

## Aktiv Ferie fra 03 - 10 Juli ved Alpe d'Huez i Frankrig

Turen er lagt an på en Kør - Selv aktiv ferie med familien eller gode kammerater. Man kan også tage flyet til Geneve og derfra leje en bil. Vi vil gerne sende en kørselsvejledning, men tager ellers først over ved indkvarteringen i Frankrig, hvor man **kan** koble sig på dagens/ugens fælleskoncept med cykling, vandring, løb etc. En fordel at være i rimelig fysisk form. Hver **voksen** betaler den fyrstlige sum af **10 Euro**, der går til et par gode flasker vin til holdlederne på cykel/løbe/vandreturene, køb af rutekort samt præmier til vinderne af jagtstarten op af Alpe d'Huez samt en lille overraskelse.

**D**ELTAGERNE har erfaringsmæssigt meget forskellig indstilling til aktiv ferie. Nogle er til adrenalingsvækkende aktiviteter som paragliding, sommerski/snowboard, rafting, klatring, canyoning, mens andre er mere til fysiske udfoldelser som cykling, løb, vandring eller blot til lidt solbadning og afslappet svømning i poolen.

Derfor er der kun lagt nogle få fællesture ind, så man nede på basen selv kan vælge hvilke aktiviteter, man kunne tænke sig at deltage i. Vi vil gerne vejlede omkring disse aktiviteter, men vi er ikke guider, man står selv for alt booking.

Vi står for de mere konditionsmæssige aktiviteter, som cykling, løb og vandring, hvor vi laver nogle spændende ture på forskellig niveau.

Vores mål er naturligvis, at alle skal nå toppen af Alpe d'Huez inden ferien er slut.

**B**asen for aktiviteterne bliver den smukke by Le Bourg-d'Oisans, som ligger for foden af Alpe d'Huez og tæt på Romanche floden. Her kan man vælge at bo i campingvogne, små huse eller sigøjnervogne. Du kan reservere plads på [www.camping-colporteur.com](http://www.camping-colporteur.com)

Vi starter med at dele folk op i flere cykelhold efter fysisk formåen, så alle får deres forventninger opfyldt. Vi har naturligvis også det berømte Cafe Hold, hvor de fysiske anstrengelser og det sociale samvær går op i en højere enhed. Der er endvidere opmålte løberuter på 5 og 10 km, der går langs Romanche floden. Desuden er der mulighed for baneløb. I tilknytning til campingpladsen er der en stor swimmingpool med gode solbadningsmuligheder samt tennisbane.

**H**usk bjerggear (min. 39/28). Cykler kan i begrænset omfang lejes for ca.30 Euro/dag, de er monteret med 3 klinger foran. Desuden kan MTB cykler lejes i større mængde i Les - Deux - Alpes

**Lørdag:** Ankomst Campingplads i Bourg, hvor man har mulighed for at se afslutningen af Marmotten. Fællesmøde omkring ugens program kl. 19.00

**Søndag:** Vi mødes på parkeringsplads lige uden for campingpladsen kl. 10.00 og ruller en lille tur på cykel mod Col du Glandon opdelt i hold. MTB eller racer-cykler kan evt. lejes for egen regning af deltagerne, men det er en stor fordel at have sin egen cykel med.

**Mandag:** Vi mødes på cyklerne kl. 09.30 og cykler 1 - 4 timer på opdelt hold mod Venosc. Her kan man så tage stilling til om man vil fortsætte videre til enden af den smukke Naturpark La Berade, som er vandre-nes paradys.

**Tirsdag:** Fællesaktivitet kl. 09.30 - 13.00 vi pakker rygsækken med en god madpakke og evt. svømmetøj. Vi vandrer op til en bjergsø, hvor vi kigger på Mamotter og bader i bjergsøen eller tager en Rafting Tur. De cykel og løbegale kan tage en rulletur bagefter.

**Onsdag:** Vi mødes på cyklerne kl. 09.30 og cykler 1 - 4 timer på opdelt hold. Dagens udfordring hedder La Garde, der er en lille by 3 hårde kilometre op af Alp D'huez. Fra La Garde drejer vi til højre og cykler langs bjergkammen på en fantastisk flot tur mod Les - Deux - Alpes.

**Torsdag:** Vi cykler/løber en let tur 9.30 og lader op til fredagens udfordring. Hvis man er til klatring, kan det kraftigt anbefales, at gå i adventure parken i Venosc. Derfra kan man tage svævebanen op til Deux Alpes. Le Grave er en anden spændende mulighed, hvor man kan besøge isgrotten med skulpturer.

**Fredag:** Fællesaktivitet kl. 10.00 - 13.00 den ultimative fysiske prøve (jagtstarten). Vi skal nu cykle, gå eller kravle op til toppen af Alpe d'Huez. Målet er at nå toppen, tiden er underordnet. Der er en ledsagerbil med væske og opmuntrende tilråb. Vi afslutter ugens oplevelser med fællesspisning om aftenen..

**Lørdag** enten afgang hjem eller fortsættelse af ferien.

*Vi skal have dit tilsagn senest 1. marts, for at se hvor mange interesserede der er. Din eneste betaling udover kostprisen for ophold og kørsel er 10 Euro for at være med i konceptet med tilknyttede vejledere. Vi har 30 cykelruter, så vi kan ændre på ruterne efter lyst og behov. Masser af muligheder for at lave andre ting alene eller fælles om eftermiddagen.*



### Nærmere information

Axel Nielsen Ville Heise Park 24, 3450 Allerød  
\*active\_lifestyle@mail.dk Mobil: 5178 5564 eller  
Niels Bramsen \*niels@bramsen.com \* Tlf 2049 7764