

Trekking in de Italiaanse Alpen

Voor mannen

19 tot 26 september 2020

Verbinden met de natuur, verbinden met jezelf

Lopen in de natuur, zakken in je lijf, genieten van schoonheid, voelen wat er in je (hart) leeft en merken dat je hoofd rustig wordt.



Lopen in de bergen is een van mijn grootste passies. De rust, de ruimte en de schoonheid van de natuur ervaar ik als overweldigend. Ik geniet intens van wat ik zie, hoor en ruik. Ik ervaar de grootsheid en tegelijkertijd ben ik gefocust op iedere voetstap.

Als ik in de bergen loop, maak ik makkelijk contact met mijn wezen. Door de inspanning zak ik in mijn lijf. Bergop lopen is inspannend en ik heb contact met mijn voeten en mijn ademhaling. Mijn hoofd wordt leeg en ik word geraakt door de schoonheid van de natuur. Ik voel de connectie met de natuur, dat ik en wij daar allemaal onderdeel van zijn en hoe goed het mij doet om in de natuur te zijn.

De grootsheid van de natuur relativeert en ik voel wat belangrijk is voor mij. Ik voel wat er leeft in mijn hart en waar ik blij van word en waar ik zin in heb. Ook kan ik ongemakkelijke gevoelens tegenkomen. Dat gaat dan vaak over dingen die gepasseerd zijn in mijn leven en waar ik nog te weinig bij stil heb gestaan. Tijdens het lopen heb ik alle ruimte om daar eens rustig op te kauwen.

En wat een kick geeft het om na een flinke inspanning op een top te staan, te slapen boven de 2000 meter of te genieten van een heerlijke maaltijd in een berghut.

Zo'n ervaring gun ik andere mannen ook. Daarom organiseer ik in september 2020 een wandelreis naar de Italiaanse Alpen voor een groep van 6 tot 8 mannen. Ik zal deze reis begeleiden en ik neem een Nederlands gecertificeerde bergwandeligids mee die ons begeleidt op onze wandeltochten.

Naast de individuele ervaring van het lopen in de bergen wil ik jullie ook de ervaring mee geven om een week met een groep mannen op stap te zijn. Als begeleider maak ik een bedding waarin jij als man kunt zijn en je vrij kunt uitspreken over wat er in jou als man leeft. Je kunt ervaren hoe het is om niet tegenover elkaar maar naast elkaar te staan. Dat er veel herkenning is omdat veel mannen met dezelfde thema's worstelen en dat je elkaar daarin tot steun kan zijn. Dat je kunt ervaren hoe het is om vanuit een diepgaand contact met andere mannen onderdeel te zijn van een groep en vandaar uit plezier te maken, hoogte en dieptepunten met elkaar te delen en te voelen dat je er helemaal mag zijn.



De reis duurt in totaal 8 dagen. De eerste en de laatste dagen zijn reisdagen. We vertrekken op zaterdag en komen zaterdag de week erop weer terug in Nederland. De zondag gebruiken we om te acclimatiseren aan de hoogte en om elkaar te leren kennen. Vanaf maandag zijn we vijf dagen in de bergen. We slapen in bemande en onbemande berghutten.

Iedere dag zullen we een stuk lopen, maar het aantal uren per dag zal sterk verschillen. Er zijn zeker twee dagen waarbij de focus volledig ligt op het lopen en we minimaal 6-8 uur onderweg zijn en waarbij we zeker 1000 meter klimmen of dalen. Andere dagen is er naast het lopen ook tijd voor jezelf en tijd om als groep bij elkaar te komen en ervaringen uit te wisselen. Als begeleider zal ik jullie verschillende tools aanreiken om gedurende de wandelingen verdiepende ervaringen op te kunnen doen.

In het dal van Valpeline maken we een prachtige meerdaagse trekking langs bemande en onbemande hutten. Als we geluk hebben spotten we gemzen en steenbokken. Onderweg hebben we uitzicht op de Mont Blanc, Gran Paradiso en de Matterhorn. Bekijk [hier](#) de locatie.

Grote kans dat we de enige gasten zijn bij de onbemande hutten en het rijk voor ons alleen hebben. De onbemande berghutten zijn uitgerust met matrassen, dekens, 2 pits kooktoestel, bankjes en tafels. Waar we zelf voor moeten zorgen is het eten, een lakenzak en eventueel een kussensloop.

We dragen zelf onze rugzak met persoonlijke spullen en ieder draagt een deel van het gemeenschappelijke eten. De rugzak weegt dan ongeveer 10-12 kg. Als je deelneemt is een goede conditie vereist. Je bent in staat om een dagtocht van 8 uur te maken met ongeveer een rugzak van 8-10 kg. Als je nog niet beschikt over een goede conditie, begin dan tijdig met

trainen. Je verhoogt je eigen plezier en die van de groep als je de tochten makkelijk kunt lopen.

