



Pelgrimstocht Via Podiensis Over het centraal massief in Frankrijk

25 mei – 8 juni 2024

Begeleid door Annemieke Oost en Jenneke Stradmeijer

Deze pelgrimstocht bestaat uit twee delen; apart of in combinatie te boeken. De gehele route ervaren is onze aanbeveling, heb je minder tijd dan kun je kiezen uit één van de etappes en ben je 6 of 8 dagen op avontuur.

Deel 1: van Le Puy-en-Velay naar Aumont-Aubrac
8 dagen, 6 wandeletappes, 103 km.
Van 25 mei t/m 2 juni 2024

Deel 2 : van Aumont-Aubrac naar Conques
6 dagen, 6 wandeletappes, 114 km.
Van 2 t/m 8 juni 2024

Stap in de voetsporen van vele pelgrims door de eeuwen heen en laat je betoveren door de tijdloze schoonheid van de Via Podiensis. De oudste pelgrimsroute die zich door het hart van Frankrijk slingert op weg naar Santiago de Compostella. Bij uitstek het allermooiste deel ervan gaat dwars over het Centraal Massief. Een omgeving rijk aan ongerepte natuur, landleven en historische dorpjes. Daar nemen we je graag mee naar toe!



Met onze uitgebreide kennis en ervaring op het gebied van pelgrimsreizen hebben we een uniek en op maat gemaakt programma samengesteld om je te begeleiden op jouw reis over Via Podiensis. Ons doel is om jou een zorgeloze en verdiepende ervaring te

bieden, waarbij je je volledig kunt onderdompelen in de schoonheid en cultuur van dit prachtige deel van Frankrijk.

In de bedding van de groep is er alle ruimte om je eigen tempo aan te houden, op jezelf te lopen of juist in gezelschap van de anderen. We starten elke dag met lichaamswerk, inspiratie voor onderweg en gaan het eerste uur in stilte op pad.

Gedurende de dag is er gelegenheid voor verdiepende of verhelderende gesprekken met de begeleiders. Over zaken die op dat moment belangrijk voor je zijn, waar je in vast loopt, waar je verandering in wilt of waar je simpelweg een luisterend oor voor wilt. 's Avonds komen we als groep weer samen op de eindbestemming, wisselen we ervaringen uit en eten gezamenlijk bij onze overnachtingsplek.

Landschap en cultuur

De Via Podiensis (ook wel bekend als de Le Puy route van de GR65) is al meer dan duizend jaar oud en een van de vier 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 eerst op 1000 tot 1300 meter hoogte over een plateau, afgewisseld met diep ingesneden rivierdalen. Verderop komen we over uitgestrekte, ongerepte prairies van graniet en basalt. We zien karakteristieke stenen hutten met leistenen daken, waar herders onderdak vonden. De schilderachtige weilanden zijn afgezet met muurtjes van droog steen. Hier grazen de Aubrac koeien. Van hun melk wordt de "tomme" kaas gemaakt. Deze streekkaas wordt weer gebruikt in de aligot, een heerlijk streekgerecht. Dit zijn stuk voor stuk betoverende momenten om van te genieten tijdens een wandeling te voet of te paard...

De streek is dunbevolkt en ademt rust en ruimte. Er is geen industrie en massatoerisme en nauwelijks verkeer. We horen vooral de stilte, afgewisseld met natuurgeluiden. Je krijgt een inkijkje in het Franse plattelandsleven. De route is afwisselend ruig en natuurlijk, bosrijk en agrarisch.

De route ademt ook de historie van de pelgrimage. Onderweg zien we diverse kappelletjes en passeren we eeuwenoude basaltbruggen bij pittoreske dorpjes. De tekens en kruisen herinneren ons voortdurend aan de pelgrimages over deze route.

De rust, de omgeving en het dagelijkse ritme van onze tocht maakt dat je ontspant en loskomt van de hectiek van alledag.



