

# NEWSCHOOL CANYONING

Meivakantie 2023: 1 mei t/m 6 mei.

Canyoning is een bergsport waarbij de loop van de rivier door een kloof, “canyon”, wordt gevolgd. Al lopend, zwemmend, glijdend, springend en abseilend vind je je weg door de canyon. Het is een uitdagende sport waarbij je veel kennis en ervaring in huis moet hebben, voordat je zelfstandig af kan dalen in de canyon.



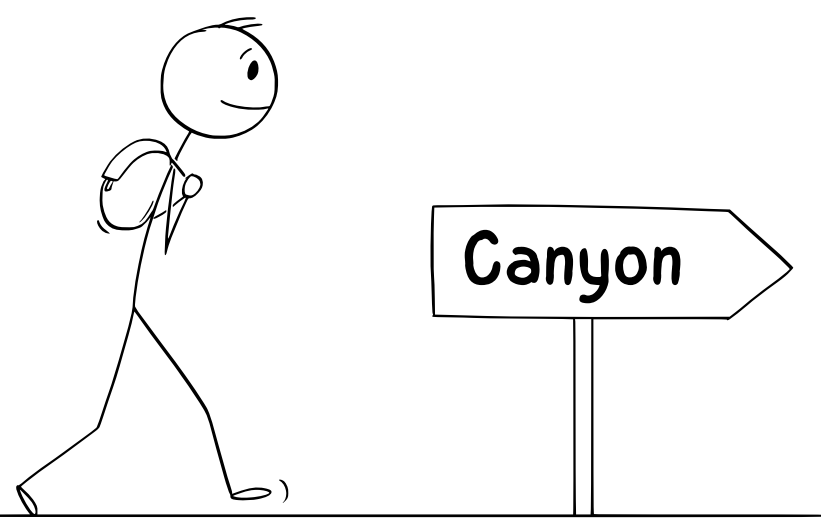
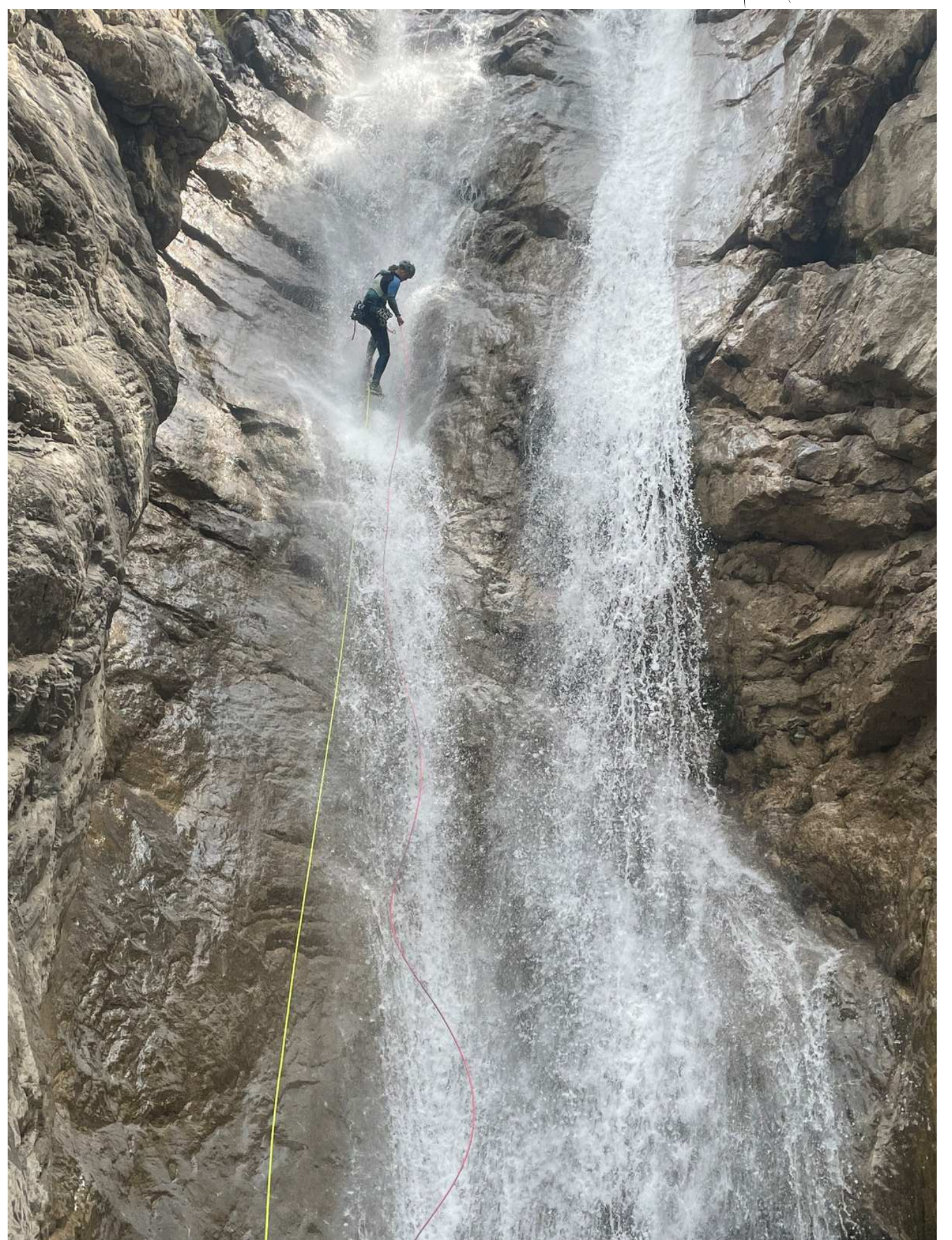
## Voor wie is deze cursus

