is het direct ‘alle hens aan dek’ voor het cardiovasculaire systeem, want het wordt zwaar op de proef gesteld. Naar beneden is ook best spannend op deze dunne latten die geen harde kant hebben en waar je alleen met je tenen vast zit aan de ski. De bochten gaan het lekkerst als je veel kleine pasjes maakt de bocht door. Linksom, rechtsom, haarspelden alles zit in deze afdaling. Weer terug bij Crévoux rammelt de maag. Het is nog een klein stukje naar het nieuwe terras van restaurant ‘La petite fringale’ het hongerklopje. Er wordt al op me gewacht, de restauranthouder kent mijn favorieten en ik kan zo aanschuiven voor een salade met forel uit Chateauroux. De zon schijnt, het gezelschap is goed, het eten is heerlijk, de fysieke vermoeidheid voelt goed. Dit is wat je noemt een zorgeloos leven.

SLIMMERIK

Het is 1960, de stuwdam van Serre Ponçon is klaar en het water mag komen: het volstromen van het meer kan beginnen. De burgemeester van Embrun (Alexandre Didier) heeft een vooruitziende blik. Het toerisme staat nog in zijn kinderschoenen, maar toch ziet hij mogelijkheden voor economische groei. Hij vraagt aan om een dijk te mogen bouwen in het meer om zo een gedeelte tot een plan d’eau te maken. Het idee is dat mensen daar gemakkelijker in gaan zwemmen en kunnen zonnen op een grasveldje. Dit geeft het dorp, dat voornamelijk op akkerbouw en veeteelt leeft, een extra dimensie en toeristen aantrekt. Als we kijken naar de huidige situatie kunnen we zeggen dat dit bijzonder goed geslaagd is. In het begin was er veel argwaan en ongelooft. Zo kon de burgemeester in het begin niemand vinden die wilde investeren om een horecagelegenheid erbij te bouwen. Na lang aandringen gaat een bevriende horecaondernemer overstap en bouwt ‘Le Cagnard’ een bar met terras. Letterlijk: de slimmerik. En dat het een slimme rakker is blijkt: hij gaat het contract met de gemeente



aan op voorwaarde dat er gedurende 100 jaar geen concurrent aan het plan d’eau bij mag komen. Big bussiness.

Nu, 59 jaar na het ondertekenen van het contract met de slimmerik, is de situatie toch veranderd. Een kleinzoon van een broer heeft een mooi plan en er is overeenstemming: hij mag aan het plan d’eau een nieuwe bar-restaurant bouwen. Echt een prachtlocatie. Bij het plan d’eau na de camping Municipal, staat er aan de rechterkant een oud rechthoekige opslag. Deze wordt nu verbouwd tot een Rooftop, wat ook meteen de naam zal worden van het etablissement. Een restaurant met een dakterras waar je een uitzonderlijk uitzicht hebt over het water. Gespecialiseerd in cocktails, de Franse keuken en een goeie service zijn de ingrediënten. De bedoeling is dat het in de zomer 2020 opengaat. Een tweede slimmerik waar wij allemaal van mogen meegenieten.





MEEDOEN IS BELANGRIJKER DAN WINNEN

Wat maakt het nu eigenlijk zo leuk op Camping la vieille ferme? Waarom zijn er zoveel mensen die regelmatig terug komen? Dat zijn wel vragen die wij ons regelmatig stellen, want je zou zo onder de veranderingsdrift en vernieuwingsaandrag zomaar één van je diamanten weg kunnen gooien. Dat zou zonde zijn. Never change a winning team. In de stille wintermaanden kijken we terug op het seizoen en voeren we regelmatig eindeloze discussies over nieuwe input.

Wat goed werkt is zelf op kampeervakantie gaan. We kunnen ons dan goed verplaatsen in de kampeerder en ervaren wat we zelf het prettigst vinden. We komen dan altijd weer terug op een paar belangrijke kernpunten: een lekkere warme douche (met genoeg plek voor je spullen), schone toiletten (met wc papier), ruime vlakke kampeerplekken (met elektriciteit), en

een hartelijke ontvangst (de eerste indruk). Als je voorafgaande punten bekijkt, doen we het op onze eigen camping best goed. Maar er is meer. Wij denken dat het gaat om verbinding. Met onze gasten en tussen onze gasten. Dat is in de loop van de jaren uitgekristalliseerd als onze kernkwaliteit.

