

MOUNTAIN SPORTS

ONTDEK DE LEUKSTE AVONTUREN IN DE PYRENEEËN

EEN ACTIEVE VAKANTIE
VOOR FAMILIES MET
TIENERS!

WAAROM JE OP VAKANTIE
MOET NAAR DE PYRENEEËN.

DE ALLERLEUKSTE
AVONTUREN VOOR JOUW
ZOMERVAKANTIE.

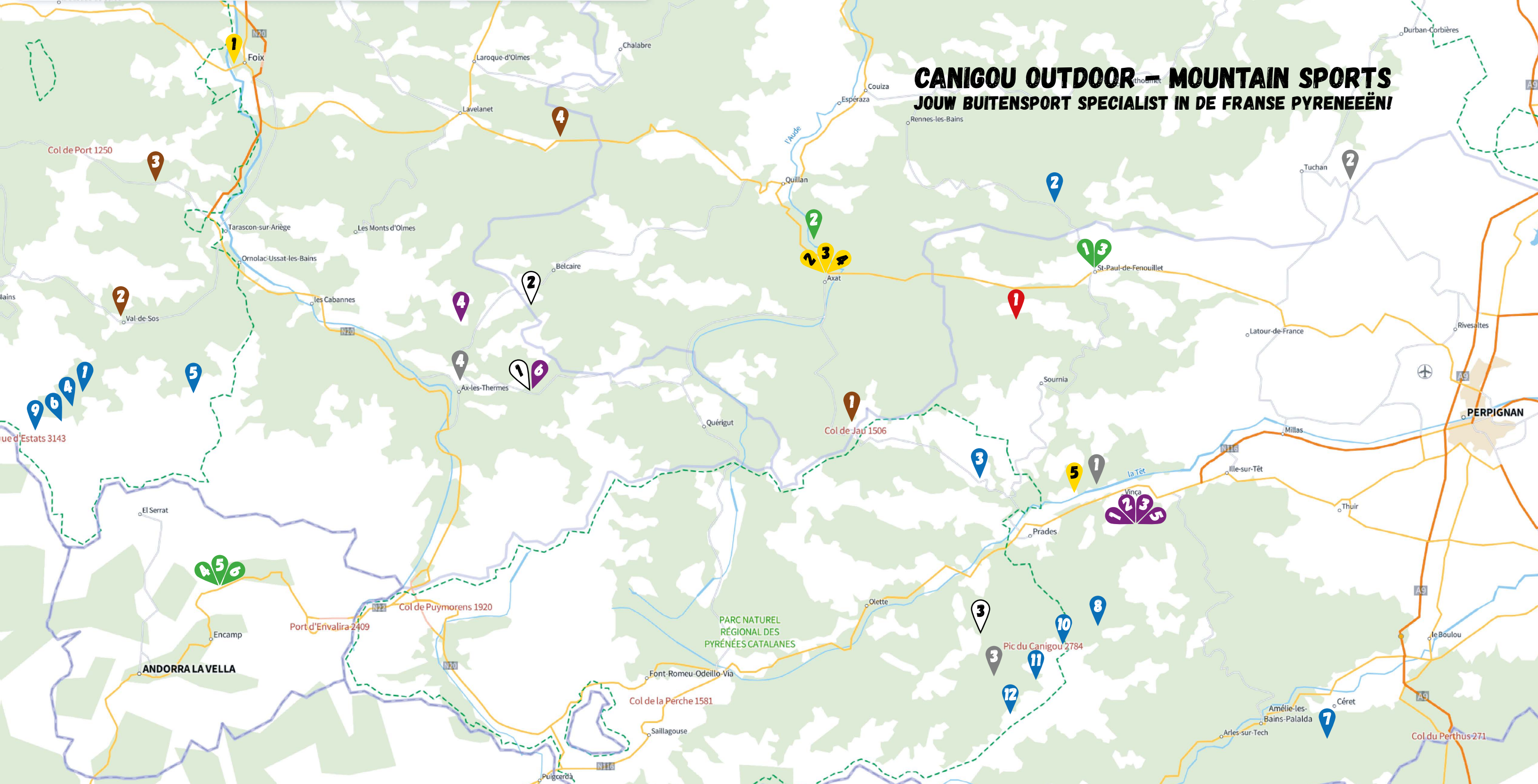


37

ACTIVITEITEN IN
DE PYRENEEËN
GESCHIKT VOOR
ACTIEVE FAMILIES

CANIGOU OUTDOOR – MOUNTAIN SPORTS

JOUW BUITENSPOORT SPECIALIST IN DE FRANSE PYRENEËN!



CANYONING

- 1 Vicdessos
- 2 Galamus
- 3 Molitg
- 4 L'argensou
- 5 Escales
- 6 Marc
- 7 Anelles
- 8 Llech
- 9 L'artigue
- 10 Taurinya
- 11 Saint Vincent
- 12 Cady

VIA FERRATA

- 1 St Paul easy
- 2 St Martin
- 3 St Paul hard
- 4 Del Mora
- 5 Del Quer
- 6 De Grau

MOUNTAINBIKEN

- 1 Easy
- 2 Medium
- 3 Hard
- 4 Col Cioula
- 5 Racefiets verhuur Joch
- 5 Racefiets verhuur Ascou

ABSEILEN

- 1 Roc Rouge

ROTSKLIMMEN

- 1 Vinça
- 2 Tautavel
- 3 Casteil
- 4 Ax Les Thermes

SPELEOLOGIE

- 1 Discover
- 2 Watergrot
- 3 Seich
- 4 Trou du Vent

RAFTEN

- 1 Ariège Family
- 2 Aude Discover
- 3 Aude Sportif
- 4 Aude Intergral
- 5 Tuben op de Têt

CAMPINGS

- 1 Ascou la Forge
- 2 Les Sapins
- 3 Le Rotja

INHOUD

ONZE ACTIVITEITEN

10 FAMILIEVAKANTIE

14 CANYONINGEN

20 ROTSKLIMMEN

21 ABSEILEN XL

22 VIA FERRATA

32 MOUNTAINBIKEN

36 RAFTEN

38 SPELEOLOGIE

VERSCHILLENDE NIVEAUS

EASY

Leuk avontuur voor iedereen, geschikt voor (jonge) kinderen en ouders, midden in de natuur.

MEDIUM

Een uitdagende activiteit met mooie obstakels! Afhankelijk van je niveau, kunnen we het makkelijker of moeilijker maken.

HARD

Veel actie voor sportievelingen en adrenalinejunkies. Vereist een goede fysieke conditie!

OP AVONTUUR IN DE FRANSE PYRENEEËN

De vakantie lonkt, en voor gezinnen die houden van natuur, avontuur en samen ontdekken is er geen betere bestemming dan de Franse Pyreneeën! Hier, tussen de adembenemende bergen en ongerepte natuur, ligt het decor voor onvergetelijke actieve familievakanties.

Ons Nederlandse team staat vanaf juni tot eind september voor jullie klaar in twee bijzondere regio's: de Ariège en de Pyrénées-Orientales. Of je nu gezellig bij ons op een camping komt staan, in een comfortabel hotel of een knusse Airbnb zit, onze activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk.



34 ADIDAS TERREX HYDRO LACE
CANYONING SCHOENEN



46 WAT MAAKT HET ZO SPECIAAL
DE PYRENEEËN

De foto's in dit magazine zijn gemaakt door Mayke Pasman (Mayke Pasman fotografie) & Wietse Walinga (Eyescool Productions)



WAARSCHUWING

In dit magazine ontdek je de gaafste avonturen die je samen met je familie kunt beleven tijdens je vakantie. We durven te zeggen dat je, na het lezen van dit magazine, meteen je koffers pakt en in de auto stapt naar de Pyreneeën!