- Geen eerdere ervaring vereist
- Je beschikt over een goede conditie en hebt geen last van (extreme) hoogtevrees

## Cursus Entry level canyoning

Je leert in deze cursus:

- Voortbewegen door een canyon (lopen, klimmen, zwemmen, springen, glijden, abseilen)
- Inbinden in een abseil en tijdens het abseilen je afdaalapparaat blokkeren “versleutelen”
- Touwtechnieken voor het inrichten van een abseil en looplijn
- Analyseren van situaties
- Je kan hierna op stap met meer ervaren Canyoneers om ervaring op te doen

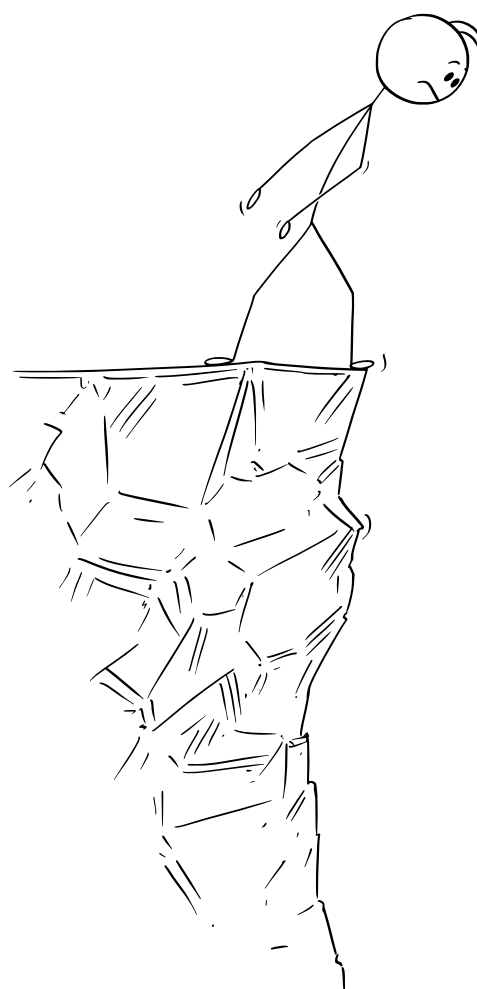




# NEWSCHOOL CANYONING

## Cursus details:

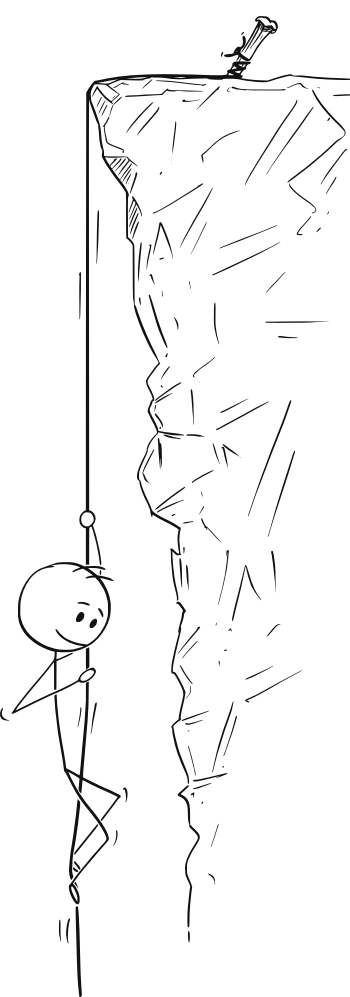
- 7 dagen reis. 5,5 dag cursus
- Gebruik van al het canyoningmateriaal
- 7 overnachtingen incl. toeristenbelasting
- Trainingsdag in Nederland
- Advies op aanschaffen canyoningmateriaal