Een bedrijf dat verbindend is, heeft oog voor en is gericht op zijn klanten. De campingcultuur is respectvol (iedereen is welkom), niet veroordelend (meedoen is belangrijker dan winnen), heeft oog voor de behoefte van een ander (afhaalfrietjes), kent zijn eigen grenzen en respecteert die van de ander (ruime plekken), weet veiligheid te bieden (nachtcoach en poort op slot) en kan verbindend communiceren (tijd en aandacht bij het in- en uitchecken). Dat maakt dat het net iets warmer aanvoelt op Camping La vieille ferme. Je voelt je al snel thuis, alsof het een soort familie is.

De valkuil is dan dat er een gevoel kan ontstaan als claimen of geclaimd worden. Denk aan de klusweek, of als we je eens vragen om een fietsuitje te begeleiden, of als we een rondje doen om te vragen of je meedoet met de barbecue, de mini-triathlon, het volleybaltoernooi of het Open Podium. Als je voor je rust komt na een jaar hard werken kan dat heel dwingend overkomen. Niet de bedoeling! Verbinding dus, in een positief kader. En dat proberen we elk seizoen weer kracht bij te zetten door samen te sporten en samen muziek te maken. Meedoen is belangrijker dan winnen, we kunnen het maar niet vaak genoeg zeggen. Wij streven naar de balans tussen afstand en nabijheid, met als basis vrijheid en blijheid. En dat maakt het dus zo leuk op camping La vieille ferme!



ALT3R

de nieuwe close harmonie zanggroep van Tessa Mulder.

Je vindt meer informatie op YouTube en Facebook

 facebook.com/trioalter

 youtu.be/lx5NiBc7Mfw

MÉNAGE À 4

Het is koud, het is winter, het is januari 2020. Slaapdronken waggel ik de slaapkamer uit en word begroet door het astmatische kuchje van onze poes Tijgetje die halverwege de trap zit te wachten op haar ontbijt. Dat kuchje heeft ze al zeker 10 jaar en het houdt soms zo lang aan dat je denkt dat het de laatste keer is. Vrienden die op bezoek komen vallen stil in hun verhaal en kijken verschrikt onder de tafel omdat ze denken dat er een oude man ligt te rochelen. Zo in de ochtend is het een vertrouwd geluid wat de bevestiging geeft dat het goed gaat met haar. Ze heeft honger. Dat heeft ze eigenlijk altijd en is daarmee zo vaardig geworden in het openen van de brokkenzak dat ze een soort zelfbedieningsbar heeft. Deze week is die echter dicht. Ilse is een week op yoga stage in Parijs en daarmee is het beleid aangepast. De dikzak is op dieet. Als ik in de keuken kom is Koda ook wakker. Hij begroet me met het kwispelen in zijn mand, wat resulteert in een ritmische slaan van zijn staart op de rand van de mand. Hij staat niet op, hij weet dat het zinloos is, want de baas is nog in zijn onderbroek en vertrekt zo weer naar boven voor de yoga sessie. Voor Tijgetje is dat weer een geschikt moment om

tijdens de verschillende houdingen kopjes te geven aan mijn benen. Is deze adoratie een teken van liefde of wil ze gewoon eten. Op de gang worden we bespied door de andere dame in dit huishouden. Snoopy de tweede poes neemt niet het risico in de kamer te komen en daarmee ons samenspel te verstoren. Ze moet echter wel alert blijven want het zou zonde zijn om een seconde te missen als de brokken in het bakje gaan. Eindelijk is het dan zover en gezusterlijk eten de dames uit hun eigen bakje. Voor mij lijkt het meer een gewapende vrede, ik voel de spanning. Zodra ik mijn jas aan doe komt de andere mannelijkheid in ons huis uit zijn mand. Voordat hij de trap af loopt van het balkon doet hij altijd zijn imitatie van Nadal en krabt zich op alle intieme plekken. Dan snel naar de eerste boom, heerlijk, ik zie het hem denken. Na ons vaste rondje, we zijn eigenlijk best een beetje zaai, rent onze vriend het laatste gedeelte zo hard mogelijk naar huis. Niet dat het helpt, want ik heb de sleutel. Thuis krijgt hij het restant van wat de poezen niet opeten. Kauwen zit er vaak niet in, stel je voor als het weer afgenomen wordt. Na de langlaufdag in Crevoux, ligt een mooie dame krols op het terras te kroelen. Ze

