



Pelgrimstocht Via Podiensis

3 – 11 - 17 september 2022

**Le Puy-en-Velay - Aumont-Aubrac – Conques
Centraal Massief Frankrijk**

Begeleid door Annemieke Oost en Jennecke Stradmeijer

Deze pelgrimstocht bestaat uit twee delen. Je kunt beide delen samen boeken of een van de twee afzonderlijk:

1. Le Puy-en-Velay – Aumont-Aubrac; 8 dagen; 6 etappes, 103 km; 3 t/m 11 september 2022
2. Aumont-Aubrac – Conques; 6 dagen; 6 etappes, 114 km; 11 t/m 17 september 2022

Het is een begeleide pelgrimage met alle ruimte om stukken alleen en op eigen tempo te lopen of om samen op te lopen. Een goede wandelconditie is vereist.

De praktijk wijst uit dat deelnemers na 6 etappes altijd door willen lopen; wij adviseren daarom, als het voor je mogelijk is, te kiezen voor beide delen, 12 etappes.

Tijdens onze pelgrimage is er alle tijd voor verdiepende of verhelderende gesprekken over zaken die op dat moment belangrijk voor je zijn, waar je in vast loopt, waar je verandering wilt of waar je simpel een luisterend oor voor wilt. Wij zullen spreuken, vragen en oefeningen aanbieden die je ondersteunen.



Landschap en cultuur

De Via Podiensis is al meer dan duizend jaar oud en is een van de 4 hoofdpelgrimsroutes door Frankrijk naar Santiago de Compostella. Deze route komt met twee andere samen in Saint-Jean-Pied-de-Port in de Pyreneeën. Na Saint Jean gaat het als één route, de Camino Frances, door naar Santiago.

We lopen door een dunbevolkte streek, afwisselend ruig en natuurlijk, bosrijk en agrarisch. Industrie is volledig afwezig. We horen vooral de stilte. De diverse kappelletjes, tekens en kruisen herinneren ons voortdurend aan de eeuwenoude pelgrimages over deze route.

Deel 1 (3 t/m 11 september 2022)

Het middeleeuwse stadje Le Puy, met tal van historische en charmante straatjes, is een wat uitgebreider bezoek zeker waard. Allereerst is er de kathedraal Notre-Dame, al eeuwen startpunt en doorgangplaats voor de pelgrimstocht naar Santiago de Compostella. Op een enorme top van lava van tachtig meter hoog staat er midden in de stad het kerkje Chapelle Saint-Michel d'Aiguilhe. Nog hoger staat de Statue Notre Dame de France op de Rocher Corneille. De kapel en het beeld zijn beide te beklimmen!

Vanuit Le Puy, gelegen in een oud vulkaanlandschap, klimmen we omhoog het massief van de Auvergne op. We wandelen door een groen en rotsachtig landschap en passeren onder meer het pittoreske dorpje Saint Privat d'Allier. Het riviertje de Allier heeft zich diep in het massief ingesneden. Saugues is een gezellig dorpje met de monumentale Eglise Saint-Médard. We lopen via schilderachtige dorpen over het plateau van de Gevaudan met prachtige uitzichten.



Deel 2 (11 t/m 17 september 2022)

Vanaf Aumont-Aubrac trekken we door het indrukwekkende landschap van de Aubrac. Op deze golvende hoogvlakte komen we langs afgelegen gehuchten en eenzame boerderijen. Menselijke activiteiten zijn schaars en beperken zich tot veeteelt en het maken van regionale kaassoorten.

Na de Aubrac komen we in een afwisselend gebied met bossen en weiden, kleine dorpjes en maken we kennis met de rivier de Lot. We

overnachten in drie dorpen die het label 'mooiste dorp van Frankrijk' dragen: Saint Côme-Olt, Estaing en Conques. Het zijn pareltjes met een eeuwenoude geschiedenis waar de typisch Franse cultuur bewaard is gebleven.

Ritme van de pelgrimage

Elke dag heeft in principe een vast ritme:

- 7.00 opstaan, 8.00 ontbijt, 9.00 uur vertrek
- het eerste uur lopen we in stilte
- koffie of lunch ergens onderweg
- 18.00 uitwisseling van ervaringen
- 19.00 diner
- 22.00 naar bed

De pelgrimage van dag tot dag

Deel 1 Le Puy-en-Velay - Aumont-Aubrac

Zaterdag 3 en zondag 4 september

Aankomst zaterdag 4 september in Le Puy-en-Velay. We verzamelen in de kloosteraccommodatie nabij de kathedraal Notre-Dame waar we een avondmaaltijd gebruiken. Op zondag kun je op eigen gelegenheid het stadje uitgebreid verkennen; 's avonds dineren we gezamenlijk in een plaatselijk restaurant.