## Inhoud cursus:

Deze canyoning cursus is een intensieve week waarin je heel veel leert over de sport terwijl je fantastische tochten maakt. Wil je na het hele opleidingstraject zelfstandig op pad in de canyons, dan is dit de juiste start. Maar ook voor hen die gewoon een hele toffe week willen buitensporten in de Alpen en meer op beleving dan op leren gericht zijn, is dit een heel mooi programma.

Tijdens deze week leer je loop, zwem-, glij-, sprong,- en specifieke abseiltechnieken. Je leert beoordelen van de risico's in canyons (terrein, omstandigheden, factor mens, de bekende 3x3 methode) en maak je eigen tochtplanningen. Touwtechnieken oefenen we op rotswanden 'op het droge', maar gaan we natuurlijk vooral de canyons in. Daarnaast komt er een deel wildwaterzwemmen aan bod wat noodzakelijk is in de meer waterrijke "aquatische" canyons.





# NEWSCHOOL CANYONING



## Locatie:

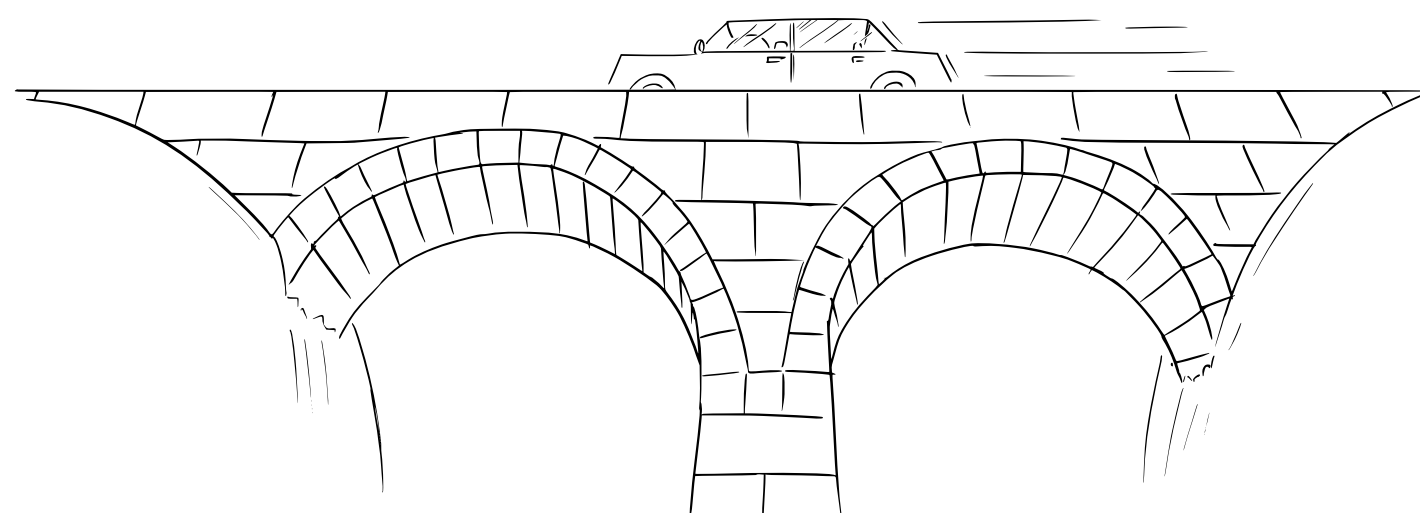
De cursus vindt plaats in het Franse departement les Hautes Alpes. De Ecrins en vallei van de Ubaye zijn bereikbaar binnen een uurtje rijden. In deze prachtige valleien zijn ontzettend veel canyons te vinden op elk niveau. Dit biedt de mogelijkheid om veel verschillende tochten te maken waarbij er genoeg ruimte is voor het toepassen van de geleerde technieken.