ligt er bijzonder verleidelijk bij en laat zich graag strelen, op haar buik, haar borst en op haar koppie. Als een echte dame bepaalt zij wanneer het af is en bijt ze in mijn vingers, duwt me weg met haar poot of staat gewoon op en loopt weg. Koda kreunt als ik binnen kom en ergens op de eerste verdieping hoor ik een oude man rochelen. Het klinkt vertrouwd, iedereen is thuis. In de middag ben ik druk als portier. De freule van het terras hangt aan de deur en kijkt door het raam als ze naar binnen wil en staat net zo gemakkelijk 5 minuten later weer voor de deur te piepen omdat ze naar buiten wil. Tegen 19:00 uur is er grote opwinding in de keuken, het avondmaal wordt geserveerd. Beide dames krijgen een zakje op vlees lijkende brokjes in gelei en mijnheer krijgt oude-lullen brokken. Goed voor zijn prostaat, de artrose en alle andere oude mannen kwalen die nog kunnen komen volgens de verpakking. Later op de avond doen de mannen hun gezamenlijke laatste ronde, net voorbij de poort en dan rechtsaf zo snel mogelijk terug. Het vriest, het bed en de mand zijn een stuk warmer.





Campingkiekjes 2019



Flexwerken

Nynke loopt zwaar rekenend door de supermarkt, hoeveel pasta moet ik hebben voor 8 personen vanavond en is 500 gram gehakt dan genoeg? Vandaag is het haar beurt om voor het hele team te koken. De opdracht is dat het gezond (lees: veel groente) moet zijn, vullend en met een toetje. Daarnaast moet het op tijd klaar zijn want van de animatie beginnen ze alweer om 18:45u, terwijl Bert niet voor 19:15u uit de receptie komt en dan graag direct de aanval in zet op het eten. Met het restaurantpersoneel weet je nooit wanneer ze komen. Als er veel afhaal is, komt de service er gelijk achteraan en eten ze pas tegen 22:00 uur. Soms komen ze één voor één al rond 18:00 uur. Andere keren

komen ze helemaal niet en eten een afgekeurde pizza. De timing om op tijd het eten klaar te hebben is misschien wel de moeilijkste taak van alles. Aan het eind van de avond mag je dan ook nog de afwas doen en je eigen zooi van het koken opruimen. Gelukkig is er nooit gezeik, want iedereen is 1 x per week aan de beurt en weet zo goed in te schatten waar je met deze klus tegenaan loopt. Dit is onderdeel van de nieuwe personeelsstrategie die we het afgelopen seizoen hebben geïntroduceerd. Iedereen is multi-inzetbaar op verschillende plaatsen. Flexwerken. Zo werk je de ene dag in het restaurant, de andere dag in de animatie, doe

je de broodverkoop of ben je nachtcoach en kook je eens per week voor de hele groep. Op zondagavond maakt een kleine delegatie de planning voor de komende week waarbij gekeken wordt naar de individuele talenten en voorkeuren, een gelijke verdeling van de werkdruk en natuurlijk ieder zijn vrije dag in die week. Met de app wordt het nieuwe schema rondgestuurd en maandagmiddag tijdens de werklunch kunnen er nog aanpassingen ingebracht worden. Verder wordt dan het weekprogramma besproken: waar liggen de zwaartepunten, hoe gaat de voorbereiding daarvan en zijn er nog knelpunten. Je kunt goed je ei kwijt, er wordt naar iedereen geluisterd en

het duurt nooit lang want Bert doet om 13:30uur zijn siësta.

Kom ook!

Deze werkwijze met veel variatie is bijzonder motiverend en houdt iedereen scherp tijdens het seizoen. Het is ons heel goed bevallen en we gaan dan ook zeker zo door. Lijkt het je ook leuk om eens in ons team mee te draaien dan nodigen we je graag uit om te solliciteren. Ervaring in leiding geven bij sportactiviteiten en ervaring in de horeca zijn een absolute pré: niet alleen voor ons, maar ook voor je eigen plezier tijdens het werk. Stuur een brief met C.V. naar info@campingembrun.com



Embrun sportieve hoofdstad

Sportieve activiteiten zomer 2020

De Embrunman, jaarlijks op 15 augustus, heeft Embrun natuurlijk wel op de kaart gezet voor al het sportminnend volk. Nou ja, voor mij als triatleet lijkt dat zo, in die wereld is de wedstrijd bekend, berucht, gevreesd en eentje die je zeker een keer gedaan moet hebben. Wellicht als je niet in dat circuit verkeert, weet je niet waar dit over gaat. Dat geldt natuurlijk niet voor de lezer van deze krant, dan hoor je bij de incrowd. Eigenlijk goed beschouwd is de triathlon de enige sport waarbij Embrun een grote wedstrijd organiseert. Zeker, de

tour de France komt langs, de organisatie echter ligt daar in handen van de ASO ver buiten de invloedssfeer van Embrun. Gezien de sporten die je in Embrun kan beoefenen, is dat erg opvallend. Het is een sportparadijs met eindeloos veel mogelijkheden en er is heel vaak mooi weer, niet onbelangrijk voor een sportevenement. Een willekeurige greep uit de zomersporten: fietsen, mountainbiken, trail lopen, berglopen, zwemmen, zeilen, surfen, kitesurfen, kajakken, raften, sportklimmen, parapenten, wandelen en ha, ha: jeu de boules.

