



INTO THE TRAIL



IN DE SCHADUW VAN LOCHNESS

Van woensdag 16 tot zondag 20 mei 2018



INTO THE TRAIL : IN DE SCHADUW VAN LOCHNESS

Ruimte, grootheid en schoonheid zijn zeker de drie woorden die Schotland het best omschrijven. Onmogelijk om te weerstaan aan de zin om de paden te doorkruisen in het hart van de Highlands, langs de kastelen, je volledig over te geven aan de natuur bedekt door hei en dophei.

Voor dit verblijf logeren we in Fort William, genesteld in het hart van de Highlands, aan de voet van Ben Nevis (hoogste punt van Schotland 1344 m).



We hebben drie dagen om het mooiste te ontdekken wat Schotland ons heeft te bieden op het gebied van trail. We passeren de mooiste landschappen, we zullen balanceren op mooie scherpe raden, we zullen je initiëren in scrambling, een lokale techniek die het midden houdt tussen klimmen en lopen.



Deze stage richt zicht tot ervaren lopers die zich willen ontwikkelen in een andere milieu, buiten het gekende. Minder hoog dan andere bergen, toch zijn de paden technisch. Hoogtevrees verboden!

Ter plaatse zal je begeleidt worden door een lokale gediplomeerde gids die we met zorg hebben gekozen. Hij zal je begeleiden op de mooiste paden van de regio. De groep zal omkadert worden door Thibault, gids met een diploma middengebergte, ervaren trailer. Hij zal u contactpersoon zijn tijdens de stage. Gepassioneerd door de bergen sinds zijn kindertijd, die hij doorkruiste te voet, al lopend of wandelend. Thibault is verantwoordelijk voor Trek à Tout, hij organiseert trail stages en verblijven sinds vele jaren in België en Frankrijk. Hij zal je vergezellen tijdens je verblijf, van begin tot einde. Maar ook voor al je vragen: persoonlijke vragen, niveau, raad,....



HET PROGRAMMA

WOENSDAG 16 MEI 2018

Afspraak met Thibault in de luchthaven van Brussel nationaal.

Vlucht Brussel – Inverness – tussenstop in Londen

Transfer met de bus naar Fort William (u)

Aankomst in het hotel Fort William rond 15u

Het hotel is gelegen in Fort William, stad in het oosten van de Highlands aan de rand van Loch Linnhe.

We nemen een moment om jouw materiaal voor te bereiden voor de komende dagen (zak, schoenen, stokken, bevoorrading)

Maaltijd en vrije avond (Activiteiten en raad op aanvraag door Thibault)



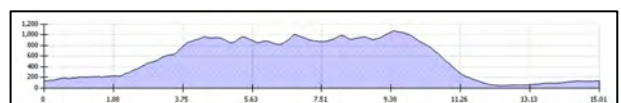
DONDERDAG 17 MEI 2018

Ontbijt in het hotel

Ontmoeting met de lokale gids

Start van Trail 1

+/- 20km « Tour van Ben Nevis »



De Ben Nevis, 'The Ben' genoemd door de lokalen, is de hoogste Schotse berg.

We lenen de wegen rond onze vriend Ben.

Het weer, is zeer grillig en kan zorgen voor onvoorziene verrassingen.

Terugkeer op het einde van de namiddag

Maaltijd en einde van de dag vrij

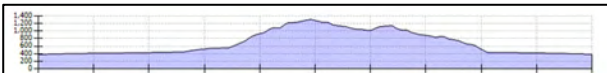
VRIJDAG 18 MEI 2018

Ontbijt in het hotel

Transfer in mini-bus naar het begin van de route

Start van Trail 2

+/- 35 km « Cairngorms »



Dag van de ontsnapping. Het nationaal park Cairngorms dompelt je onder in een wilde uitgestrektheid en krachtig landschap, je zal de 35 km lopen zonder dat je er erg in hebt. De plaats is vol met bergen, rivieren, wilde fauna, lochs en distilleerderijen... kleine beloning op het einde van 35 km.

Maaltijd en vrije namiddag

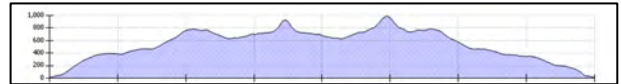


ZATERDAG 19 MEI 2018

Ontbijt in het hotel

Start van Trail 3

« Glencoe » +/- 35 km



Glencoe, bekend voor zijn bloedige geschiedenis, het was de plaats waar ze Skyfall hebben gedraaid (één van de laatste films van James Bond), maar ook bekend voor zijn atmosferische beelden. Een mooie dag in de "Lost Valley" waar avonturiers, alpinisten en traillopers zich zullen verheugen.



Breng schoenen mee met goede grip en stabiliteit om te lopen in deze uitzonderlijke omgeving gekend voor skyrunning.