De pelgrimstocht

Deel 1 25 mei t/m 2 juni 2024)

We vertrekken vanuit Le Puy-en-Velay, een van de oudste en charmantste stadjes van Frankrijk, gelegen in een vulkaanlandschap. Al eeuwen is dit een pleisterplaats voor pelgrims onderweg naar Santiago de Compostella.

De kathedraal Notre-Dame torent hoog boven het stadje uit. 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!

We nemen een dag om het historisch centrum met smalle straatjes, kleurrijke huizen en oude panden te verkennen.

We starten onze pelgrimstocht 'officieel' op onze 1e etappe met de ochtendmis in de kathedraal Notre Dame. Over de Chemin de le Puy klimmen we omhoog het massief van de Auvergne op. We wandelen door 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.

Naarmate we verder afdalen begint het landschap langzaam te veranderen; het wordt bosrijker en we zien meer vruchtbare akkergronden. We bereiken Aumont – Aubrac om in de herberg te genieten van de beroemde aligot.



Deel 2 (2 t/m 8 juni 2024)

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. Onderweg passeren we romaanse kerkjes en imposante burchten. 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. Conques, waar we onze pelgrimstocht afsluiten, heeft zijn middeleeuwse karakter geheel weten te behouden en

het bezit een prachtige kathedraal, annex klooster.

Ritme van de pelgrimage

Elke dag heeft in principe een vast ritme:

- 7.00 opstaan, 8.00 ontbijt, 9.00 uur vertrek
- Dagopening; het eerste uur lopen we in stilte
- koffie en lunchstop ergens onderweg
- 19.00 diner en dagafsluiting
- 22.00 naar bed

De pelgrimage van dag tot dag

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

Zaterdag 25 en zondag 26 mei

Aankomst zaterdag 25 mei in Le Puy-en-Velay. We verzamelen in de kloosteraccommodatie nabij de kathedraal Notre-Dame. We eten gezamenlijk in een nabijgelegen restaurant.

Op zondag is er gelegenheid om met elkaar het stadje te verkennen. We beginnen met een welkomstbijeenkomst waarna iedereen vrij is om de rest van de dag naar

eigen invulling te besteden. Er is veel te zien in Le Puy en Velay, daarover geven we je graag tips, waaronder de verlichte gebouwen tijdens Puy de Lumières.

Maandag 27 mei

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 28 mei

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 29 mei

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. We overnachten op een boerderij vlakbij het dorp Saugues.



Donderdag 30 mei

Etappe 4; 21 km. Vandaag een langere etappe waarbij we cumulatief ca 650 m klimmen. Je krijgt een lunchpakket mee. 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 31 mei

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 1 juni

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 2 juni

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 3 juni

Etappe 8; 27 km. Je krijgt een lunchpakket mee. Het is de langste etappe! De mogelijkheid bestaat om de eerste 10 km met een mini-busje (kosten niet-inbegrepen) af te leggen 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.

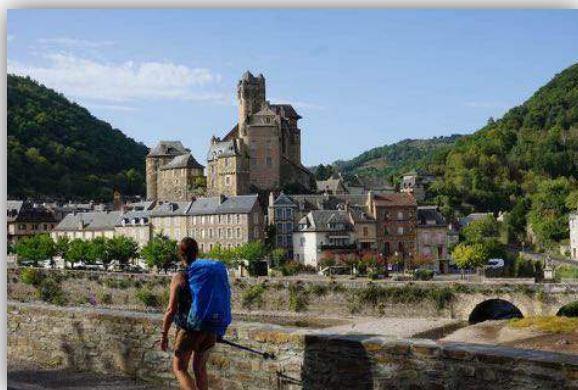


Dinsdag 4 juni

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 5 juni

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 6 juni

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 7 juni

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 8 juni

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

Zwaarte van de tocht

We lopen dagelijks, zonder rustdag, tussen de 15 en 27 km door middelgebergte (tussen 600 en 1300 m); het is regelmatig klimmen en dalen, soms steil en op oneffen ondergrond. Een goede wandelconditie en goede wandelschoenen zijn absoluut vereist. Gebruik van nordic walking stokken is heel persoonlijk, toch bevelen wij dit van harte aan op deze tocht.