## Verblijf:

We verblijven op camping Les Eygas, zie <https://franse-alpen.nl/> Dit is de uitvalsbasis voor het buitensportbedrijf Wildwaterschool <https://wildwaterschool.nl>. Op de camping wordt gezorgd voor een kookgelegenheid en kookspullen. We zullen samen koken en een gezamenlijke pot maken om de kosten hiervoor te delen. Je zorgt zelf voor een eigen tent, matje, slaapzak, bord, mok en bestek, etc.

## Houding:

Tijdens de cursus wordt verwacht dat je georganiseerd bent en proactief meehelpt met alle taken om het kamp op orde te houden. De canyoningcursus is geen vakantie maar een week waarin wordt gevraagd dat je veel inzet toont.





# NEWSCHOOL CANYONING

## Begeleiding:

De uitvoering van het programma ligt in handen van Corné Brouwer en Lisa Ahsmann. Corné en Lisa hebben elkaar leren kennen tijdens een canyoningmeeting in 2013. En zijn samen nog regelmatig onderweg in uitdagende canyons sinds die tijd.

Corné komt vanuit de klimwereld. Hij is al jaren actief in touw, zowel op de rots, sneeuw en ijs als ook industriële omgevingen. Hij geeft cursussen en trainingen rotsklimmen, ijsklimmen, alpinisme, reddingstechnieken, etc, etc.

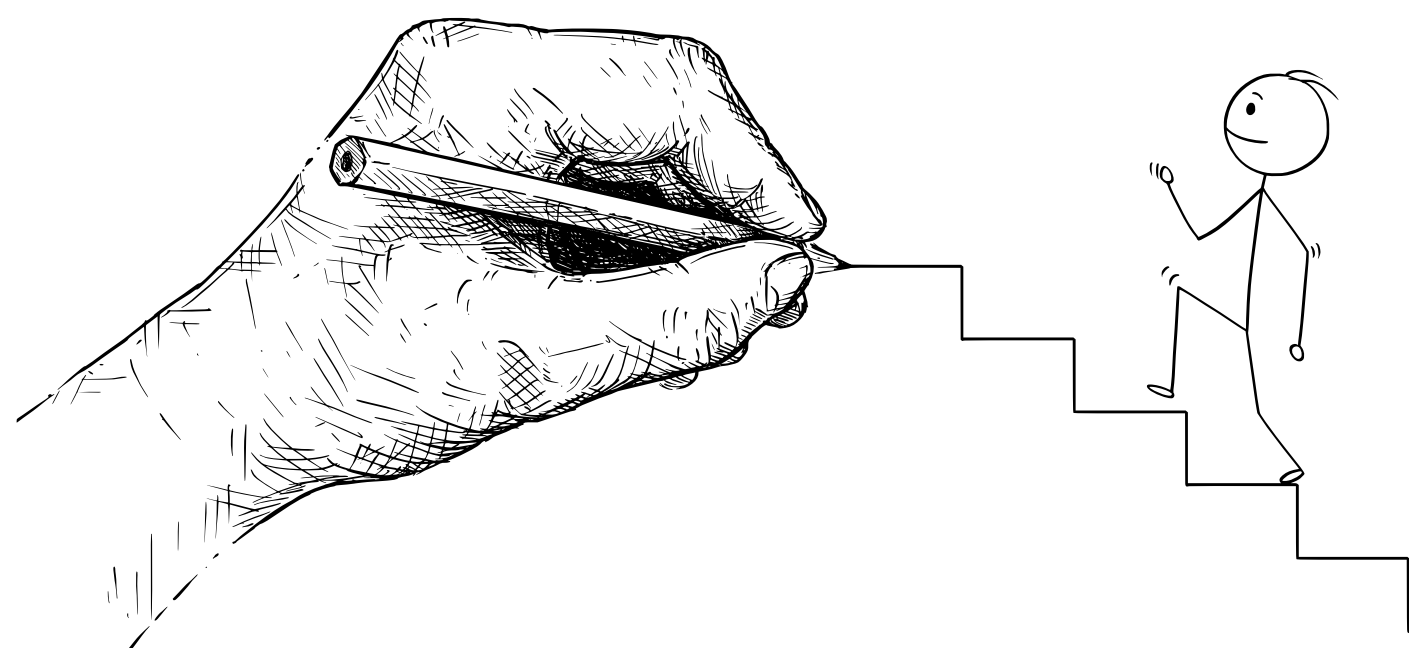
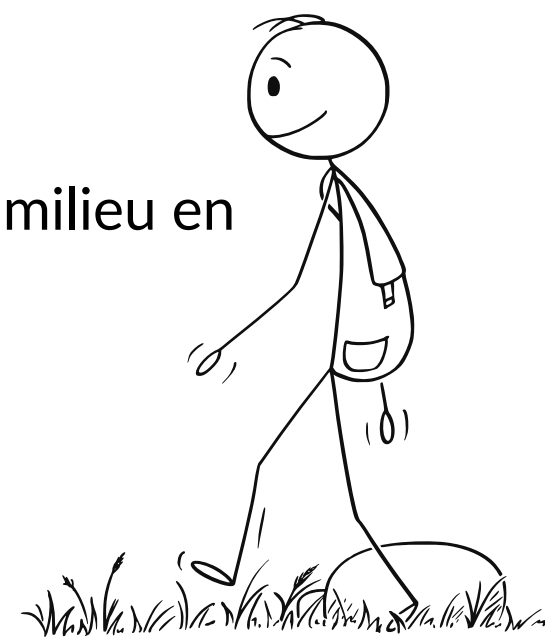
Lisa haar achtergrond ligt bij wildwater. Zij is raftinstructrice en opleider voor de IRF. Ook heeft ze de Dejeps canyoning opleiding van de CREPS (Franse outdoor opleidingsinstituut) afgerond en gidst ze al jaren canyons in de Hautes Alpes voor Wildwaterschool.