Tijdens deze dag, initiëren we je in scrambling, die we als volgt kunnen omschrijven: zich snel voortbewegen maar met moeilijkheid, door het gebruik van jouw handen.

Terugkeer naar het hotel – Vrije maaltijd

ZONDAG 20 MEI 2018

Ontbijt in het hotel

Transfer per bus naar de luchthaven van
Inverness (2u)

Vlucht Inverness – Brussel – Tussenvlucht via
Londen

Einde van het verblijf



ESTIMATION BUDGÉTAIRE

Groep van 8 personen: 1580 euro/persoon

Groep van 11 personen: 1400 euros/persoon

Groep van 15 personen: 1280 euros/persoon

Supplement individuele kamer: 270 euro

Deze prijs omvat:

De internationale vluchten.

De binnenlandse vluchten en/ of transfers

Logement en ontbijt.

Een lokale gids

Een begeleider gedurende het verblijf

Deze prijs omvat geen:

Persoonlijke uitgaven.

Maaltijden (uitgezonderd ontbijt) en dranken.

Foaien

Aanvullende en optionele activiteiten

De kosten voor het gebruik van VISA.

Reisverzekeringen (medische en annulatie)

OPMERKINGEN :

- Elke aanpassing aan één of meerdere parameters van het huidige programma is afhankelijk van de aanvraag en het indienen van een nieuwe prijsofferte.

- Deze raming is opgemaakt op basis van prijzen van diensten die tot nu toe gekend zijn. De organisator behoudt zich het recht voor deze te wijzigen voor de periode van gebruik, ongeacht de registratie- of betalingsdatum. Elke toekomstige verhoging of verlaging van een parameter zal meer dan waarschijnlijk het budget zelf ook beïnvloeden. Prijzen zijn gebaseerd op belastingen en prijzen die tot nu toe gekend zijn.

- De prijs wordt berekend op basis van de wisselkoers van de dag. Op het moment van uw reservering en in geval van aanzienlijke schommelingen, kan de prijs worden herzien.

- Vergeet niet jezelf te informeren met betrekking tot de bijkomende formaliteiten.

MATERIAAL

- θ Rugzak met waterreservoir
- θ Waterzak van minimum 1,5l
- θ Broek / Short / T-shirt
- θ Ondergoed en trailsokken
- θ Technisch ondergoed
- θ Thermisch bovenstuk met lange mouwen
- θ Sport zonnebril
- θ Hoofddekseel afhankelijk van het weer
- θ Fijne handschoenen
- θ 2 paar trailschoenen aangepast aan het terrein.
- θ Hoofdlamp – afzonderlijke en/of core batterij
- θ Zakdoeken (bio afbreekbaar)
- θ Vervangbare schoenveters
- θ Trailstokken
- θ Hartslagmeter (optioneel)
- θ Fototoestel (optioneel)
- θ Voorzie reserve (waterreservoir, veters,...)
- θ Kledij voor voorafgaand aan en na de etappe
- θ Toiletgerief
- θ Schoenen voor andere activiteiten
- θ Oordoppen
- θ Contant geld

Pharmacie individuelle

- θ Overlevingsdeken
- θ Verbanden of mini-verbanddoos
- θ Paracetamol
- θ Anti-diarrhoeica (bv Imodium)
- θ Ontsmettingsmiddel
- θ Second-skin middel (Compeed)
- θ Anti-frictie crème
- θ Zonnecrème
- θ Persoonlijke medicatie

DE NIVEAU'S

NIVEAU * VUURDOOP

Indicator Btrail : < 40%

(tijd-afstand-snelheid-hoogteverschil)

Geen enkele ervaring met wedstrijden of wandelen in de bergen

Vereist niveau : 10 KM

Loopsnelheid : 6 min/km

NIVEAU ** OP ZOEK NAAR ERVARING

Indicator Btrail : 40% à 50%

(tijd-afstand-snelheid-hoogteverschil)

Reeds ervaring met wandelen in de bergen

Vereist niveau: 15 KM 300 hm +

Loopsnelheid: 5,45-5,15min /km

Tussen 300 en 1000 hm +

NIVEAU *** GEVORDERDE

Indicator Btrail : 50% à 60%

(tijd-afstand-snelheid-hoogteverschil)

Zeer goede ervaring met wedstrijden lopen in de bergen

Vereist niveau: 40KM 1000 hm +

Loopsnelheid: 4,30-5min/km

Tussen 700 en 2000 hm +

NIVEAU **** ERVARINGDESKUNDIGE

Indicator Btrail : > 60%

(tijd-afstand-snelheid-hoogteverschil)

Ervaring met wedstrijden in de bergen, met als doel je tijd nog meer te verbeteren

Vereist niveau: Finisher ultra trail 2000 hm +

Loopsnelheid: perfect beheren van je snelheid over lange afstand

Uithoudingsvermogen in verhouding tot een wedstrijd



MIJN PERSOONLIJKE NOTITIES