Van tevoren krijg je tips en advies over:

- Hoe bereid ik mezelf voor op een wandelreis?
- Wat moet ik meenemen?
- Wat is goed en gezond eten tijdens een wandelreis?
- Hoe bereid ik mijn lichaam goed voor op de inspanning en zorg ik dat ik fit genoeg ben?

Een mens is deel van een geheel, dat wij het universum noemen, een deel dat wordt beperkt door tijd en ruimte. Hij ervaart zichzelf – zijn gedachten, zijn gevoelens – als afgescheiden van de rest, maar dat is in feite een optische misleiding van zijn bewustzijn. Deze misleiding houdt ons gevangen, ze beperkt ons tot onze persoonlijke wensen en tot liefde voor de mensen die ons na staan. Onze taak is onszelf uit deze gevangenis te bevrijden door het bereik van onze liefde te vergroten en door alle levende wezens en de natuur in al haar schoonheid te omhelzen.

Albert Einstein



Waarom deze wandelreis voor mannen?

- Door letterlijk afstand te nemen kom je los van je dagelijkse verplichtingen en beslommeringen. Je hoeft even niet in een rol te zijn van vader, bestuurder, leidinggevende of ondernemer. Je kunt helemaal tot jezelf komen.
- We leven in onze maatschappij in een steeds hoger tempo. In onze lichamen zit een diepe verbondenheid met de natuur. Onze lichamen raken gestresst doordat deze verbinding weg is. We raken uit balans. Moeder aarde is er altijd. Wij kunnen altijd weer verbinding met haar maken. Door in de natuur te zijn kun je verbinding maken met de natuurlijke ritmes en jezelf weer opladen.
- Door te vertragen en te verbinden met de natuur kun je ook weer contact maken met je eigen essentie. Door afwisseling van inspanning en ontspanning, ervaar je je levenskracht, voel je je verlangen en weet je wat er leeft in jouw hart en wat jouw missie is in de wereld.

- De groepsgrootte is maximaal 8 personen. De groep is een inspiratiebron omdat je met gelijkgestemden bent. Voel je gesteund door mannen, die met dezelfde of vergelijkbare thema's worstelen in leven, werk of relatie. En die vanuit hun hart hun missie willen leven.
- Er is een privé bergwandeligids voor de groep. De reis is tot in de puntjes geregeld. Je hoeft je alleen maar te verbazen en te genieten van deze geweldige reis.

Programma

De reis vindt plaats van zaterdag 19 september tot en met zaterdag 26 september 2020.

- Een kennismakingsdag in Nederland op zaterdag 18 juli 2020 (onder voorbehoud)
- De wandelreis van 8 dagen
 - Vertrek zaterdag 19 september 2020
 - Totaal 6 wandeldagen: De eerste dag in Italië is een inloopdag en vijf dagen huttentocht.
 - We slapen 3 nachten in een hotel: de eerste twee nachten en de laatste nacht.
 - We slapen 4 nachten in bemande en onbemande hutten in de bergen.
 - Op zaterdag 26 september reizen we terug naar Nederland. Verwachte aankomst rond 18:00 uur.
- Een terugkommiddag in Nederland op zaterdag 17 oktober 2020 (onder voorbehoud) afgesloten met een barbecue.

Kosten

De prijs voor de reis is € 1.850 (BTW vrij).

De prijs is inclusief:

- De kennismakingsdag en terugkomdag in Nederland (De Hoorneboeg in Hilversum).
- Alle overnachtingen in Italië.
- Alle maaltijden (ontbijt, lunch en diner), met uitzondering van de drie diners als we een hotelovernachting hebben.
- Vervoer ter plaatse.
- Begeleiding door een gediplomeerde bergwandeligids, [Roy van Langen](#) (International Mountain Leader).
- Individuele en groepsbegeleiding.

De prijs is exclusief:

- Het vervoer vanuit Nederland naar Valpeline en terug.
Het vervoer van Nederland naar Valpeline en weer terug maakt geen onderdeel uit van het programma. Je komt op eigen gelegenheid of jullie kunnen zelf onderlinge afspraken maken om gezamenlijk te reizen.
- Reisverzekering met wintersportdekking.
- Snacks voor onderweg bij de wandeltochten.
- Je drankjes in het hotel.

- De diners als we in het hotel overnachten.
- Persoonlijke uitgaven.

De reis gaat door bij minimaal 6 deelnemers.



Aanmelden

- Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar marc@marcbouwmeester.nl.
- Eind juni (of eerder) krijg je een definitieve bevestiging of de reis doorgaat. Je ontvangt dan nadere informatie.

Ik kijk ernaar uit om je te ontmoeten en er een bijzondere reis van te maken.

Van harte welkom,
Marc