Ze vullen elkaar mooi aan met expertises vanuit verschillende hoeken. Corné vanuit het verticale milieu en Lisa vanuit het aquatische element. Net zoals bij canyoning, de ideale combinatie!



## Voorkennis:

Een onderdeel van de cursus is de kennismakings- en trainingsdag in Nederland. De datum hiervoor wordt later bekend gemaakt. Het is een dag waar een aantal basisprincipes van canyoningen alvast worden behandeld. Hiermee kunnen we de tijd in Frankrijk optimaal gebruiken.





# NEWSCHOOL CANYONING

De Cursusprijs is 600,- per persoon

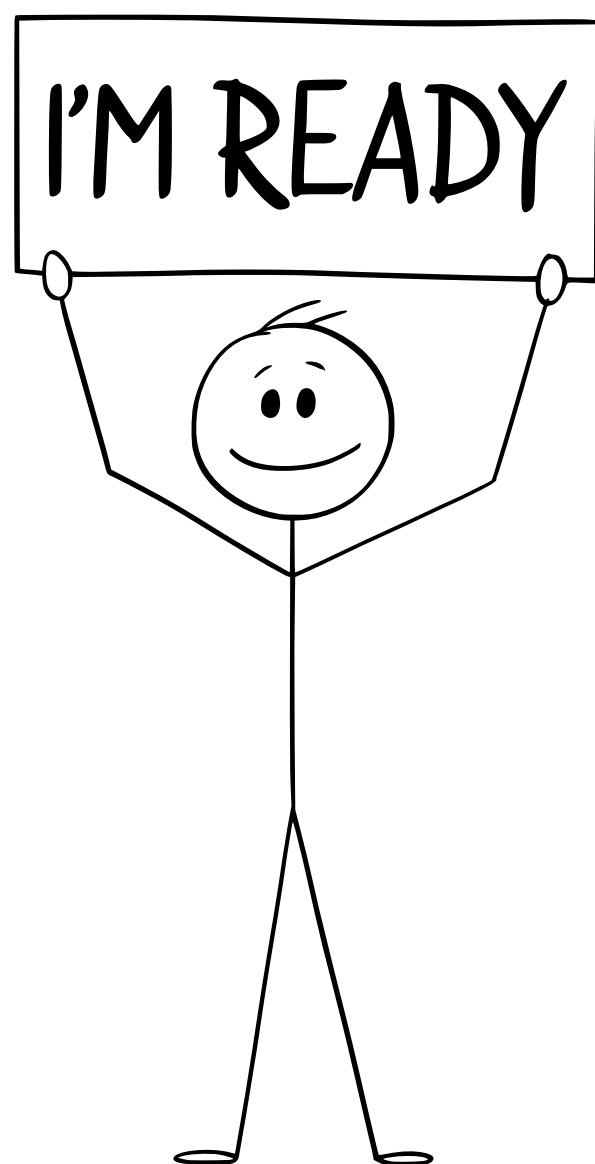
## De cursus is inclusief:

