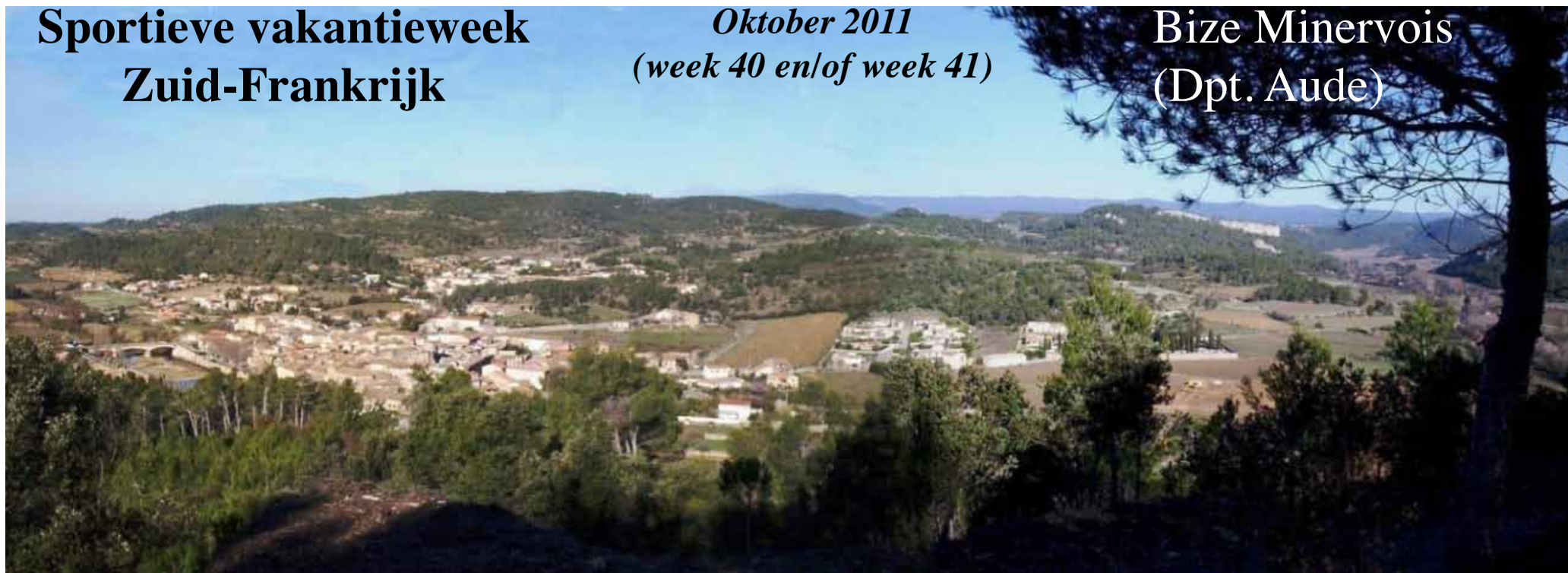


# Sportieve vakantieweek Zuid-Frankrijk

Oktober 2011  
(week 40 en/of week 41)

Bize Minervois  
(Dpt. Aude)



## Programma

In de sportieve week worden naast looptrainingen in een mooie en uitdagende omgeving ook fiets- en wandeltochten georganiseerd. Iedereen krijgt de beschikking over een goede toerfiets waarmee ook heuvels/bergen kunnen worden beklommen. Met de fiets kan een ieder zich verder gemakkelijk verplaatsen, waarbij de omgeving kan worden verkend of bijv. inkopen kunnen worden gedaan. Het verblijfadres in Zuid-Frankrijk bevindt zich in Bize Minervois, ongeveer 20 km ten westen van de plaats Narbonne. Bergen (Pyreneeën en Montagne Noir) en de Middellandse Zee liggen dichtbij en zijn met de fiets goed bereikbaar. In de directe nabijheid stromen de rivieren de Cesse en de Aude en ook nog het imposante Canal du Midi. Bize is een pittoresk stadje aan de Cesse, waarin kan worden gezwommen. Het logeeradres het Logis Colbert (zie: [www.logiscolbert.com](http://www.logiscolbert.com)) heeft verder een zwembad. In het logis zijn diverse kamers en appartementen. Om de kosten te beperken – de totale kosten zijn incl. avondeten met wijn, reiskosten en de huur van de fiets slechts € 600 – worden de appartementen met eigen voorzieningen (koelkast, kookinrichting, e.d.) – gedeeld met andere atleten. Voor het ontbijt en de lunch wordt zelf zorg gedragen. In het stadje is een bakker en een supermarkt aanwezig.