Ook in de winter is het fantastisch om te skiën, langlaufen of tourskiën. Incidenteel is er wel eens een wedstijdje, maar niet een competitie die regulier op het programma staat. En nu komt het: daar gaat verandering in komen. Er komen dit jaar 3 wedstrijden bij, verdeeld over het seizoen die jaarlijks op het programma komen te staan. Jawel, Embrun wordt een sportieve hoofdstad. Om het overzicht te houden, want je zou nu bijna door de bomen het bos niet meer zien, geven we hieronder een schemaatje met de wedstrijden waarvoor je je

kan inschrijven. En dat alles naast de sportieve monumenten van camping la vieille ferme: de twee wekelijkse klimtijdrit en de mini-triathlon. Inschrijven daarvoor blijft gewoon op de dag zelf.

Datum	Wedstrijd	Omschrijving	Website
28 juni	Swimrunman	Een combinatie van zwemmen en lopen op 3 verschillende parcoursen; 11, 23 en 40 km. In en om het lac de serre ponçon.	www.swimrunman.fr
5 juli	Triathlon M en XS	De OD die vroeger in augustus gehouden werd is nu verplaatst. Het parcours is gelijk, nog steeds erg uitdagend.	www.embruntriathlon.com
14 juli	Powerman	Een echte duathlon. Twee afstanden: 10 km lopen- 60 fietsen en 10 lopen, of 2,5 lopen, 20 fietsen en 5 lopen. De lange (klassieke afstand) kan ook in estafette vorm.	www.powerman-france.com
15 aug	Embrunman	De XXL triathlon. 3,8 km zwemmen, 188 fietsen en 42 lopen. Dit jaar voor het eerst ook in estafette vorm.	www.embrunman.com
18 - 22 sept	Le grand trail de Serre Poncon	Een mega wedstrijd: Een trail om het lac de serre ponçon, over alle bergtoppen. 170 km met 10.000 hm. Dit kan ook per equipe. Twee andere afstanden: 45 km met 3000 hm en 15 km met 500 hm.	www.grandtrailserreponcon.com

Nog wat extra informatie per evenement:

De swim-run-man is een discipline die overgewaaid is vanuit Zweden. Het land met alle meertjes is het ideale landschap om hardlopen te combineren met een stukje zwemmen. De deelnemers lopen in koppels en mogen elkaar helpen met bijvoorbeeld een elastiek tussenbeide. Daarnaast mag er materiaal meegenomen worden, een pull-boy en de plaquettes voor het zwemmen zijn gebruikelijk. Er is al speciaal licht hardloopschoeisel op de markt voor deze discipline.

De triathlon XS of M is een mooie stap om van de mini-triathlon op la vieille aan een officiële wedstrijd mee te doen. De afstanden van de M zijn 1500 m zwemmen, 40 km fietsen en 10 km lopen. De XS is 500 m zwemmen, 10 km fietsen en 2,5 km lopen.

De Powerman start in het dorp en daar is ook de wisselzone. Het loopparcours gaat langs de côte chamois naar beneden, bij de camping langs en om het plan d'eau. Terug naar het dorp gaat over het steile pad langs de rots. Voor de snelste klimmer is er een prijs. Het fietsen is 3 ronden van 20 km met een klim naar St Sauveur. Een erg mooi, maar ook stevig rondje. De tweede keer lopen is in het dorp waarbij je boven langs de rotswand loopt met een prachtig uitzicht. Het geheel is een superleuk parcours en erg gemakkelijk voor de supporters te volgen.

De Embrunman is bekend. Het wordt nu voor veel meer deelnemers toegankelijk omdat het dit jaar ook in estafette vorm kan. De Mulder familie is van de partij; Stefanie gaat zwemmen, Bert is de fietser en Emmeric (Vriend van

Stefanie) gaat de marathon lopen. Wie daagt ons uit?

De grand trail serre ponçon is echt voor specialisten, 170 km lopen is toch wel serieus extreem. Voor normale mensen zijn de andere 2 parcoursen van 15 of 45 km haalbare uitdagingen.

Let wel: voor alle inschrijvingen heb je een medische verklaring nodig waarop staat dat je 'adapté pour faire de triathlon ou course à pied en compétition' bent. Een geldige lidmaatschapskaart van de triatlonbond of atletiekunie volstaat ook. Wij wensen iedereen veel plezier!

Op naar een mooi 2020!



Bert en Ilse Mulder