CANIGOU OUTDOOR – MOUNTAIN SPORTS

WAT MAAKT DE PYRENEEËN ZO SPECIAAL?

De Pyreneeën bieden een unieke mix van spectaculaire natuur, veelzijdige hikes en een heerlijke rust. Of het nu gaat om een ontspannen wandeling langs kristalheldere bergmeren of een uitdagende tocht naar een indrukwekkende bergtop, hier kan het allemaal. De ongerepte natuur nodigt uit om samen met je gezin de mooiste herinneringen te maken.

SAMEN CANYONINGEN EN MEER!

Canyoning is waarschijnlijk één van de meest spectaculaire buitensporten die je kunt doen. Bij het canyoningen maak je al lopend, zwemmend, klimmend, glijdend, springend en abseilend een tocht door een kloof (of 'canyon'). Een canyon is een mooie en indrukwekkende omgeving waar je normaal niet zo snel komt. Naast het genieten van de prachtige natuur en watervallen geeft de combinatie van hoogte en water een enorme kick tijdens de afdaling.

Maar er is meer: Bij ons kan je ook klimmen, raften, mountainbiken, grotten of een via ferrata doen. We verzorgen zelfs een ingerichte tent met een compleet outdoorprogramma vol met deze spannende activiteiten. Perfect voor het hele gezin.

NEDERLANDSE GIDSEN, MET BERGEN ERVARING

Bij ons ga je op pad met een Nederlandse, ervaren gids. We werken met het beste buitensportmateriaal en zorgen ervoor dat iedereen – van jong tot oud – een geweldige en veilige ervaring heeft. Bij ons draait alles om plezier, avontuur en samen genieten in de natuur.

LEES DIT MAGAZINE ALS:

- Je op zoek bent naar een leuke vakantie met je actieve kinderen;
- Je houdt van kamperen, de natuur en de rust die daar bij komt kijken;
- Je op zoek bent naar een vakantie waar je je niet hoeft te vervelen;
- Je graag gave activiteiten doet, maar het liefst met Nederlandstalige- en gecertificeerde gidsen.

We hopen dat jullie genieten van de tweede editie van ons Mountain Sports magazine en zien jullie graag in de zomer tijdens een van onze activiteiten in de Franse Pyreneeën.

Team Canigou Outdoor – Mountain Sports



BUITENSPELEN ZOALS HET BEDOELD IS.

Ga je mee om de leukste avonturen te beleven in Franse Pyreneeën?



VRAGEN?

Stuur een mail naar
boekingen@canigououtdoor.com



VRAGEN?

Stuur ons een berichtje
via WhatsApp!
+316 30 16 41 35



VOLG ONS OP INSTAGRAM

[@canigououtdoor](https://www.instagram.com/canigououtdoor)



In de L'Artigue canyon ga je
abseilend van een waterval,
die halverwege verandert in
een tokkel!

CANYONING

VIA FERRATA

ABSEILING

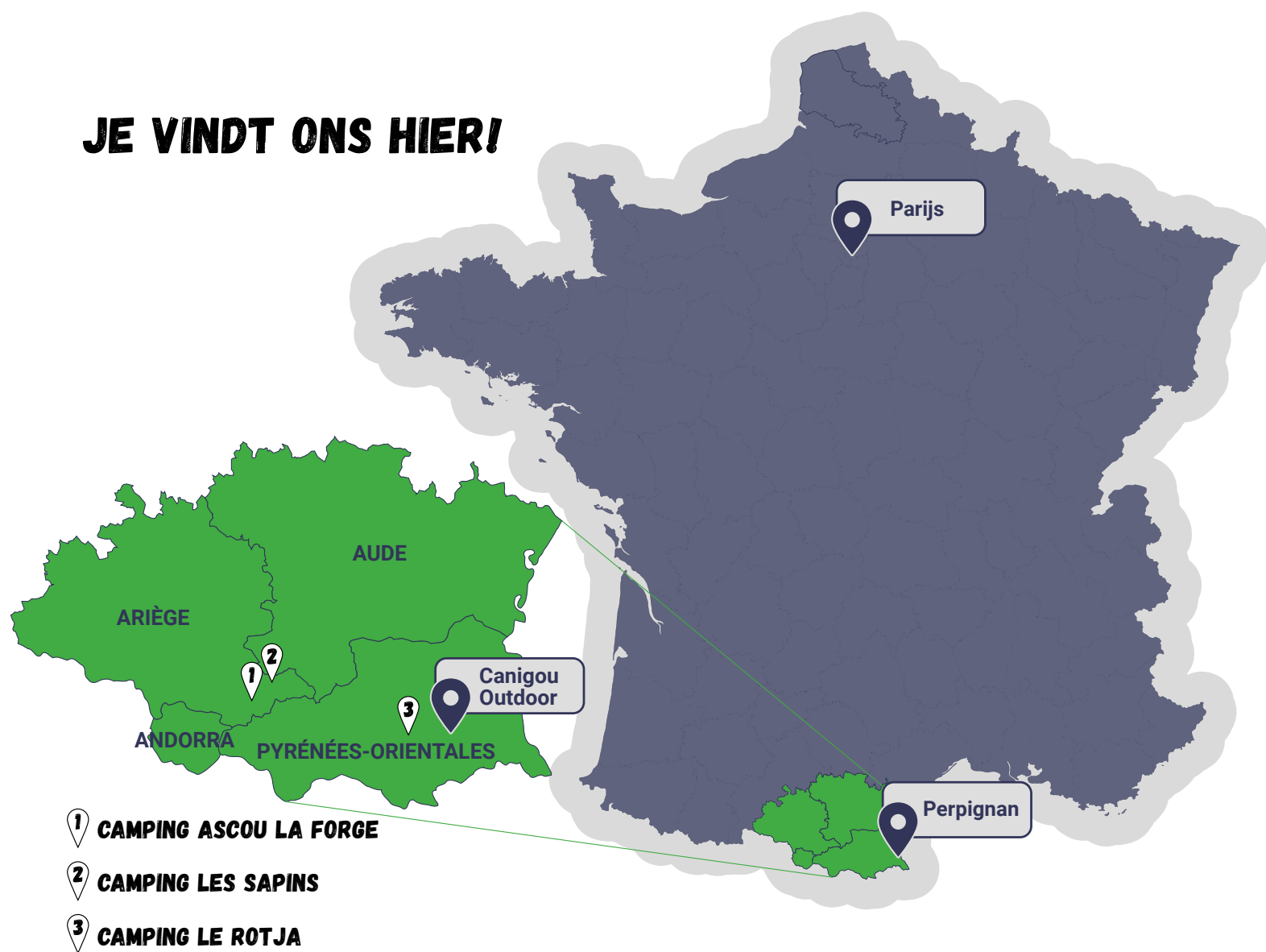
CAVING

CLIMBING

RAFTING

Welke activiteiten gaan jullie doen op jullie vakantie? Ga naar www.canigououtdoor.nl en boek alvast je activiteitenpakket! Alle activiteiten worden begeleid door Nederlandse gidsen.

JE VINDT ONS HIER!



1 **CAMPING ASCOU LA FORGE**

2 **CAMPING LES SAPINS**

3 **CAMPING LE ROTJA**

1. CAMPING ASCOU LA FORGE ★★★★★

Camping Ascou la Forge is een sfeervolle familiecamping in de Ariège, perfect voor een ontspannen en avontuurlijke vakantie. De camping biedt ruime, niet-afgebakende kampeerplaatsen, omringd door bossen, bergen en weiden. Vanuit het terrein wandel je direct de natuur in, en een autovrij gedeelte zorgt voor een authentiek wildkampeergevoel.

