

Long Distance Patrol 2023

8 t/m 16 september 2023

In 2023 organiseert de AVRМ voor haar leden de LDP, een grensverleggende activiteit, mentaal en fysiek uitdagend.

Enkele voorwaarden voor deelname:

- Van de deelnemers wordt verwacht dat zij deelnemen aan minimaal 2 van de 4 trainingen.
- Deelname is gelimiteerd tot 24 pax.
- Deelnemers betalen een eigen bijdrage van € 410,- Te betalen voor 1 mei 2023 i.v.m. reserveren vluchten en hutten. Na betaling vindt geen restitutie plaats. Daartoe kan de deelnemer een annuleringsverzekering afsluiten, bij de ANWB bijvoorbeeld.
- Reisverzekering met dekking bergwandelen is verplicht.
- De volledige reisvoorwaarden ontvang je voor inschrijving.

Heb je interesse, vragen omtrent de details van de LDP of wil je je opgeven?
Neem dan contact op met:

Jan Veldkamp
POC Long Distance Patrol
j.veldkamp@avrm.nl
Tel: 06-45428488
www.longdistancepatrol.nl
www.avrm.nl



Long Distance Patrol 2023

8 t/m 16 september 2023

Carros de Foc

Parc Nacional d'Aigüestortes

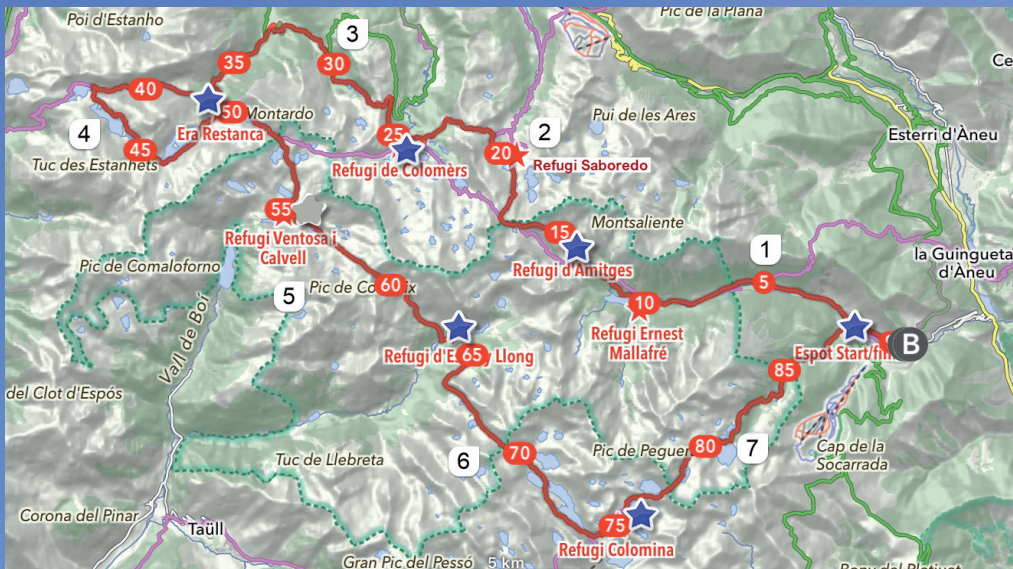


Espot, onze startlocatie, ligt aan de rand van het Parc Nacional d'Aigüestortes. Het ligt in de Spaanse Pyreneeën in het uiterste noordwesten van Catalonië. Het is een ruige en prachtige omgeving met opvallend veel bergmeren. De keuze voor de route is gevallen op de Carros de Foc, de strijdswagen. Deze route staat garant voor een spectaculaire LDP.

De route heeft een lengte van 90 km. Op de route klimmen en dalen wij 5960 meters. Dat betekent dagetappes van zo'n 14 km met een 1000-1400 hoogtemeters. Reken op een dagelijkse looptijd, inclusief pauzes, van zo'n 6-8 uur. De dag eindigt in een berghut, waar we kunnen eten en slapen. Uiteraard zijn we voorbereid op slechte weersomstandigheden. De rugzak zal daardoor zo'n 15-20 kg wegen. We lopen in GVT.

De route wordt door beide teams in tegengestelde richting gelopen. Het Alpha team onder leiding van teamcaptain Twan, het Bravo team onder leiding van teamcaptain Dick. Ter voorbereiding worden vier trainingen georganiseerd. Tijdens deze momenten leren de deelnemers elkaar kennen en worden zij onder andere geïnformeerd en geholpen bij het maken van keuzes met betrekking tot de uitrusting.





Route LDP 2023 - Alpha team loopt etappes 1 t/m 7, Bravo 7 t/m 1

Hoe fit moet je zijn?

Is het de eerste keer dat je in de bergen gaat wandelen? Vergis je dan niet in de afstand en hoogtemeters. De hele dag stijgen en dalen met de rugzak vergt veel energie. De LDP is zwaarder dan bijvoorbeeld het lopen van de vierdaagse van Nijmegen. Je dient dus wel de nodige wandeluren in de benen te hebben en daarbovenop het uithoudingsvermogen om tien kilometer te kunnen hardlopen.

Tenue

Het tenue tijdens trainingen en de LDP is GVT + rugzak camo/defensie. Het tenue brengt uiteraard ook de nodige verantwoordelijkheden met zich mee.

Reissom

Deelnemers betalen een eigen bijdrage van € 410,- Te betalen voor 1 mei 2023 i.v.m. reserveren vluchten en hutten.

Inclusief in de reissom:

- Vervoer naar Espot en retour
- 2 overnachtingen op camping (eigen tent, slaapzak, luchtbed)
- 6 overnachtingen in refugi's op basis van HP
- Organisatie reis en trainingen
- Camping Terschelling
- Camping en deelname Airbornemars

Exclusief:

- Reiskosten eigen vervoer
- Overtocht Terschelling en parkeren € 60,-
- Camping Winterberg € 20,-
- Voeding en drinken tijdens trainingen

Agenda 2023

Locatie/ evenement	Datum	Afstand (km)
Nijverdal	8 apr	20
Terschelling	13 en 14 mei	20
Winterberg	10 en 11 juni	25
Airborne mars	2 sept	15
LDP 2023	8 t/m 16 sept	78
Evaluatie	17 nov	

Etappes LDP 2023



Start en Finish
Camping
La Molina
Espot
Hoogte 1350m

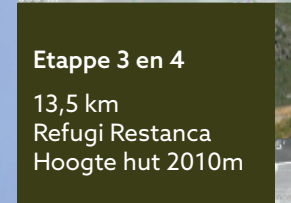
Etappe 1

14,5 km
Refugi d Amitges
Hoogte hut 2385m



Etappe 2

11 km
Refugi de Colomers
Hoogte hut 2135m



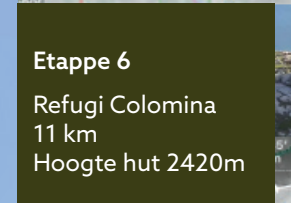
Etappe 3 en 4

13,5 km
Refugi Restanca
Hoogte hut 2010m



Etappe 5

14,5 km
d Estany Long
Hoogte hut 1925 m



Etappe 6

Refugi Colomina
11 km
Hoogte hut 2420m



Etappe 7

14 km
Camping la Molina
Espot