- 7 dagen reis waarvan 5,5 dag wordt begeleid door een Canyongids (donderdag halve rustdag, mogelijkheid tot rafting of iets cultureels op eigen gelegenheid)
- Gebruik van al het canyoningmateriaal
- 7 overnachtingen incl. toeristenbelasting en gebruik van kookspullen
- Trainingsdag in Nederland
- Advies op aanschaffen canyoningmateriaal

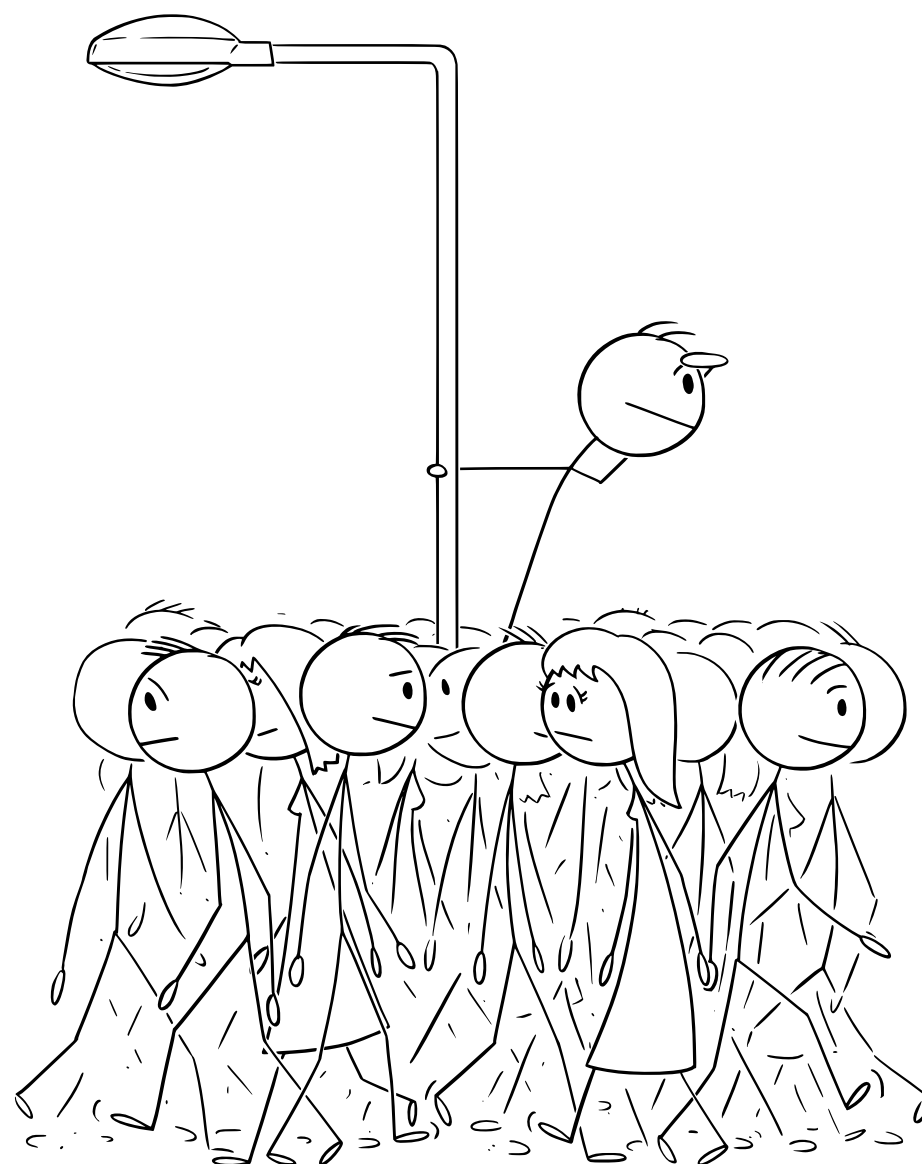
## De cursusprijs is exclusief:

- Reisverzekering
- Slaapmateriaal (tent, matje, slaapzak, etc)
- Maaltijden (ongeveer €15- per dag (afhankelijk van inflatie...) er wordt gezamenlijk gekookt)
- Reis van Nederland naar Frankrijk en vice versa

Denk jij nu...



Maar waar kan ik mij aanmelden?



**Stuur een email naar Lisa Ahsmann  
via [L.ahsmann@ludios.nl](mailto:L.ahsmann@ludios.nl)**