Grenzend aan het riviertje de Lauze beschikt de camping over een recreatiegebied met een Zodiac-zwembad, jeu-de-boulesbaan en comfortabele ligstoelen. Bij de bar kun je terecht voor snacks, drankjes, vers brood en informatie over de omgeving. Voor vragen over de buitensport activiteiten kan je terecht bij onze receptie. Wij zijn op deze camping elke dag aanwezig.

Met een ligging op 1100 meter hoogte geniet je overdag van aangename warmte en koele nachten. Camping Ascou la Forge combineert natuur, comfort en avontuur, ideaal voor een onvergetelijke vakantie in de Ariège.



2. CAMPING LES SAPINS ★★★★★

Camping Les Sapins is een sfeervolle camping met een open terrein, omgeven door bomen en haagjes, en biedt vanaf veel plaatsen schitterende uitzichten op omliggende dorpen en bergen. De kampeerplekken variëren van 80 tot 100 m² en zijn beschikbaar op open velden, onder de bomen voor extra schaduw, of tussen haagjes voor meer privacy.

De camping beschikt over een klein restaurant met een gezellige tuin, waar je kunt ontspannen in verschillende zitjes. Het is een fijne plek om een boek te lezen, een drankje te nuttigen of te genieten van de rustige sfeer. Voor kinderen zijn er spelletjes en leesboeken beschikbaar, en er is een kleine bibliotheek waar je boeken kunt lenen of ruilen. Bij de receptie is een gratis wifi-punt beschikbaar.

Voor waterpret is er een zwembad met een apart kinderbad voor de jongste gasten. Daarnaast biedt de camping een volleybalveld, een pingpongtafel, een trampoline en diverse speeltoestellen, zodat jong en oud zich kunnen vermaken. Op deze camping organiseren wij de buitensport activiteiten. Elke maandag komen we langs om onze activiteiten te presenteren. Je kan dan direct boeken of je kan online reserveren. Ook kan je binnenlopen bij de receptie van Les Sapins. Camping Les Sapins is een perfecte bestemming voor ontspanning en plezier in een prachtige, natuurlijke omgeving.

3. CAMPING LE ROTJA ★★★★★

Camping Le Rotja is perfect voor gezinnen met kinderen tot 18 jaar. Gelegen in het rustige dorpje Fuilla, aan de voet van de berg Le Canigou, biedt de camping een verwarmd zwembad, peuterbad, speeltuin, tafeltennistafels en een bibliotheek.

Met 68 ruime staanplaatsen, 6 tentplekken, 18 stacaravans en 8 safaritenten is er volop keuze. De receptie biedt broodservice, lokale informatie en een gezellige bar. 's Avonds kun je genieten van maaltijden en thema-avonden zoals barbecue of paella in het "Petit Restaurant."

In de omgeving vind je historische bezienswaardigheden en prachtige natuur – perfect voor een actieve familievakantie! Want ook hier organiseren wij de gaafste activiteiten! We hebben op deze camping ook instructeurs die vragen voor je kunnen beantwoorden en boekingen kunnen aannemen.





ACTIEVE FAMILIEVAKANTIE

Een onvergetelijk avontuur in de Franse Pyreneeën. De ideale vakantie voor gezinnen met tieners tussen de 12 en 18 jaar.

ALLEEN HET BESTE VOOR JOUW VAKANTIE!

Wij regelen alles, zodat jullie volop kunnen genieten van een zorgeloze vakantie.

ECHT SAMEN OP AVONTUUR

Elke dag samen met je gezin en andere gezinnen op pad. Want de mooiste avonturen beleef je samen!

BEGELEIDING VAN WERELDKLASSE

Onze gidsen hebben bergen ervaring, spreken Nederlands en zijn nog grappig ook! Veiligheid en plezier staan bij ons voorop.

OP PAD MET TIENERS

Ons activiteitenprogramma sluit perfect aan bij tieners van 12 tot 18 jaar. Hier ontmoeten jouw tieners ook andere tieners om samen mee op te trekken.

VOOR BEGINNERS EN BUITENSPORTERS

Of je nu voor het eerst een buitensportactiviteit probeert of al een ervaren bergsporter bent, wij hebben voor iedereen de juiste uitdaging!

EEN REIS VOOR IEDEREEN

Of je nu een éénouder-, meerouder- of samengesteld gezin bent het maakt ons niet uit. Samen avonturen beleven, dat is waar het om draait! Iedereen is welkom.

SAMEN HERINNERINGEN MAKEN

Spannende buitensport activiteiten, lekker eten en een mooie plek in de bergen. Heerlijk met je gezin op pad! Dat zijn de ervaringen die blijven hangen!

WEEKPROGRAMMA*

Avonturen in de Ariège

- DAG 1Aankomst en welkomstdiner
- DAG 2Via ferrata en 's avonds samen pizza's bakken
- DAG 3Canyoning in de L'argensou en boogschieten
- DAG 4Vrije dag of raften* op de Aude
- DAG 5Extra canyoningtocht* of via ferrata*
- DAG 6Bezoek de grot*, 's middags hiken en 's avonds sterren kijken op bivak
- DAG 7Korte hike naar de klimrots, rotsklimmen en afsluitende BBQ
- DAG 8Terug naar huis of verder op vakantie!

BESCHIKBARE ACCOMODATIES



- Inclusief:
- Verblijf van zeven nachten;
 - 5 activiteiten: via ferrata, canyoning, klimmen, boogschieten, hike en bivak;
 - Welkomstmaaltijd, pizza-avond, bivakmaaltijd en BBQ;
 - Gebruik van sportspecifieke materialen;
 - Begeleiding door Nederlandse gidsen.

- Exclusief:
- Heen- en terugreis en vervoer ter plaatse;
 - Reis- en annuleringsverzekering;
 - Toeristenbelasting en afvalheffing; €0,61ct p.p.p.n
 - Extra activiteiten.

EXTRA OPTIONELE ACTIVITEITEN*

RAFTEN	
Ariège family	easy
Aude discover	medium
Aude intergral	hard
Aude sportif	hard

CANYONING	
Marc	medium+
Escales	medium
L'artique	hard

SPELEOLOGIE	
Watergrot	easy
Seich	medium
Trou du Vent	hard

VIA FERRATA	
Na mora	easy
De Grau	medium+
Del Quer	hard

ABSEILEN XL	
Roc Rouge	medium



SCAN VOOR DE
BESCHIKBAARHEID IN
DE ZOMER VAN 2025



canigououtdoor.nl/familie-vakanties

*dit is een voorbeeld, de programma's zijn dynamisch, wat betekent dat deze kunnen veranderen afhankelijk van het weer en de beschikbaarheid.

WEEKPROGRAMMA*

Actieve familievakantie op Le Rotja

- DAG 1Aankomst en welkomstdiner
- DAG 2Rotsklimmen en 's avonds pannenkoekenparty
- DAG 3Canyoning in de Molitg en een hoogte parcours in de bomen
- DAG 4Vrije dag of raften* op de Aude
- DAG 5Mountainbiken & boogschieten, s'avonds gezellige pizza avond
- DAG 6Optie voor via ferrata* of speleologie*
- DAG 7Halve of hele dag canyoning* en afsluitende BBQ
- DAG 8Terug naar huis of verder op vakantie!

BESCHIKBARE ACCOMODATIES



- Inclusief:
- Verblijf van zeven nachten;
 - 5 activiteiten: klimmen, canyoning, hoogteparcours, mountainbiken, boogschieten;
 - Welkomstmaaltijd, pannenkoeken- en pizza avond, BBQ;
 - Gebruik van sportspecifieke materialen;
 - Begeleiding door Nederlandse gidsen.

