



sommarens aktivitetsresor till frankrike



Sommars

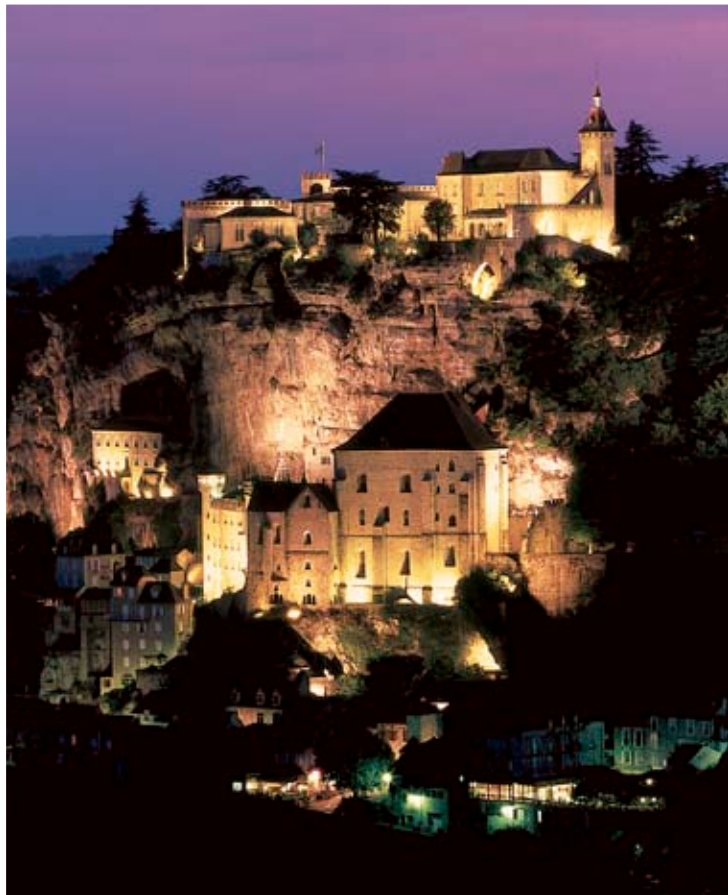
Frankrike är Europas mest kompletta sommarresmål. Det är inte så konstigt, eftersom landet kan erbjuda besökare ett mycket stort spektrum av upplevelser, äventyr och aktiviteter. Här finns drama-

tiska bergsmassiv med storslagen natur och kuster som lämpar sig för såväl krävande vattensporter som bad och avkoppling. Ett kulturlandskap väl värt att upptäcka, med vinodling, osttillverkning och trevliga människor.

Det klassiska resmålet när vi pratar om Frankrike är så klart Medelhavet. Skönt klimat, salta bad och en värld på och under vattnet som är en fröjd att upptäcka. Bergen alldeles inpå, med fina möjligheter till klättring och äventyr i forsar och floder.

Men Frankrike har också en lång kust mot Atlanten. Från Normandie, över det karga Bretagne till långsträckta stränder i Biscayabukten med fantastiska möjligheter till vågsurf, segling och bad. Så har vi ju Alperna, inte bara för skidåkning, även om många främst förknippar oss med vinterresor. Sommartid exploderar bergen i överväldigande dramatik och skönhet.

Kort sagt: det franska landskapet är oerhört variationsrikt, med böljande kullar, berg, floder och vidsträckta slätter. Alltsammans fullkomligen perforerat av gamla slott, medeltida städer och kultur.





Lämnna

hängmattan

” Fantastiskt! UCPA överraskar alltid, trots att jag rest flera gånger med dem tidigare, blir jag alltid än mer lycklig för varje gång när jag åter upplever det underbara med conceptresa, där man förutom att få pröva på superrroliga aktiviteter, får all mat och dessutom prima sådan och boende löst, och som toppen av allt träffa härliga, spontana aktiva människor. Vänner för framtiden. Upplevelse för livet! ”

Marie Älvstrand, Giens

UCPA har ett stort utbud av resor, där du kan kombinera en skön semester med spännande aktiviteter som brädsporter, segling, dykning, klättring, ridning, mountainbike, golf, multisport och mycket annat. Du får möjlighet att tillsammans med andra utvecklas i en aktivitet under trevliga och opretentiösa former.