Maandag 5 september

Etappe 1; 19 km. We zorgen zelf voor onze lunch die dag. We starten om 7.00 uur in de kathedraal met een mis gevolgd door de zegening van de pelgrims. We klimmen het stadje uit de heuvels in. Op 10 km passeren we het dorpje Saint Christophe voor koffie en/of lunch.

Dinsdag 6 september

Etappe 2; 15 km. Je krijgt een lunchpakket mee. Na een korte klim komen we op een hoogte van 1200 meter waarna we door bosrijk gebied steil afdalen naar het scherp in de heuvels ingesneden dal van de Allier (op 600 m). Op 7 km passeren we het dorp Saint-Privat-d'Allier met mogelijkheid voor koffie.

Woensdag 7 september

Etappe 3; 16 km. Een korte (klim)etappe. Je krijgt een lunchpakket mee. We verlaten het dal van de Allier. Het is een mooie klim met hier en daar een prachtig uitzicht op de rivier. We treffen onderweg nauwelijks horeca. (Soms schenkt iemand koffie naast het huis.) We overnachten op een boerderij vlakbij het dorp Saugues.



Donderdag 8 september

Etappe 4; 21 km. Vandaag een langere etappe waarbij we cumulatief ca 650 m klimmen. Lunch hebben we in een horeca op een boerderij. We lopen door dunbevolkt agrarisch gebied met afwisselend bos en kleine gehuchten. We overnachten op een hoogte van 1300 m op een historische versterkte hoeve, op een afgelegen locatie. Deze plek heet dan ook 'Le Sauvage'.

Vrijdag 9 september

Etappe 5; 15 km. Je krijgt een lunchpakket mee. We lopen door de Margeride, een landschap met veel koeien en rotsen van graniet. Onderweg komen we weer nauwelijks horeca tegen. We passeren het kerkje Saint-Roch waar eens per jaar een openluchtmis wordt gehouden die massaal bezocht wordt door pelgrims en lokale mensen. Over de gehele dag dalen we geleidelijk ca 300 m en arriveren in het dorp Saint-Alban met een fraaie romaanse kerk.



Zaterdag 10 september

Etappe 6; 17 km. Je krijgt een lunchpakket mee. We komen aan in het

oude Aumont-Aubrac, onze eindbestemming voor de eerste week. We overnachten in een gîte met een traditioneel lokaal (kaas)gerecht.

Deel 2 Aumont-Aubrac - Conques

Zondag 11 september

Etappe 7; 18 km. Je krijgt een lunchpakket mee. We lopen door de Aubrac, een uitgestrekte, ongerepte hoogvlakte van graniet en basalt met schilderachtige weilanden met stenen muurtjes. Na 7 km hebben we een koffieadres. Onze overnachting is in een gîte midden op de prairie van de Aubrac.

Maandag 12 september

Etappe 8; naar keuze 17 of 27 km. Je krijgt een lunchpakket mee. De 27 km start vanuit de gîte; voor de 17 km rijden we eerst met een mini-busje naar het dorp Nasbinals. In Nasbinals kan eenieder inkopen doen. Onze pelgrimsweg voert door het adembenemende landschap van de Aubrac en we genieten van weidse vergezichten. Op 1.300 m hoogte passeren we het dorpje Aubrac met horeca. We dalen af naar het sfeervolle dorpje St.-Chély-d'Aubrac op 800 m hoogte.

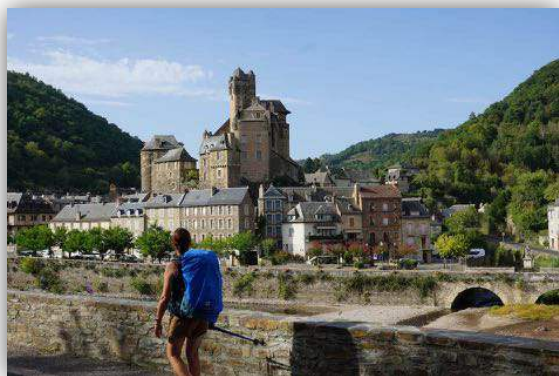


Dinsdag 13 september

Etappe 9; 17 km. Je krijgt een lunchpakket mee. We verlaten nu definitief het plateau van de Aubrac. Door bosrijk gebied dalen we geleidelijk af. In Lestrade na 7 km is er koffie. We arriveren in het middeleeuwse St-Côme-d'Olt aan de rivier de Lot. We overnachten op een bijzondere locatie op 1 km van het dorp.