- Exclusief:
- Heen- en terugreis en vervoer ter plaatse;
 - Reis- en annuleringsverzekering;
 - Toeristenbelasting en afvalheffing; €1,34 p.p.p.n;
 - Extra activiteiten.

EXTRA OPTIONELE ACTIVITEITEN*

RAFTEN	
Ariège family	easy
Aude discover	medium
Aude intergral	hard
Aude sportif	hard

CANYONING	
Llech	hard
Dagtochten	hard

SPELEOLOGIE	
Col du Jou	medium

VIA FERRATA	
St. Paul	easy
St. Martin	medium
St. Paul	hard

ABSEILEN XL	
Roc Rouge	medium

CANYONING

WAT IS CANYONINGEN?

Canyoning is de favoriete activiteit van onze instructeurs. Met een wetsuit en canyongordel aan en een helm op, loop, zwem en klauter je door een kloof met water. Onderweg kom je watervallen tegen waarvan je kan abseilen, glijden of springen.

VERSCHILLENDE NIVEAU'S

Zorg voor een tocht die past bij je eigen niveau. Op die manier kan je optimaal genieten van de tocht. We hebben canyons op drie verschillende niveau's: easy, medium en hard. Daarnaast bieden we een aantal dagtochten aan, waarbij je een langere en technischere canyontocht kunt maken.

WELKE CANYONS KAN IK DOEN?

We bieden ontzettend veel verschillende tochten aan in de Pyreneeën, afhankelijk van de plek waar je verblijft heb je een aantal keuzes. Om snel te zien welke canyons in de buurt van je verblijf liggen, gebruiken we gekleurde locatiepins op een overzichtelijke kaart op pagina 2. Boek je verblijf bij een van onze partnercampings, dan weet je zeker dat je altijd dichtbij zit!

Je loopt door een kloof met water en onderweg doe je hoge abseils, leuke glijbanen en spring je in diepe poeltjes. Met canyoning beleef je het allemaal.



DE MOOIESTE CANYONS IN DE PYRENEEËN

1 VICDESSOS

Niveau: easy
Duur: 2,5 uur
Leeftijd: 6+
Locatie: Val-de-sos

De kindercanyon van Vicdessos is de perfecte avontuurlijke activiteit voor jonge ontdekkingsreizigers! Op een veilige en speelse manier kennis maken met canyoning, ga je klauterend, springend, zwemmend en drijvend door kristalhelder water.

4 L'ARGENSOU

Niveau: medium-
Duur: 3 uur
Leeftijd: 10+
Locatie: Val-de-Sos

Deze zonnige canyon biedt een paar prachtige abseils. We sluiten vervolgens af met een mooie glijbaan en leuke sprongen. Die we meerdere keren kunnen herhalen.

2 GALAMUS

Niveau: easy
Duur: 3 uur
Leeftijd: 8+
Locatie: Saint-Paul-de-Fenouillet

In de Galamus maak je kennis met het canyoningen. Je loopt, zwemt, springt en klautert door een indrukwekkende kloof. Met indrukwekkende wanden van meer dan 100 meter hoog en kraakhelder water is dit een van de mooiste canyons van het gebied.

5 ESCALES

Niveau: medium
Duur: 4 uur
Leeftijd: 12+
Locatie: Siguer

De Ecales Canyon biedt een totaal andere canyoning ervaring dan de bekende canyons in de regio. De Ecales is minder steil maar technisch uitdagend, met schitterende poelen en verrassende kronkelende waterstromen.

3 MOLITG

Niveau: medium-
Duur: 3 uur
Leeftijd: 8+
Locatie: Molitg-les-Bains

Deze canyon ligt in een indrukwekkende kloof en biedt alles wat een actieve natuurliefhebber zich maar kan wensen: natuurlijke glijbanen, sprongen en spannende abseils langs watervallen.

6 MARC

Niveau: medium+
Duur: 3 uur
Leeftijd: 13+
Locatie: Val-de-Sos

Een spectaculaire canyon die avontuur combineert met indrukwekkende natuur. Met hoge sprongen, snelle glijbanen en een spannende 20 meter abseil is deze route een unieke belevenis voor iedereen.

7 ANELLES

Niveau: medium+
Duur: 3 uur
Leeftijd: 13+
Locatie: Ceret

Deze canyon heeft het allemaal! Een 23 meter abseil brengt je in een kloof waar je gaat springen, glijden over natuurlijke glijbanen en leuke abseils. Ideaal voor sportieve tieners die geen hoogtevrees hebben!

9 L'ARTIQUE

Niveau: hard
Duur: 5 uur
Leeftijd: 15+
Locatie: Val-de-Sos

Een mooie canyon in bergachtig terrein. Al tijdens de inloop ga je genieten van fantastische uitzichten. Deze canyon biedt gave abseils (inclusief tokkel), hoge sprongen en glijbanen. Een top canyon in de Ariège, met prachtig blauw water!

11 SAINT VINCENT

Niveau: hard+
Duur: dagtocht
Leeftijd: 15+
Locatie: Vernet-Les-Bains

Meerdere abseils en glijbanen maar alleen voor mensen met stalen zenuwen. Een abseil van 55 meter dwars door het water is het hoogtepunt van deze canyon. Een top dagtocht in de Pyrénées-Orientales

8 LLECH

Niveau: hard
Duur: 4 uur
Leeftijd: 15+
Locatie: Col del Forn

De beste spring- en glijcanyon van Europa. Hoge glijbanen en uitdagende sprongen maken deze canyon uniek! Ook zitten er een aantal abseils in. Hard canyons vereisen een goede conditie en springen is verplicht.

10 TAURINYA

Niveau: hard
Duur: dagtocht
Leeftijd: 15+
Locatie: Taurinya

Met een instap op bijna 1100 meter hoogte, diepe en smal uitgesleten rotspartijen, technische obstakels en aan het einde een 45 meter abseil, waar je van touw moet overstappen, een zogenoemde fractie. De tocht behoort tot een van onze extremere canyontochten.

12 CADY

Niveau: hard
Duur: dagtocht
Leeftijd: 15+
Locatie: Casteil

De Cady heeft echt alles wat een canyoneer wil zien: prachtige omgeving, prachtige sprongen, glijbanen, abseils en technische obstakels. Vergeet je lunchpakket niet, het wordt namelijk een lange dag vol plezier en uitdaging!

JE CANYONINGTOCHT BOEKEN?

Reserveer je canyontocht gemakkelijk online. In de zomer zit het vaak snel vol. Dus reserveer je plek op tijd!

MOEITE MET KIEZEN?

Vind je het moeilijk om een keuze te maken? Laat ons je dan adviseren zodat je een tocht kan kiezen die bij je verwachtingen past.

ALLE BOVENSTAANDE CANYONS GEDAAN?

Niet getreurd we gidsen nog meer canyons in de omgeving. Jazeker, het is hier canyoningparadijs!



ROTSKLIMMEN

TAUTAVEL

Niveau: Alle niveaus

Leeftijd: 8+

Duur: hele dag

Locatie: Tautavel

Onze klimlocatie in Tautavel is de klimplek van de Pyreneeën. We hebben hier de keuze uit wel meer dan 100 klimroutes voor beginners en gevorderden. Na een paar routes klimmen kan je lekker afkoelen in het meertje. Om vervolgens opnieuw een paar routes te klimmen.

Informeer bij ons naar onze andere klimlocaties  Vinca  Casteil.

AX LES THERMES

Niveau: Alle niveaus

Leeftijd: 8+

Duur: 2 uur

Locatie: Ax-Les-Thermes

Ook in Ax-Les-Thermes kan er mooi worden geklommen. Routes op verschillende niveau's zorgen ervoor dat iedereen een leuke dag heeft. Bereik jij de top? Ga de uitdaging aan.