Det bästa kommer här: allt ingår. Boende med helpension, instruktörer och utrustning. Så är det alltid när du reser med UCPA och det har många svenskar upptäckt sedan 1984, då vi startade i Sverige. (Det enda du behöver ordna med själv på våra sommaräventyr är resan dit och hem.)

Välkommen du också!





ucpa

” Tack för ännu en supertrevlig, välarrangerad och jättekul vecka med UCPA. Det kan låta trist när man säger att ”man vet vad man får” – men i det här fallet är det absolut inte så – det är alltid hur bra som helst (min sjätte resa med UCPA). Man vet att man alltid hamnar på ett bra center, med god mat, trevliga och roliga människor, trevlig personal på centret, väldigt duktiga och bra instruktörer, bra utrustning till ett väldigt bra pris. ”

Ann-Sofie Tidblom, havskajak i Giens

UCPA handlar om att ha roligt. Att göra något av sin semester, med både gamla och nya vänner. Framför allt handlar det om att få en aktiv semester, fjärran från ryggläge på stranden.

Det hela går till så att man väljer en aktivitet och ett resmål. Under veckan kör vi ett antal lektioner under ledning av kunniga instruktörer. Du får en introduktion, eller möjlighet att utvecklas vidare, i den aktivitet du valt. Det finns även gott om tid att bekanta sig med omgivningarna. På centren ordnas kvällsaktiviteter och till de största behållningarna av en resa med oss är alla nya bekanskap man gjort.

Våra center erbjuder bra boende, men inte lyxigt. Man bor oftast i flerbäddsrum med en eller flera andra. Restaurangen serverar fransk husmanskost, det vill säga ett överflöd av sallad, soppa, huvudrätter, desserter och frukt.

Allt ingår alltså i priset. När du kommer till våra center så serveras du boende med helpension, aktivitetsprogram under ledning av kunniga instruktörer och all utrustning du behöver. Det enda som tillkommer är resan dit och de fickpengar du anser dig behöva under din vistelse.



” Fantastiskt! Härliga människor, mat,
boende och framför allt riktigt bra
surflektoner! ”

Rebecca Mechior, vindsurf i Giens



havet



Hav och vatten har alltid haft en dragningskraft på oss människor. Och visst är det härligt att vistas nära och i det stora blå! Oavsett om du väljer Medelhavet eller Atlantkusten så vågar vi lova dig en blöt vecka med många skratt.

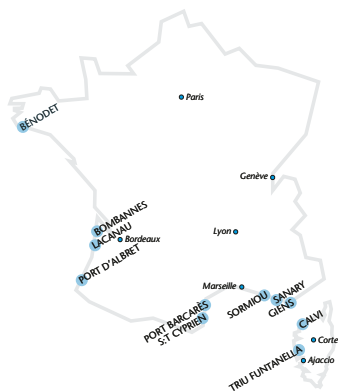
Upplev tillfredställelsen att balansera upprätt på surfbrädan eller adrenalinruset när du hänger i katamaranens trapets i tjuugo knop. Uppskattar du att ljudlöst glida fram över vattenytan och uppleva naturen på nära håll? Då ska du prova havskajak och upptäcka vikar och stränder som inte går att nå med vanliga båtar.

Eller varför inte utforska livet under ytan. En helt ny värld öppnar sig när du kan andas under vattnet.



Funderar du på vågsurf, kitesurf eller vindsurf så kan vi rekommendera våra center vid Atlankusten, där vågorna går höga och det finns chans till riktigt fina vindar. På vårt center i Port d'Albret kan du kombinera vågsurf med golf eller åka på surfsafari.

De bästa vindarna hittar du i Medelhavet där mistralvinden blåser stark på sommaren, perfekt för vindsurf, kitesurf och katamaran. Vår anläggning i Port Barcarès bjuder dessutom på kombinationer av bland annat vindsurf, dykning, katamaran och wakeboard. Segling och katamaran finns både i Medelhavet och vid Atlankusten.