Woensdag 14 september

Etappe 10; 24 km. Je krijgt een lunchpakket mee. We steken de Lot over en lopen parallel aan de rivier richting Espalion. Het is een pittige etappe met enkele stevige klimmetjes in de heuvels. De typisch



streekeigen bouwstijl van huizen en boerderijen is opvallend. We gaan verder langs de Lot en arriveren in Estaing, een van de mooiste dorpen van Frankrijk. We overnachten in een gîte d'étape aan de Lot.

Donderdag 15 september

Etappe 11; 15 km. Je krijgt een lunchpakket mee. Na 4 kilometer klimmen we van 300 m naar 600 m hoogte en verlaten het dal van de Lot. In kleinschalig boerenland lopen we naar het dorpje Golinac. We overnachten in de gîte nabij het dorpje en hebben onze pelgrimsmaaltijd in het restaurant van het dorp.

Vrijdag 16 september

Etappe 12; 23 km. Je krijgt een lunchpakket mee. De (stevige) slot etappe naar Conques! We dalen eerst over 10 km heel geleidelijk af naar het dorpje Espeyrac. Hier hebben we onze koffie/thee pauze. We lopen door kleinschalige landerijen, alles bijzonder rustig en stil. We krijgen een finale klim naar ca 600 m hoogte alvorens pittig af te dalen naar het Romaanse Conques (290 m). We overnachten op een bijzondere locatie naast de Abdij Sainte Foy. Na het diner is er een pelgrims-mis in de abdijkerk.

Zaterdag 17 september

Einde van de pelgrimstocht. Na het ontbijt nemen we afscheid.

Zwaarte van de tocht

We lopen dagelijks, zonder rustdag, tussen de 15 en 24 km door middelgebergte (tussen 600 en 1300 m); het is regelmatig klimmen en dalen, soms steil en op oneffen ondergrond. Het 2^e 6 etappes zijn gemiddeld zwaarder dan het eerste 6. Een goede wandelconditie en goede wandelschoenen zijn absoluut vereist. Gebruik van nordic walking stokken bevelen wij van harte aan.

Overnachtingen en maaltijden

We overnachten in gîte d'étapes (herbergen met 2 tot 6-persoonskamers) en voormalige kloosters. Hoewel soms te huur is het noodzakelijk om een (licht gewicht) lakenzak, kussensloop en (sneldrogende) handdoeken mee te nemen. Huur (indien mogelijk) kost gemiddeld € 5 p.p.p.nacht. Dekens zijn overal aanwezig.

In de gîtes hebben we 's avonds onze gezamenlijke maaltijd met andere pelgrims.

In deel 1 hebben we 4 x een lunchpakket mee; in deel 2 alle etappes.

Bij geen lunchpakket kun je die zelf kopen in de plaatselijke supermarkt of bij de bakker. Ook kun je soms wat eten in de horeca onderweg.



Grootte van de groep

We gaan met minimaal 8 en maximaal 10 deelnemers

Bagagevervoer

Tijdens alle wandeldagen is dit mogelijk. Dit wordt voor je geregeld voor € 8,50 per dag. Bagage (rugzak, sporttas of kleine koffer) max. 10 kilo. Dit omdat je jouw bagage zelf moet dragen op de heen- en terugreis, maar ook ter plaatse met de nodige hellingen en trappen in de gebouwen waar we overnachten. Reservering en betaling bij inschrijving of, indien onverwacht, ter plekke contant aan de organisatie.

Vervoer

Afhankelijk van je reisplan voor deel 1 en/of deel 2, kunnen wij je specifiek adviseren. Hieronder een overzicht van mogelijkheden.

Heen- en terugreis Nederland – Le-Puy-en-Velay:

Auto: Le Puy-en-Velay ligt op ruim 1.000 km van Utrecht. Voor pelgrims geldt een gereduceerd parkeertarief in de parkeergarage Place du Breuil van Le-Puy. (Kosten voor een week parkeren ca. € 22,-)

Openbaar vervoer:

Per Thalys/TGV via Lyons naar St Etienne. Vandaar met een lokale trein naar Le Puy (netto reisduur 9 à 10 uur). Info en tickets te regelen via NS Internationaal of de Treinreiswinkel.

Heenreis naar Aumont-Aubrac (indien je alleen het 2^e deel loopt)

Auto: er zijn gratis parkeerplaatsen in Aumont-Aubrac.

Openbaar vervoer: eerst naar Le Puy (zie boven); overnachting in Le Puy en dan de volgende ochtend (zondag 11 september) met een mini-bus naar Aumont-Aubrac. Aankomst / ontvangst aldaar om ca 9.00 uur waarna we de etappe van die dag aanvangen. Kosten mini-bus ca € 25.