Doordat we verschillende klimroutes aanbieden, is de activiteit geschikt voor het gehele gezin. Daarnaast leren we je ook om te zekeren.

Tijdens abseilen-XL ga je zes abseils variërend van 10 tot 30 meter abseilen.

ABSEILEN XL

ABSEILEN XL

Niveau: medium

Leeftijd: 10+

Duur: 4 uur

Locatie: Caudiès-de-Fenouillèdes

Na een korte wandeling slaan we plotseling af en komen we op ons geheime pad richting de abseil kloof. Na de instructie van de gids ga je op pad. Aan een touwtje niet dikker dan je duim daal je af. Hierbij laat je het touw rustig door je handen glijden.

De eerste abseils zijn misschien nog wat onwennig, maar je hebt het vast snel te pakken. En dat is maar goed ook. Want de abseils worden hoger en hoger. De laatste abseils zijn meer dan 30 meter. Nu snap je waar de naam abseilen XL vandaan komt. Durf jij het aan? Ga dan mee op dit avontuur!

VIA FERRATA

Via ferrata is een uitdaging die je snel op grotere hoogtes brengt. Daag jezelf uit om naar hoogtes te gaan waar je nog nooit bent geweest. Onderaan de rots voel je de adrenaline toenemen, terwijl je omhoog kijkt kun je nog niet geloven dat je daar straks helemaal bovenaan staat.

Na de instructie ga je de uitdaging aan en klik je je zelfzekering vast aan de staalkabel die je de hele weg omhoog volgt. Je pakt het eerste nietje vast en trekt jezelf omhoog. De verticale stukken geven je uitdaging om vervolgens op de horizontale stukken te genieten van de prachtige uitzichten die steeds mooier worden, hoe hoger je komt.

Terwijl je longen zich vullen met de frisse berglucht, volg je de ervaren gidsen naar de top. Zij letten altijd op jouw veiligheid, of het nou op de staalkabelbrug, de overhangende rots of de prachtige lunchplek is. Je komt altijd boven met een lach op je gezicht. En een paar zweetdruppeltjes waarschijnlijk.

Elke via ferrata heeft haar eigen charme. Vergeet tijdens de klim ook vooral niet om je heen te kijken en te genieten van het uitzicht, want voor je het weet geven we elkaar een high five en zijn we boven. Tijdens de wandeling naar beneden kijken we al terug naar hoe je deze uitdaging hebt volbracht en waar je het meest van genoten hebt.



De naam via ferrata komt uit het Italiaans en betekent "ijzeren weg". In de Eerste Wereldoorlog gebruikt door soldaten om de Dolomieten te doorkruisen. Nu vind je ze over de hele wereld en maken wij er gebruik van om de mooiste bergtoppen te bereiken.



VIA FERRATA

1 SAINT PAUL

Niveau: easy

Duur: 2 uur

Leeftijd: 8+

Locatie: Saint-Paul-de-Fenouillet

Een prachtige introductie tocht om jongere kinderen kennis te laten maken met via ferrata, dat kan op de kleine kam van de St. Paul. Gebruik de nietjes om omhoog te klimmen en geniet van het uitzicht.

4 DE MORA

Niveau: medium-

Duur: 3 uur

Leeftijd: 10+

Locatie: Canillo, Andorra

Een unieke via ferrata waarbij je omhoog klautert richting een smal kloofje. In dit kloofje stroomt een verkoelend stroompje, waar je doorheen moet. Een mooie tocht voor iedereen, waar je vlak voor de top een keuze kunt maken, om het moeilijker te maken.

2 SAINT MARTIN

Niveau: medium-

Duur: 2,5 uur

Leeftijd: 10+

Locatie: Saint-Martin-Lys

Via con corda, hierbij wordt de via ferrata gebruikt als tool om snel en veilig boven aan de rots te komen met een prachtig uitzicht over de Aude. Vervolgens vliegen we via een zipline de kloof in en gaan we met drie verschillende abseils verder naar beneden.

5 DE GRAU

Niveau: hard

Duur: 3-4 uur

Leeftijd: 15+

Locatie: Canillo, Andorra

Del Grau is een van de meer uitdagendere via ferrata's. Er zijn minder nietjes en dat betekent meer klimmen en klauteren op de rots. Hier komen je rotsklim skills goed van pas en vergeet niet te genieten van het uitzicht als je over de staalkabelbruggen loopt.

3 SAINT PAUL

Niveau: hard

Duur: 4 uur

Leeftijd: 13+

Locatie: Saint-Paul-de-Fenouillet

Beklim de grote kam en wordt beloond met een prachtig uitzicht. De grote kam is een uitdagende via ferrata voor jong en oud. Beklim steile wanden, passeer verschillende bruggen en geniet van een fantastisch uitzicht op de top!