Gillar du att dyka så är det Medelhavet som gäller. Vi har flera dykcenter i områden med varierande undervattensgeografi. Och vill du så kan du ta dykcertifikat enligt det franska systemet CMAS.

Havskajak finns i Giens och Sormiou. Valet är ditt. Vad du än fastnar för vågar vi lova dig en händelserik semester.

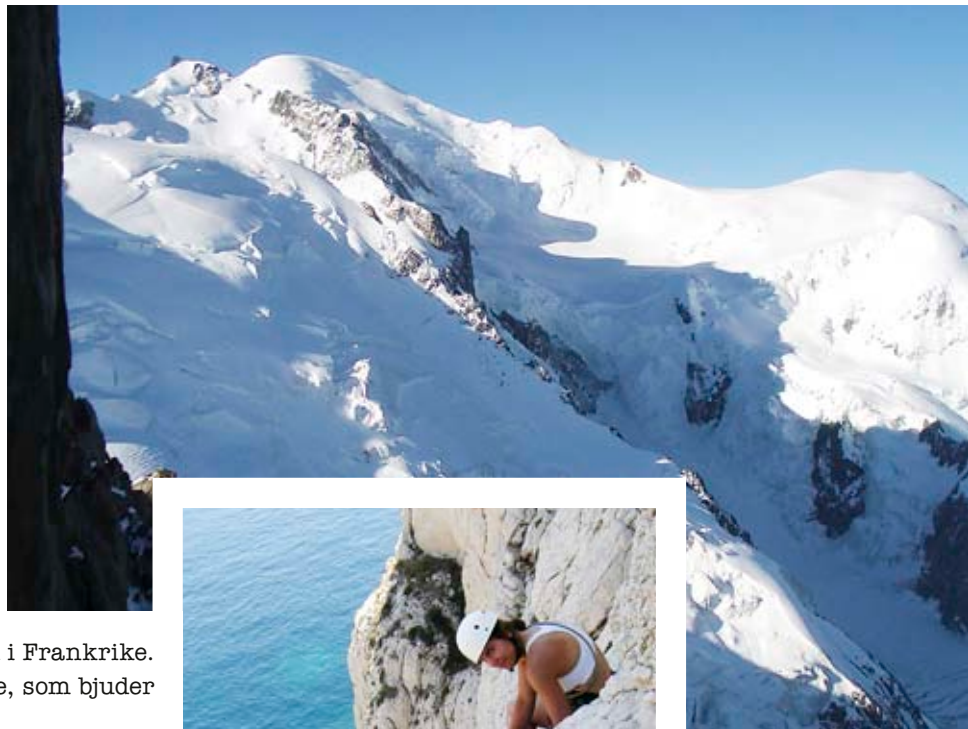
” Det var kanon! Förvånad över att man aldrig blir besviken på UCPA, trots skyhöga förväntningar varje gång. Centret, instruktörerna, stämningen, maten etc. är kanon. ”

Jonathan Dahlkvist, dykning i Giens



bergen





Berg att roa sig med och i finns det på flera håll i Frankrike. Vi gillar särskilt Alperna och bergen i Provence, som bjuder på dramatik och fina möjligheter till klättring.

UCPA erbjuder flera sorters klättring, som alpinism, klippklättring och via ferrata, även i kombination med andra aktiviteter som canyoning och mountainbike (VTT på franska). Varför inte bestiga ett av Europas högsta berg, Mont Blanc på 4807 meter?

Kombinationen forsande vatten och berg är lite extra spännande. Känn adrenalinet när du forsar fram i en gummiflotte eller kastar dig handlöst nedför ett vattenfall.