## Uitwerking programma

Het sportieve georganiseerde gedeelte van de reis bestaat uit hardlopen, fietsen, wandelen en/of mengvormen daartussen (run-walk-run, run-bike run, bike-walk-bike). De uitstapjes en trainingen worden verzorgd door Cor Wetting, gelicenseerd KNAU – trainer en kenner van het gebied. Een ieder kan natuurlijk zelf bepalen of men meedoet aan het volledige programma of bepaalde onderdelen laat vallen. **Het trainingsprogramma wordt afgestemd op het niveau en de wensen van de deelnemers.**



< De Cesse nabij Bize waar de rivier weer opduikt na kilometerslang ondergronds te zijn geweest

## Dag 1

Vertrek naar Zuid Frankrijk naar het vakantieverblijf Logis Colbert in Bize Minervois. Diner in het vakantieverblijf omstreeks 19.30 uur (bij goed weer op het terras buiten met uitzicht op de rivier de Cesse).

## Dag 2

10.00 uur. Uitleg programma en tips om er zelf op uit te gaan.  
10.30 uur. Verkenning van de omgeving. Combinatie van hardlopen en wandelen.  
Gezamenlijk diner ca 19.00 uur.

## Dag 3

Pittige fietstocht waarin moet worden geklommen. Vlakbij Ferrals les Montagnes waar de rivier ontspringt, wordt eventueel een duik genomen in de waterval van de Cesse.  
Gezamenlijk diner ca 19.00 uur

## Dag 4

10.30 uur Looptraining. 5 km loop naar Mailhac – Bize v.v.  
Gezamenlijk diner ca 19.00 uur.

## Dag 5

Wandeling in de Montagne Noir langs de Gorges van de Héric.  
Om 09.30 uur vertrek naar Mons, ongeveer 40 km ten noorden van Bize. Start wandeling omstreeks 10.30 uur. Totale wandeling ongeveer 16 km.  
Om ongeveer 16.00 uur vertrek naar Bize.  
Gezamenlijk diner ca 19.00 uur.

## Dag 6

10.00 – 12.00 uur. Run bike run. In duo's wordt er een afstand overbrugd van 24 km. Als de ene atleet loopt, fiets de ander.  
Gezamenlijk diner ca 19.00 uur

## Dag 7

Fietstocht naar de Middellandse Zee en terug. Langs het wilde natuurstrand van Gruissan wordt een strandwandeling gehouden.  
Vertrek 09.30 uur. Aankomst strand ca 13.00 uur.  
Wandeling tot ongeveer 15.00 uur. Terugtocht met aankomst in Bize ca 18.00 uur.  
Gezamenlijk diner ca 19.00 uur.

## Dag 8

Vertrek naar Nederland

(\* voor de reis naar Brussel/Charleroi v.v. dragen de atleten zelf zorg)

**Kosten ca € 600**, incl. reis, logis, transfers, uitstapjes, toerfiets **en zes keer avondeten met wijn** (Excl. brandstoftoeslag of andere onvoorziene toeslagen)

## Deelname :

Minimaal 15 en maximaal 19 atleten.  
(Een kleinere groep met ca 8 atleten is als apart arrangement bespreekbaar)

## Opgave

Voor de week in Frankrijk zijn voorlopig twee weken gereserveerd. Van wie zich opgeeft, wil de organisatie graag weten welke week de voorkeur heeft. Zodra er voldoende mensen zijn, wordt er meteen een reis vastgelegd.

## Mogelijkheid 1

16 – 23 oktober 2011

## Mogelijkheid 2

23 – 30 oktober 2011.

## Mogelijkheid 3

Indien de voorkeur wordt gegeven aan een andere periode dan zou de organisatie dat ook graag willen weten. Wellicht dat er dan een extra reis kan worden georganiseerd.

Vóór 31 mei 2011 doorgeven aan Cor Wetting  
via e-mail : [info@sprezzatura.org](mailto:info@sprezzatura.org)  
of telefonisch 058-2153412  
Wie het eerst komt, het eerst maalt.



Rondje Goutum  
6 maart 2011

## Organisatie

De sportieve week in Zuid-Frankrijk is een initiatief van Cor Wetting, Stiensersstraat 3, 8917 CE Leeuwarden

Verdere informatie:

058 - 2153412

[www.sprezzatura.org](http://www.sprezzatura.org) (rubriek 'nieuws')

[www.logiscolbert.com](http://www.logiscolbert.com) voor een impressie van het logeeradres en de omgeving.