Overnachtingen en maaltijden

We overnachten in gîte d'étapes (herbergen met 2 tot 6-persoonskamers) en voormalige kloosters. Het is 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.

Elke gîte heeft zijn eigen charme en sfeer. Wat ze gemeen hebben is de gastvrije ontvangst waardoor je je welkom voelt. Bijna elke gîte heeft een tuin of terras waar je kunt ontspannen of je even terug kunt trekken. Elke avond wordt er voor ons gekookt en kun je proeven van de vers bereide, lokale gerechten, al dan niet met andere pelgrims.



In deel 1 hebben we 5 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 12 deelnemers

Bagage

Als je je rugzak zelf draagt is het advies om maximaal 7 à 8 kilo te dragen. Na aanmelding ontvang je een uitgebreide checklist/ paklijst.

Als je wilt kunnen we ook bagagevervoer voor je regelen. De kosten hiervoor ca € 8,50,- per dag (prijs onder voorbehoud, reservering en betaling bij inschrijving of, indien onverwacht, ter plekke contant aan de organisatie.). De bagage die voor je vervoerd wordt mag maximaal 10 kg wegen. Maximale afmetingen koffer/sporttas ca 55 x 35 x 25 cm.

Vervoer

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

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.
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, Treinreiswinkel of Thalys

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 2 juni) 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 8 juni per minibus naar Figeac te reizen (ca € 31 p.p.) en vervolgens per trein naar Brive. Op zondag 9 juni kun je dan per trein van Brive in 1 dag terug naar Nederland reizen.

Het is dan noodzakelijk dat je voor zaterdag 8 juni een extra overnachting boekt in Brive zodat je zondag 9 juni 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

Deel 1 Prijs: € 945,- voor de volledig begeleide pelgrimstocht door 2 ervaren gidsen/coaches <u>Inbegrepen:</u> • 8 overnachtingen 25 mei t/m 2 juni met 1 x logies-ontbijt en 6 x halfpension (diner, overnachting, ontbijt) • 5 x lunchpakket • pelgrimspaspoort • regelen bagagetransport en vervoer minibus • Uitgebreid intakegesprek • Kennismakingswandeling • Professionele begeleiding onderweg door 2 bevlogen coaches <u>niet-inbegrepen:</u> • alle zaken die hierboven niet genoemd zijn • evt. huur lakens en handdoeken • diner op zaterdag 25 en 26 mei • consumpties in horeca • drankjes bij de maaltijden • kosten bagagetransport (€ 8,50 per dag) • kosten vervoer per minibus • heen- en terugreis	Deel 2 Prijs: € 795,- voor de volledig begeleide pelgrimstocht door 2 ervaren gidsen/coaches <u>Inbegrepen:</u> • 6 overnachtingen 25 mei t/m 8 juni met 6 x halfpension (diner, overnachting, ontbijt) • 6 x lunchpakket • pelgrimspaspoort • regelen bagagetransport en vervoer minibus • Uitgebreid intakegesprek • Kennismakingswandeling • Professionele begeleiding onderweg door 2 bevlogen coaches <u>niet-inbegrepen:</u> • 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) • kosten vervoer per minibus • heen- en terugreis
Deel 1 + deel 2 gezamenlijk Prijs: € 1.575 voor de volledig begeleide pelgrimstocht van 14 overnachtingen / 12 etappes begeleid door 2 ervaren begeleidsters / coaches.	

Inschrijven

Meld je aan via het aanmeldingsformulier door op de knop 'Inschrijven' te klikken. Na een kennismakingsgesprek ontvang je een factuur. Na het voldoen van een aanbetaling van € 250,- ben je ingeschreven. De rest van de betaling dient uiterlijk 8 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 begeiders 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.