6 DEL QUER

Niveau: hard+

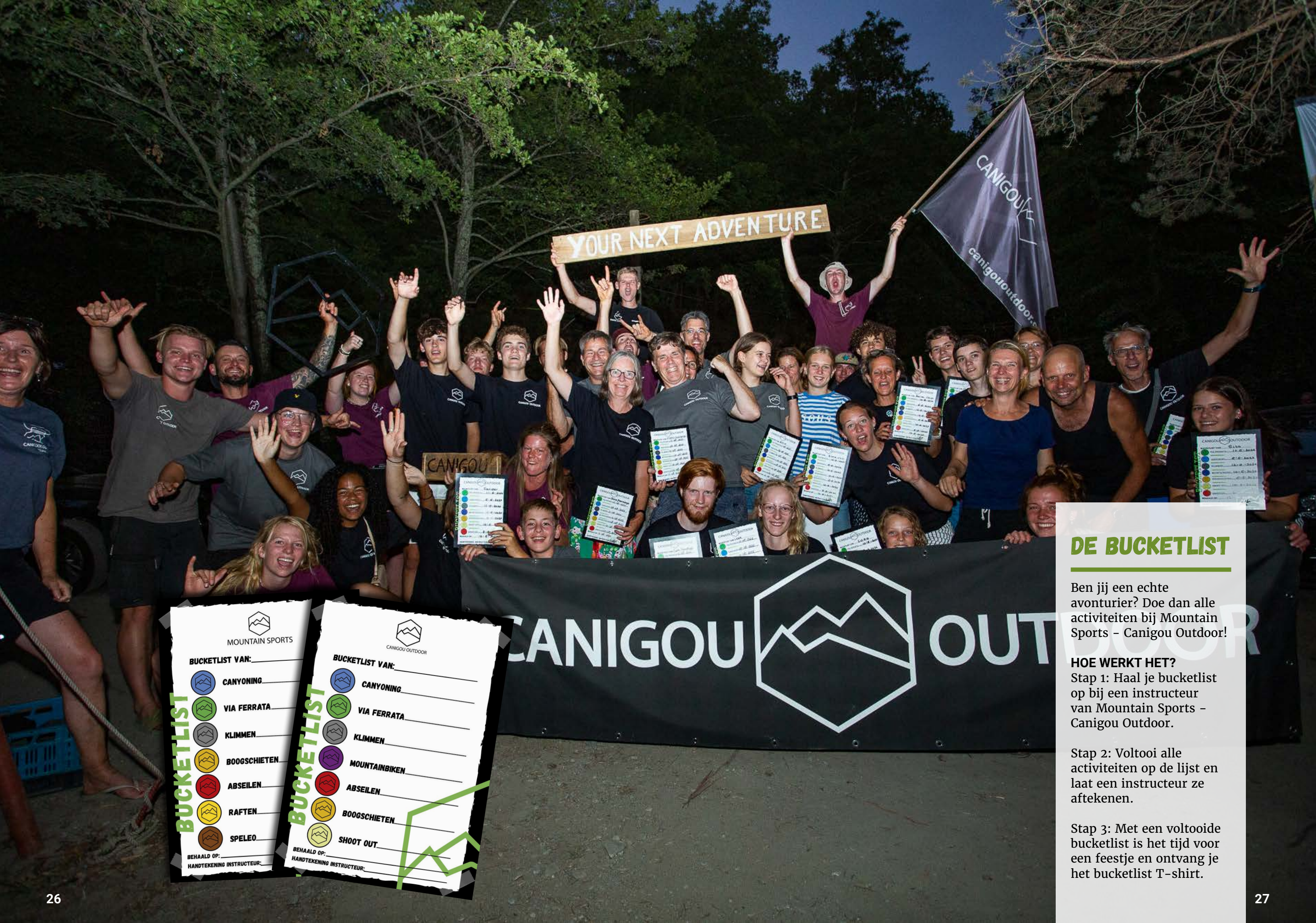
Duur: 4-5 uur

Leeftijd: 16+

Locatie: Canillo, Andorra

Een van de meeste indrukwekkende, maar ook zwaardere via's in Andorra. Een vrijwel verticale tocht recht omhoog. Je krijgt al snel zicht op de diepte onder je en klimt op eigen tempo door naar de top. Waar je een mooi vergezicht hebt over Andorra.





BUCKETLIST

MOUNTAIN SPORTS

BUCKETLIST VAN: _____

☐ CANYONING

☐ VIA FERRATA

☐ KLIMMEN

☐ BOOGSCHieten

☐ ABSEILEN

☐ RAFTEN

☐ SPELEO

BEHAALD OP: _____

HANDTEKENING INSTRUCTEUR: _____

BUCKETLIST

CANIGOU OUTDOOR

BUCKETLIST VAN: _____

☐ CANYONING

☐ VIA FERRATA

☐ KLIMMEN

☐ MOUNTAINBIKEN

☐ ABSEILEN

☐ BOOGSCHieten

☐ SHOOT OUT

BEHAALD OP: _____

HANDTEKENING INSTRUCTEUR: _____

DE BUCKETLIST

Ben jij een echte avonturier? Doe dan alle activiteiten bij Mountain Sports - Canigou Outdoor!

HOE WERKT HET?

Stap 1: Haal je bucketlist op bij een instructeur van Mountain Sports - Canigou Outdoor.

Stap 2: Voltooi alle activiteiten op de lijst en laat een instructeur ze aftekenen.

Stap 3: Met een voltooide bucketlist is het tijd voor een feestje en ontvang je het bucketlist T-shirt.



Deze foto is gemaakt in de Galamus, lopend tussen rotswanden van meer dan 100 meter hoog en spelend in het kraakheldere water, krijg je een goede indruk van wat de natuur te bieden heeft.



LEREN CANYONINGEN?

Ontdek de wereld van recreatief canyoningen.
Cursussen starten in de lente, zomer en herfst.



Beginnen in Nederland? Ja dat kan, schrijf je via de QR-code in, voor één van onze trainingsdagen in Nederland en maak kennis met de wereld van zelfstandig canyoningen.



**THE BEST ROPES
FOR THE THOUGEST CHALLENGES!**

THICK-LINE10.0



PICK-LINE9.0



SICK-LINE8.7



SLICK-LINE6.0



WWW.CE4Y.CH



MOUNTAINBIKEN

Stijle klimmen en spectaculaire afdalingen aangepast op jouw niveau.

1 MTB EASY

Niveau: easy
Duur: 2 uur
Leeftijd: 10+ (150 cm)
Locatie: Ascou & Canigou Outdoor

Als je nog nooit hebt gemountainbiked of nog niet gefietst hebt in de bergen is dit een mooie kennismaking. Je begint op de camping met wat leuke oefeningen en daarna maak je een rondje in de omgeving.

2 MTB MEDIUM

Niveau: medium
Duur: 3 uur
Leeftijd: 13+ (150 cm)
Locatie: Ascou & Canigou Outdoor

We fietsen tijdens deze tocht de mooiste trails. Steile klimmen en spectaculaire afdalingen staan op het programma. We maken het compleet met een leuke singletrack! Let op: een goede basisconditie is vereist!

3 MTB HARD

Niveau: hard
Duur: 4 uur
Leeftijd: 15+ (150 cm)
Locatie: Ascou & Canigou Outdoor

Tijdens dit rondje neemt de gids je mee op de paden die hij zelf in zijn vrije tijd fietst. Hij weet de beste afdalingen en singletracks te vinden. Let op deze tocht is alleen geschikt als je ervaring hebt met mountainbiken.

Informeer bij ons naar onze andere mountainbike locatie 4 Col de Cioula.



Ga de uitdaging aan met legendarische Tour de France beklimmingen zoals de Col de Pailhères, Col du Pradel, Col du Chioula, het beroemde Plateau de Beille en nog veel meer!

RACEFIETS VERHUUR

Racefietsverhuur
Niveau: Alle niveaus
Leeftijd: 10+ (150 cm)
Locatie: Ascou & Canigou Outdoor

Zit jij graag op de fiets, maar wil of kan je je eigen fiets niet meenemen? Huur dan bij ons een racefiets, zo kun je tijdens je vakantie lekker blijven fietsen, en de prachtige omgeving verkennen.

Heb je zin in een uitdaging? Beklim dan één van de cols bij ons in de buurt. Een ideale activiteit voor in de ochtend of in de namiddag. En vergeet op de terugweg niet langs de ijssalon te rijden!

We hebben fietsen in verschillende maten. Informeer naar de mogelijkheden en beschikbaarheid.

CANYONING SCHOENEN

BIJ ONS KRIJGT IEDEREEN ZE

SCHOENEN DIE BIJDAGEN AAN JE VEILIGHEID! JE KRIJGT ZE BIJ ONS.

Goed nieuws: Adidas is weer begonnen met de productie van de **Adidas Hydrolace canyoning schoenen**. Voor veel gidsen zijn deze schoenen de absolute favoriet als het gaat om stevig, veilig en comfortabel schoeisel tijdens canyoning. In dit artikel lees je waarom deze schoenen zo geweldig zijn en waarom wij ervoor kiezen om ze aan al onze gasten te geven tijdens canyoning activiteiten.

COMFORT

De canyoning schoen biedt uitstekend comfort, ongeacht de lengte van de canyonactiviteit. De schoen zit goed, biedt goede voetondersteuning en de zool is dik genoeg om over stenen te lopen zonder dat ze in je voet prikken. Daarnaast is de zool flexibel genoeg om lekker soepel te kunnen lopen. Ook zorgt het **AdiPrene** in de hiel van de schoen voor voldoende demping bij een langere inloop. De stevigheid van het PVC-materiaal beschermt effectief tegen stoten, en de enkel ondersteuning voorkomt blessures bij het lopen over de glibberige stenen.

WAARVAN IS DE SCHOEN GEMAAKT?

De schoen heeft PVC aan de buitenkant en neopreen aan de binnenkant. Dit zorgt voor

lekker warme voeten in het koude water. De schoen houdt het water vast en door het neopreen aan de binnenkant van de schoen warmen je voeten lekker op. In combinatie met een paar neopreen sokken heb je altijd warme voeten.

PASVORM EN GEBRUIKSGEMAK

Ondanks de hoge constructie zijn de schoenen gemakkelijk aan en uit te trekken, dankzij de ruime opening. Door de combinatie van klittenband, veters en een band over de schoen kan je de schoen strak aantrekken. De schoen voelt dan ook meer aan als een wandelschoen dan een paar sneakers om je voet. We krijgen dan ook veel complimenten over hoe comfortabel de schoen zit.

