

UTRECHT Mont Ventoux 2019



**Fietsen voor het goede doel
Beroepsonderwijs in Malawi**

Beste fiets- en loopvrienden,

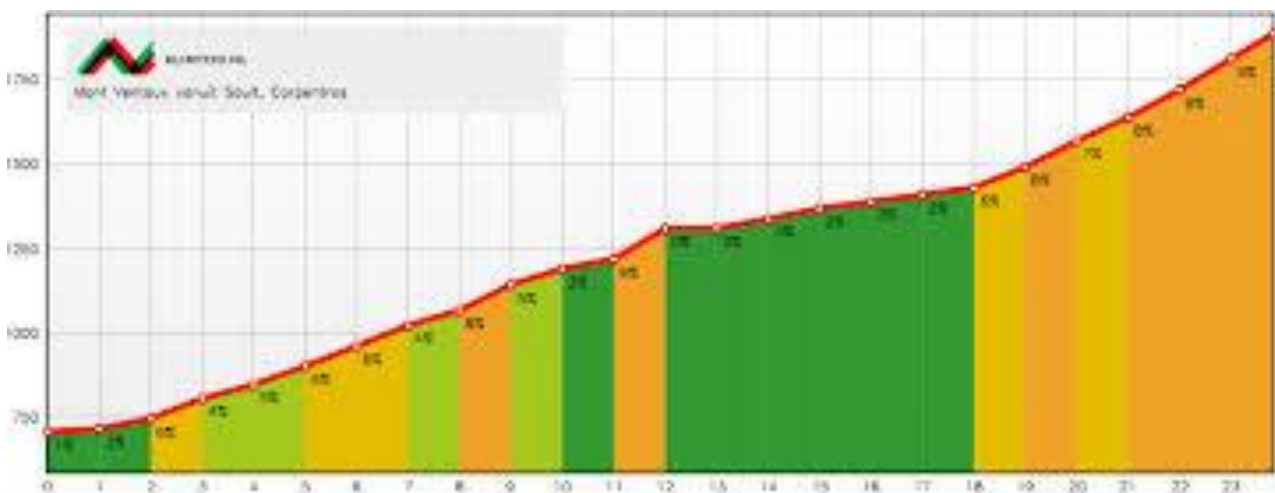
Het beklimmen van de Mont Ventoux staat voor de deur. Hier vind je alle informatie die van belang is voor de reis. Mocht je nog vragen hebben laat het dan weten

Met vriendelijke groeten,

Ruud Rouvoet
René van 't Veld
Ralf Wedage
Tom Meijer
Jan-Willem Prins

Inhoudsopgave

Algemene informatie:	2
Groepssamenstelling:	2
Het arrangement:	3
Verzekeringen:	4
De fietsen:	4
Contactpersonen:	4
Accommodaties:	4
Materiaal en paklijst:	5
Sponsorgelden:	5



Algemene informatie

Vertrektijd:	Dinsdag avond 28 mei om 19.00 verzamelen voor het laden van de fietsen op de fietstrailer en de bagage in de auto's. Vertrek 20.00 uur. Let op! Er is voor 28 mei een algemene openbaar vervoerstaking aangekondigd.
Aankomsttijd Frankrijk:	Woensdag 29 mei om 13.00 uur
Vertrekplaats:	MBO Utrecht Columbuslaan 540 Utrecht
Terugkeer:	Zondag 2 juni rond 13.00 uur.
Aankomsttijden Frankrijk en Nederland zijn streeftijden; afhankelijk van weer en verkeer.	

Groepssamenstelling:

We gaan met een groep van 24 mannen en vrouwen, hiervan gaan er 17 Fietsen, 4 lopen, 1 hardlopen en zijn er 2 verzorgers.

Jan Willem Prins
Kor Raven
Tom Meijer
Ruud Rouvoet
George Gussekloo
Peter de Boer
Ralf Wedage
Rene van 't Veld
Peter van de Steeg
Frans Verschuure
Wout Kleibrink
Marco van Luijn
Natanja de Kok-Mol
Astrid Schat
Esmee Koppen
Taco Louwsma
Ditte Schat
Eugenie Somers
Ester Kaldewaij-van Ackooij
Harry van Noord
Joost van der Hoogt
Bart Luyten
Irma Geerars
Lizette Bazen

Het arrangemente:

We vertrekken op de dinsdagavond met 2 personenauto's en 2 8-persoonsbusjes. Het ontbijt en lunch van de eerste dag zit hier niet bij, dus neem voldoende eten mee voor onderweg of neem een ontbijtje bij een van de stops.

We maken de indeling van de bussen ter plaatse, wel willen we dat er minimaal 3 mensen in elke bus/auto zit die kunnen/willen rijden. Geef aan Ruud door of je wel of niet wilt rijden. Er gaat een fietstrailer mee voor 18 fietsen. Deze zal achter een van de busjes worden meegenomen.



We komen in de loop van de woensdag aan en dan is er de mogelijkheid om te gaan fietsen, wandelen, slapen of chillen.

Op de donderdag kunnen we kijken of de klimbenen er zijn en voorzichtig omhoog gaan.

Vrijdag is dan de grote dag, we willen met z'n allen omhoog. De bedoeling is dat de fietsers met elkaar naar Sault fietsen en daar omhoog gaan. De wandelaars willen vanaf de accommodatie vertrekken en gaan ook met z'n allen lopen. Harry zullen we aan de voet van de berg afzetten en die kan dan hardlopend omhoog.