Terugreis naar huis vanaf Aumont-Aubrac of Conques via Le Puy-en-Velay

In Aumont-Aubrac en in Conques is er de mogelijkheid om per minibus terug te reizen naar startpunt Le Puy resp. Aumont-Aubrac. Kosten variërend tussen € 25 en € 37 p.p.

Het is dan noodzakelijk een extra overnachting te boeken in Le Puy zodat je de volgende dag de trein naar huis kunt nemen.

Terugreis naar huis vanaf Conques via Figeac

Vanaf Conques is de terugreis per trein via Figeac en Brive het snelst. In Conques is er de mogelijkheid om op zaterdag 17 september per minibus naar Figeac te reizen (ca € 31 p.p.) en vervolgens per trein naar Brive. Op zondag 18 september kun je dan per trein van Brive in 1 dag terug naar Nederland reizen.

Het is dan noodzakelijk dat je voor zaterdag 17 september een extra overnachting boekt in Brive zodat je zondag 18 september de trein naar huis kunt nemen.

N.B. Tickets voor mini-bus, minimaal 1 week van tevoren te reserveren, kan door ons voor je geregeld worden.

Kosten

<p>Deel 1 Prijs: € 845,- voor de volledig begeleide pelgrimstocht door 2 ervaren gidsen/coaches <u>Inbegrepen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 8 overnachtingen 3 t/m 11 september met 1 x logies-ontbijt en 6 x halfpension (diner, overnachting, ontbijt)• 4 x lunchpakket• pelgrimspaspoort• regelen bagagetransport en vervoer minibus <p>niet-inbegrepen:</p> <ul style="list-style-type: none">• alle zaken die hierboven niet genoemd zijn• evt. huur lakens en handdoeken• diner op zaterdag 3 en zondag 4 september• consumpties in horeca• drankjes bij de maaltijden• kosten bagagetransport (€ 8,50 per dag) en kosten vervoer per minibus• heen- en terugreis	<p>Deel 2 Prijs: € 795,- voor de volledig begeleide pelgrimstocht door 2 ervaren gidsen/coaches <u>Inbegrepen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 6 overnachtingen 11 t/m 17 september met 6 x halfpension (diner, overnachting, ontbijt)• 6 x lunchpakket• pelgrimspaspoort• regelen bagagetransport en vervoer minibus <p>niet-inbegrepen:</p> <ul style="list-style-type: none">• alle zaken die hierboven niet genoemd zijn• evt. huur lakens en handdoeken• consumpties in horeca• drankjes bij de maaltijden• kosten bagagetransport (€ 8,50 per dag) en kosten vervoer per minibus• heen- en terugreis
<p>Deel 1 + deel 2 gezamenlijk Prijs: € 1.555 voor de volledig begeleide pelgrimstocht van 14 overnachtingen / 12 etappes begeleid door 2 ervaren gidsen/ coaches. Voor details over wat is inbegrepen en wat niet: zie hierboven.</p>	

Inschrijven

Meld je aan via het aanmeldingsformulier door op de knop 'Inschrijven' te klikken. Vervolgens ontvang je een factuur. Na het voldoen van een aanbetaling van € 150,-

ben je ingeschreven. De rest van de betaling dient uiterlijk 6 weken vóór vertrek te zijn overgemaakt.

Reis- en annuleringsverzekering

Uiteraard doen we onze uiterste best te zorgen voor een veilige tocht. Toch is de reis volledig op eigen risico. Je tekent voor vertrek een document waarin staat dat nòch Wandel naar Jezelf nòch de gids persoonlijk aansprakelijk is voor ongelukken of letsel.

Het afsluiten van een reisverzekering is voor deze tocht verplicht. Wij adviseren ook een annuleringsverzekering af te sluiten.



Vorbereiding

Allereerst is er de vraag waarom je deze pelgrimstocht wilt lopen. Motieven kunnen divers zijn: persoonlijke redenen, om afstand te nemen, te reflecteren, spirituele motieven, om mensen te ontmoeten, natuur te beleven, de sportieve prestatie.

Voorts is er de fysieke voorbereiding. Het beste is om regelmatig te lopen waarbij je het aantal kilometers geleidelijk opvoert en evt. ook het gewicht op je rug. Hiermee kun je al beginnen zodra je je aangemeld hebt. Uiteraard is de voorbereiding afhankelijk van de conditie die je al hebt. Ook is het verstandig tijdig voor goede schoenen te zorgen en deze in te lopen. Gezien de zwaarte van de tocht is deze voor geoefende wandelaars, die in Nederland gemakkelijk 20 km lopen. Overleg bij twijfel over je deelname.

Na aanmelding ontvang je een paklijst met diverse tips. Deze kan je helpen om alleen datgene mee te nemen wat je echt nodig hebt. Bij een trektocht/pelgrimstocht is het toch vooral de kunst van het weglaten.