GRIP DRAAGT BIJ AAN JE VEILIGHEID

In canyons is grip essentieel, en het **STEALTH** rubber op de zool van deze schoen wordt geprezen als een van de beste keuzes voor canyoning. De schoenen geven je vertrouwen en enorm veel grip in de canyon. Dat is dan ook de reden waarom ik deze schoen aan iedereen zou aanraden. Meer grip betekent meer controle op gladde rotsen, meer controle bij het springen en minder uitglijden, wat kan leiden tot blessures.



“ WE KREGEN SUPERFIJNE EN VEILIGE SCHOENEN VOOR ELKE CANYONINGTRIP. ZEER STABIEL EN HEEL VEEL GRIP, ECHT DE PERFECTE TOEVOEGING AAN DE UITRUSTING! ”
ROELIEN MUURLING - FAMILIE VAKANTIE ASCOU 2024

BIJ ONS KRIJG JE CANYONING SCHOENEN!

De schoenmaat staat op de schoen. Op deze manier kunnen we je snel voorzien van de juiste maat. Deze schoenen worden gemaakt vanaf maat 36 tot en met maat 50, dat betekent dus

passende schoenen voor alle voeten. Bij Canigou Outdoor - Mountain Sports krijg je een paar canyoning schoenen bij elke canyonactiviteit.

Een goed paar schoenen draagt natuurlijk bij aan de veiligheid van onze gidsen en jezelf. Dat is waarom we iedereen voorzien van een paar Hydrolace Terrex.



RAFTEN

Gaan jullie het wilde water trotseren? Samen met je team neem je plaats in de raft en varen jullie over een van de twee rivieren. Een sportieve activiteit voor het hele gezin!
Liever in je eentje in een rubberband, informeer dan bij ons naar het 5 Tuben op de Tet!

1 ARIÈGE FAMILY RAFT

Niveau: easy
 Duur: 2 uur
 Leeftijd: 8+
 Locatie: Foix

Raften door schitterende natuur met leuke stroom-versnellingen. Perfect om af te koelen op een warme zomerdag. Daarnaast mag je ook gaan ervaren hoe wild water werkt door een stukje te zwemmen of zelf te sturen. Deze tocht is perfect voor ook de jongere avonturiers.

2 AUDE DISCOVER

Niveau: medium
 Duur: 2,5 uur
 Leeftijd: 10+
 Locatie: Axat

Geniet van een complete ervaring vol stroomversnellingen en indrukwekkende natuur. Ontdek de spanning van raften terwijl je de volle kracht van de rivier trotseert. Perfect voor wie geen avontuur wil missen!

3 AUDE SPORTIF

Niveau: hard
 Duur: 2 uur
 Leeftijd: 15+
 Locatie: Axat

Voor de echte durfballen: een spectaculaire raft-tocht door een indrukwekkende kloof. Trotseer krachtige stroomversnellingen en beroemde passages, begeleid door ervaren gidsen. Actie, teamwork en natuur komen samen in deze unieke ervaring. Een must voor liefhebbers van spanning en avontuur!

4 AUDE INTERGRAL

Niveau: hard
 Duur: 4 uur
 Leeftijd: 10+ / 15+
 Locatie: Axat

Combineer beide trajecten en maak er een tocht van wel 12 kilometer van! Zijn er kinderen onder de 15 jaar oud in de raft? Zij kunnen mee tot aan het begin van de ruige kloof, hier staat de chauffeur klaar. Vervolgens zien we elkaar weer bij de uitstap van de rivier.



WIST JE DAT?
 Een raft is zo ontworpen dat hij zelfs bij het omslaan blijft drijven en makkelijk weer kan worden rechtgezet!



SPELEOLOGIE

Ontdek de bijzondere wereld van onze indrukwekkende grotten.

1 DISCOVER

Niveau: easy

Duur: 2,5 uur

Leeftijd: 10+

Locatie: Col du Jou

De discover tocht is een geweldige kans voor het hele gezin om samen op ontdekkingsreis te gaan door de verborgen grotten van de Col du Jou! Vanaf 10 jaar kunnen deelnemers, onder begeleiding van een ervaren gids, kennismaken met de fascinerende wereld onder de grond. Tijdens deze tocht verken je indrukwekkende druipsteenformaties, nauwe gangen en schitterende open ruimtes diep in de grot. Een onvergetelijk avontuur vol verwondering en een leuke uitdaging voor jong en oud!

2 WATERGROT

Niveau: easy

Duur: 3 uur

Leeftijd: 10+

Locatie: Auzat

Dit is een spannende en leuke activiteit waarbij je verschillende watervalletjes beklimt. Door een interessante doorsteek, ontdek je een actief en fossiel gedeelte, twee compleet verschillende ondergrondse werelden. Na het verkennen van de grot glijd je via dezelfde watervallen weer naar beneden, wat zorgt voor een avontuurlijke en afwisselende ervaring.

3 SEICH

Niveau: medium

Duur: 4 uur

Leeftijd: 10+

Locatie: Saurat

Speleo Seich is een prachtige tocht door een grotere grot, ideaal voor avontuurlijke speleologen. Hoewel er geen touwwerk nodig is, biedt de route veel indrukwekkende passages, uitgebreide gangen, adembenemende rotsformaties en uitdagende kruip- en sluipsecties. Perfect voor wie de ondergrondse wereld wil verkennen.

4 TROU DU VENT

Niveau: hard

Duur: 4 uur

Leeftijd: 15+

Locatie: Bélesta

Speleo Trou du Vent is een uitdagende tocht waarin je kennismakt met grote verticale abseils onder de grond. Tijdens deze indrukwekkende dag leer je ook hoe je via het touw weer uit de grot kunt stijgen. Deze tocht brengt je diep in een grote grot en biedt een unieke en intense speleologie-ervaring.



De afdaling in de Trou du Vent begint met een indrukwekkende abseil van 45 meter, rechtstreeks de kathedraal in. Zet je je hoofdlamp uit, dan zie je geen hand voor ogen.



WIST JE DAT?
In grotten kunnen sommige stalactieten en stalagmieten wel duizenden jaren nodig hebben om slechts een centimeter te groeien!



CANYON CAMPS

Ben jij een echte canyoning-liefhebber? Droom je ervan om spectaculaire canyons te ontdekken? Onze Canyon Camps zijn perfect voor zowel families als vriendengroepen en bieden de ideale mix van avontuur, sport en gezelligheid! Of je nu de indrukwekkende canyons van het Midden-Oosten wilt verkennen in de ruige woestijn en prachtige oases van Oman, kiest voor heli-canyoning in het adembenemende Ticino (Zwitserland), of de jungle-achtige canyons van Madeira wilt trotseren – wij stellen een onvergetelijke week voor je samen.

Van bestemming en accommodatie tot het niveau van de canyons: alles wordt volledig afgestemd op jullie wensen. Kies voor een week vol avontuur, adrenaline en plezier, en beleef samen met ons de magie van canyoning!



VOLG ONS OP
INSTAGRAM

@canigou_canyoningschool

CANYON CAMP LOCATIES

ZWITSERLAND
FRANKRIJK
PORTUGAL
SPANJE
ITALIË
OMAN

*Wist je dat er zich
alleen in Frankrijk
al meer dan
2000 verschillende
canyons bevinden?*

DE BERGEN IN MET SCHOOL

Jaarlijks organiseren we meerdere schoolkampen. Wij zijn er van overtuigd dat je in de bergen veel sneller leert dan in een klaslokaal.