De aankomst op de top zal voor iedereen op een ander moment zijn, het is daarom niet zinvol om op elkaar te wachten. Hou wel rekening met de kou bovenop de kale berg en zorg ervoor dat je wat warmes aan kan trekken. De lopers worden door een busje van de berg afgehaald. We zullen elkaar weer zien in de appartementen waar we verblijven.

De zaterdagochtend kunnen we weer eigen keuzes maken, voor sommige zal dit met de benen omhoog liggen worden, anderen willen wellicht nog een uitdaging zoeken.

We willen wel weer om 16.00 uur vertrekken richting Nederland, hou daar rekening mee met de planning van je activiteit.

De verzorging is op basis van Vol-Pension, waarbij de eerste maaltijd het avondeten is op de woensdag (zorg zelf voor ontbijt en lunch) en de laatste maaltijd is op zaterdagavond. Wil je bijzondere dingen eten zoals powerbars, Mueslirepen, isotone dorstlesser oid dan moet je daar zelf voor zorgen. Wij zorgen er voor dat er brood gesmeerd kan worden voor tijdens het fietsen of lopen.

Verzekeringen:

Er is geen verzekering afgesloten voor de groep. Zorg er voor dat je een reisverzekering hebt en neem een pas mee van je ziektekostenverzekering.

De fietsen:

Zorg dat je fiets in goede staat verkeerd. Met bergversnelling en goede remblokken. Neem reserve banden mee, helm, bidon, 2 bidonhouders, handschoenen, pompje en warme kleding. Het kan boven op de berg erg koud zijn. Terwijl het aan de voet van de berg 25 graden is kan het boven op de top 1 of 2 graden zijn.

Contactpersonen:

De contactpersoon van deze zijn Ruud Rouvoet en Tom Meijer. Voor vragen, mededelingen of andere informatie kan je hun per mail of telefoon bereiken.

E-Mail: t.meijer@mboutrecht.nl 0031-6537 77 157
r.rouvoet@mboutrecht.nl 0031-651 29 68 86

Ook tijdens de reis zullen zij het eerste aanspreekpunt zijn.

Accommodatie

RESIDENCE Hameau des Sources***

Welkom op de site van Hameau des Sources***.

Een residentie met 107 appartementen gelegen op loopafstand van Montbrun Les Bains (Drome) en gekozen tot een van de honderd mooiste dorpen van Frankrijk.

Met zijn 430 inwoners heeft het dorp alles te bieden van U nodig heeft zoals: restaurants, boetiekjes, winkels, supermarkt, toeristenbureau, postkantoor, kapsalon, nagelspecialiste, schoonheidsbehandelingen en cafés.

In de Thermen is een huisartsenpost het gehele jaar geopend.

Vanuit de residentie kunt U te voet naar het centrum van het dorp (300m) of een bezoek brengen aan de Thermen (200m) waar U gebruik kunt maken van diverse behandelingen zoals: massage, baden, sauna, jacuzzi.

Tussen de bergen aan de uitlopers van de Ventoux is het dorp uitstekend gelegen voor de gepassioneerde fietsers en wielrenners, zowel voor groepen amateurs of professionele fietsers. Uiteraard kan ook de individuele fietser hier zijn hart ophalen.

De naaste omgeving biedt tevens de mogelijkheid voor diverse andere activiteiten waaronder parasailing, wandelen en paardrijden.

De appartementen bestaan uit Types T1 –T1 – T3. Wij hebben de T3

T3 is een appartement voor 6 personen met 2 slaapkamers voor 2 personen en een slaapbank. Alle appartementen zijn voorzien van badkamer: douche wastafel en toilet, voor de T3 is er een apart toilet.

De inrichting is compleet met volledige ingerichte keuken voorzien van alle apparatuur, salon met TV en telefoonaansluiting. De indeling maken we ter plekke bekend. Vrouwen bij vrouwen en mannen bij mannen.

Op de residentie is een zwembad geopend van maart tot eind oktober, er zijn voldoende parkeerplaatsen en in de zaal naast het zwembad kunt u gratis gebruik maken van Internet. In de omgeving op een afstand van ongeveer 1 uur autorijden, vindt U de mooie plaatsen: Avignon, Carpentras, Orange, Apt, Nyons en Vaison la Romaine met hun vele bezienswaardigheden.

De vele markten en wijnhuizen zijn een bezoek meer dan waard en hier kunt U kennismaken met de vele wijnsorten die de Cotes de Ventoux kenmerken.

(vrij gecopieerd van de site)



Materiaal en paklijst

Hier vind je geen uitgebreide paklijst, maar wel een aantal aandachtspunten:

- Bovenop de berg kan het hard waaien, regenen of ander weer zijn. Neem kleding mee de berg op die je daar aan kan trekken.
- In de auto's is het verplicht om een veiligheidshesje te hebben. Kan iedereen zorgen voor een oranje/geel hesje in de handbagage.
- Vergeet niet om bedlinnen en handdoeken mee te nemen !!!
- Houd rekening met de verschillende weertypes
- Vergeet niet de mueslirepen en andere vormen van doping
- Vergeet de zonnebrand niet
- Zwemmen kan, dus wellicht zwemkleding
- reserveonderdelen mee te nemen (banden, remblokjes)
- Voor de lopers Compeed

Sponsorgelden

De opbrengst van de sponsorgelden staat onder aan de home pagina van onze site:

www.montventouxmboutrecht.nl

Dit is de stand van de gelden die zijn ontvangen en die zijn toegezegd.

We willen de sponsorgelden de eerste week van juni overdragen aan het het Matunkha Centrum. Daarom het verzoek je gelden voor de tijd over te maken aan MBO Utrecht.

