

PERSBERICHT

France Montagnes – april 2016

Wandelen in de Franse bergen: 5x net even anders



Helemaal zen in de Savoie Mont Blanc
© Savoie Mont Blanc – Lebeau



Pluk je lunch in Le Grand Bornand
© D. Machet – Aravis

1. Helemaal zen

Eindeloze alpenweiden, besneeuwde pieken en lieflijke dorpjes... met zo'n beeld op je netvlies kom je heerlijk tot rust. Extra ontspannen doe je met de speciale zen- of yogawandelingen die in de Franse bergen worden georganiseerd. Deze vind je vooral in de Savoie Mont Blanc. Zo ga je in Les Gets mee met yoga-instructrice Barbara, kun je in Morzine-Avoriaz een Afghaanse wandeling maken (waarbij de ademhaling wordt afgestemd op het loopritme) en volg je in Val d'Isère hatha-yoga-lessen.

2. Pluk je eigen lunch of medicijn

De bijzondere flora van de bergen biedt een schat aan ingrediënten voor de lekkerste gerechten. Op verschillende plekken in de Franse bergen, zoals Morzine, Sainte Foy Tarentaise of Peisey-Vallandry nemen gidsen je mee op ontdekkingstocht en pluk je je eigen lunch of diner. Alles over de helende werking van de lokale planten leer je in Le Grand-Bornand, Les Gets, Aussois en Les Saisies, waarbij het samenstellen van je eigen medicijn natuurlijk niet ontbreekt.

**DE
FRANSE BERGEN
GEEN BERG TE HOOG**



Gletsjerwandelen in Tignes –
© Andyparant.com

3. Voor avonturiers

Is een 'gewone' wandeling niet avontuurlijk genoeg? Maak dan eens kennis met gletsjerwandelen, waarbij je de basisbeginsels van het ijsklimmen leert. Dit doe je in onder andere Tignes, La Clusaz, Megève en Les 2 Alpes. Op een warme dag is canyoning de ultieme avontuurlijke keuze: je wandelt, springt, glijdt en abseilt over een rotsige route waar rivieren en beekjes een natuurlijk parcours hebben uitgesleten. En wil je liever de hoogte in? Probeer dan eens een via ferrata, waarbij het parcours is uitgerust met ijzeren haken en kabels, die je houvast geven om snel hoogte te winnen. Canyoning en via ferrata worden overal in de Franse bergen aangeboden.



Het hoogstgelegen middeleeuwse dorp van Europa, Brandes (vlak bij Alpe d'Huez)
© L. Salino – Alpe d'Huez

4. In de voetsporen van illustere voorgangers

Staan de bergen vooral bekend om de prachtige natuur, ook op cultureel vlak valt er meer dan genoeg te beleven. Treed bijvoorbeeld in de voetsporen van Hannibal rondom Val Cenise Vanoise, wandel van fort naar fort (elk meer dan een eeuw oud) in Montgenèvre, of bezoek het hoogstgelegen middeleeuwse dorp van Europa Brandes vlak bij Alpe d'Huez.



Wandelen op blote voeten op het Sentier des Pieds Nus, in Lac Blanc in de Vogezen

5. Met het gezin

De allerleukste wandelingen voor families vind je verspreid over alle Franse bergmassieven. Zo wandel je in de Auvergne op eeuwenoude, niet-actieve vulkanen en heb je in de Vogezen een speciaal pad dat je met blote voeten kunt verkennen. In Le Sauze in de Alpen vind je een uitstekende wandeling voor de allerkleinsten: je gaat met de stoeltjeslift omhoog, en daarna is de wandeling helemaal vlak. Ook in Le Grand-Bornand beleven jong en oud een spannende ervaring door een nachtelijke wandeling te maken, te slapen in een echte tipi en te ontbijten bij de boer.

**DE
FRANSE BERGEN
GEEN BERG TE HOOG**

France Montagnes
Karin Jurgens
Prinsengracht 670
1017 KX Amsterdam

T +31 (0)20 53 52 124
F +31 (0)20 62 03 339
E karin.jurgens@atout-france.fr

Noot voor de redactie – niet voor publicatie

Persreizen France Montagnes zomer

- 6-9 juli: Wandelen (Les Gets, Morzine, Châtel – Alpen)
- 25-28 augustus: Adrenaline (La Plagne en Le Grand-Bornand – Alpen)

Interesse? Neem contact op met Karin Jurgens via onderstaande gegevens.

Voor meer informatie of beeldmateriaal kunt u contact opnemen met de pers- en social media-attaché van France Montagnes in Nederland:

Karin Jurgens
Tel. 020 53 52 124
@: karin.jurgens@atout-france.fr

Gegevens voor publicatie

France Montagnes

Website: <http://nl.france-montagnes.com>

Meer weten over de Franse bergen? Like en volg ons:

www.twitter.com/FranseBergenPR

www.instagram.com/FranseBergenPR

www.facebook.com/FranseBergen

**DE
FRANSE BERGEN
GEEN BERG TE HOOG**

France Montagnes
Karin Jurgens
Prinsengracht 670
1017 KX Amsterdam

T +31 (0)20 53 52 124
F +31 (0)20 62 03 339
E karin.jurgens@atout-france.fr