We organiseren schoolkampen in België en Frankrijk. Elk schoolkamp heeft een ander doel!

Ben jij een docent of student en lijkt een schoolkamp in de bergen je een goed idee? Neem dan contact met ons op voor de mogelijkheden.



OUTDOOR SCHOOLKAMPEN



De schoolkampen in de bergen zijn een geweldige manier om plezier te hebben, sterke banden te smeden en uit je comfortzone te stappen!

DE PYRENEEËN

WAT MAAKT HET ZO SPECIAAL?

De Pyreneeën is mijn favoriete bestemming. Deze bergketen tussen Frankrijk en Spanje heeft alles wat ik zoek in een vakantie: rust, ruimte en prachtige natuur. Zelfs in het hoogseizoen is het hier niet druk. Het is een plek waar je de drukte kan vergeten en echt kunt ontspannen. De Pyreneeën hebben mij verrast met hun ruige natuur en eenvoudige charme. Voor iemand die van buiten en van mooie uitzichten houdt, is dit een geweldige plek. Je kunt er volop wandelen, fietsen of gewoon lekker niks doen.

KAMPEREN ZOALS HET HOORT

Kamperen in de Pyreneeën is echt iets bijzonders. Hier geen grote campings vol caravans, maar gezellige plekjes. Je voelt je er meteen op je gemak. Of je nu naar de sterren kijkt of een boek leest voor je tent, alles voelt simpel en ontspannen. De campings liggen vaak in het groen en hebben een prettige sfeer. Het is de perfecte manier om tot rust te komen en van de natuur te genieten. Dit terwijl de campings schoon en goed onderhouden zijn. En vaak zijn ze voorzien van een klein restaurantje en verse franse broodjes in de ochtend.

VEEL TE DOEN IN DE BUURT

Maar de Pyreneeën zijn meer dan een plek om te relaxen. Er is genoeg te doen in de omgeving. Je kunt raften, wandelen, fietsen, klimmen, canyoning en nog veel meer. Er zijn routes voor iedereen, van makkelijk tot uitdagend. Of je nu met je racefiets de bergen in gaat of de paden volgt op je mountainbike, er is altijd iets te ontdekken.

WANDELEN EN TREKTOCHTEN

Met honderden kilometers aan wandelpaden zijn de Pyreneeën een paradijs voor wandelaars. Of je nu kiest voor een korte wandeling door de valleien of een meerdaagse tocht zoals de GR10, er is altijd iets moois te ontdekken.



Het uitzicht op de Pic de Tarbésou is adembenemend en je kunt er heerlijk zwemmen in bergmeertjes.

BERGBEKLIMMEN

De Pyreneeën bieden volop uitdagingen voor klimmers. Je kunt rotsklimmen op bekende wanden of pieken beklimmen zoals de Canigou en de Dent d’Orlu. Er zijn routes voor zowel beginners als ervaren klimmers.

FIETSEN

De Pyreneeën zijn een favoriete bestemming voor fietsers. Beklim beroemde cols zoals de Tourmalet en de Pailhères, bekend uit de Tour de France. Ook de Trans-Pyreneeën-route, die van de Atlantische kust naar de Middellandse Zee loopt, is een aanrader. Mountainbikers kunnen genieten van eindeloze trails en bikeparks zoals Vallnord in Andorra of het bikepark van Ax les Thermes.

WATERACTIVITEITEN

Op de rivier de Aude kun je geweldig raften, met zowel rustige stukken als spannende stroomversnellingen. Voor liefhebbers van canyoning zijn er spectaculaire kloven zoals de Llech, Saint Vincent, l’Artique en de Marc. Hier kun je abseilen, springen en zwemmen in een prachtige natuurlijke omgeving.

RELAXEN BIJ BERGMEREN

Voor wie het rustiger aan wil doen, zijn er veel bergmeren om te zwemmen, picknicken of gewoon te genieten van het uitzicht. Het meer van Etang de Soulcem en de meren rondom Pic Carlit zijn absolute aanraders. Als je het wat rustiger aan wilt doen, zijn er mooie stadjes in de buurt. Daar kun je door smalle straatjes wandelen, een markt bezoeken of op een terras zitten met een lekker drankje.

VRIENDELIJKE MENSEN

Wat mij opviel, is hoe aardig de mensen hier zijn. Of het nu de campingeigenaar is of iemand die je tegenkomt op straat, iedereen is vriendelijk. Misschien komt het door de ontspannen sfeer van de bergen, maar het voelt echt alsof je welkom bent.

VERBORGEN PLEKJES

Een van mijn favoriete dingen waren de geheime zwemplekjes langs de rivier. Soms moest je een klein paadje volgen, maar dat maakte het extra speciaal. Het water is helder en de plekken zijn rustig. Het is geweldig om even af te koelen en te genieten van de natuur.

FEESTJES IN DE BERGEN

En als je een keer wat meer wilt meemaken, zijn er in de valleien vaak lokale feestjes. Er is muziek, dans en een gezellige sfeer. Het is een leuke manier om de cultuur van de regio te ontdekken.

EEN PLEK OM NAAR TERUG TE GAAN

Voor mij zijn de Pyreneeën meer dan een vakantiebestemming. Het is een plek waar ik tot rust kwam, nieuwe dingen ontdekte en echt kon genieten. Of je nu op zoek bent naar avontuur, ontspanning of gewoon een mooie plek om te kamperen, de Pyreneeën hebben het allemaal. Ik weet zeker dat ik hier nog eens terugkom.



The Adventure Nomad

HIKEN IN NEPAL

DE MOOISTE TOCHTEN IN DE HIMALAYA

DRIE HOGE PASSEN EN MOUNT EVEREST BASECAMP

Ontdek de Himalaya en het Sagarmatha National Park. Wandel door de bergen, loop over gletsjers, bewonder de Mount Everest en bezoek het Mount Everest Basecamp. Hike over hoge passen boven de 5000 meter, trotseer smalle paden, slaap in theehuizen, bezoek diverse kloosters, ontdek het Sherpa-museum en maak kennis met de lokale gastvrijheid en gerechten zoals Dal Bhat.

SHORT ANNAPURNA CIRCUIT-TREKKING

De Annapurna Circuit Trek is een bekende bestemming voor avontuurlijke trektochten in Nepal, wereldwijd bekend om zijn adembenemende schoonheid. Gelegen in het hart van het Annapurna Conservation Area, biedt deze trektocht een opwindende ervaring voor natuurliefhebbers en kunstliefhebbers. Met een indrukwekkende hoogte van 5416m boven zeeniveau is Thorong La het hoogste punt van de trektocht en één van 's werelds hoogste passtochten.

MANASLU CIRCUIT-TREKKING

In tegenstelling tot de trektochten in de Everest- en Annapurna-regio's, is de Manaslu-trek ongerept en ideaal voor trekkers die de voorkeur geven aan prachtige natuur ver weg van de massa. Deze trekking is speciaal ontworpen om je langs de mooiste plekken rondom de Mt. Manaslu te leiden. Het is indrukwekkend om deze 8e hoogste top te bewonderen, die onder klimmers bekendstaat als één van de moeilijkste bergen om te beklimmen.



SCAN VOOR
MEER INFO &
ALLE TOCHTEN

www.theadventurenomad.nl

Fotografie: Pepijn Hoeksema

VRAGEN?

Stuur een mail naar
boekingen@canigououtdoor.com



VRAGEN?

Stuur ons een berichtje
via WhatsApp!
+316 30 16 41 35



YOUR NEXT ADVENTURE IS WAITING

101%



MOUNTAIN SPORTS



CANIGOUD OUTDOOR



CANYONINGSCHOOL