” Underbart, jag ville åka på en till direkt! ”
Martin Hjälle, Sormiou



” Vi hade en jättebra vecka i Sormiou! Ett helt fantastiskt ställe med vita klippor och kristallklart vatten och med centret bokstavligen mitt på stranden. Massor av leder för alla nivåer. Big wall-klättringen på 120 höjdmeter var något att minnas. Det var för övrigt mycket trevlig och avslappnad stämning både bland personalen och deltagarna. Jag är jättenöjd med resan och kommer definitivt att åka med UCPA igen! ”

Sara Holvid, klättring i Sormiou





Med isyxa och stegjärn kan du utmana Chamonixdalens främsta toppar. Känslan är överväldigande och belöningen total när du väl tagit dig upp. Vårt center för alpinism och alpin klättring ligger i Argentière. Här finns kurser för nybörjare och avancerade. Siktar du ännu högre kan du bestiga Mont Blanc.

Några av Frankrikes bästa områden för klippklättring är Sormiou och Verdon i Provence. Kalkstensklippor, raviner och ett härligt klimat att bättra på solbrännan. Kurser finns för både nybörjare och erfarna klättrare.

Svårt att välja? Prova multisport, där programmet omfattar en mix av olika aktiviteter som klättring, vattenfall, canyoning, mountainbike, via ferrata och rafting.

multisport



Vi har flera multisportaktiviteter med olika innehåll, beroende på vad naturen erbjuder. Gemensamt för dem alla är att du verkligen kan säga att du varit på aktivitetssemester.

Chamonixdalen bjuder på vattenfall, canyoning, via ferrata och klättring. Du kan också prova glaciärvandring och fira dig ned i glaciärsprickor. I Chamonix har vi även en kurs i mountainbike samt multisportkombinationer med mountainbike, rafting, äventyrspark och vandring i det natursköna området Aiguilles Rouges. Serre Chevalier erbjuder flera multisportprogram av varierande svårighetsgrader.



” Fantastiskt roliga aktiviteter hela veckan! Vi körde programmet i följande ordning: vandring-glaciärvandring-rafting-klättring-canyoning. Just ordningen kändes också toppen. Det avslutades med det häftigaste jag gjort, canyoning. Tack för den här resan! ”

Cecilia Sundelin, multisport i Chamonix



Är du leklysten och drömmer om att krypa genom grottor och fira dig ner för flodfåror? Då kan canyoning vara din grej. Iklädd våtdräkt och hjälm leker ni er fram nedför klippväggar, flodfåror och vattenfall. Platsen är Gorges du Verdon, vars skönhet kan mäta sig med Grand Canyon.

cykel



Är mountainbike (VTT) din passion kan du ta dig runt på stigarna i Chamonixdalen, Les Contamines och ibland in i Schweiz. Vid behov med hjälp av skidliftar och tåg. Eller följ med på "Objectif Méditerranée", en tur där du startar i Les Orres i Alperna och sedan på cykel tar dig på slingriga serpentinvägar hela vägen ner till Medelhavet. Vi övernattar i refuger utefter vägen.

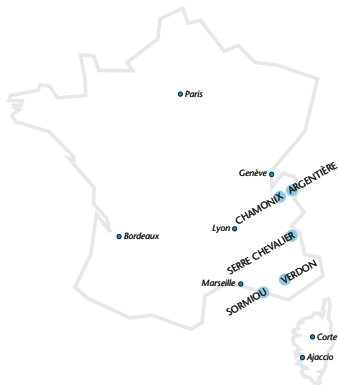
” Jag är jättenöjd med min första resa med UCPA. Hade i princip aldrig cyklat mountainbike förut, och absolut inte nerför alpberg, men det var verkligen en nervpirrande upplevelse! Nu ska jag köpa en mountainbike och börja cykla här hemma – det bästa betyget som UCPA kan få enligt mig! => ”

Johanna Dahlström, multisport/vtt i Chamonix



” Jag är jättenöjd. En helt fantastisk naturupplevelse. Allting var perfekt ordnat av UCPA. En superbra ”ledare” = Bruno, bra ”refuger”, helt ok mat, jättebra grupp som hade jätteroligt tillsammans. Jätteroligt att ni möjliggör för oss svenskar att åka med UCPA. Jag önskar att jag upptäckt er tidigare och åkt på sådana här resor istället för att gå på språkkurser på kvällarna. ”

AnnEva Bombera. vandring i Pyrenéerna





vandring

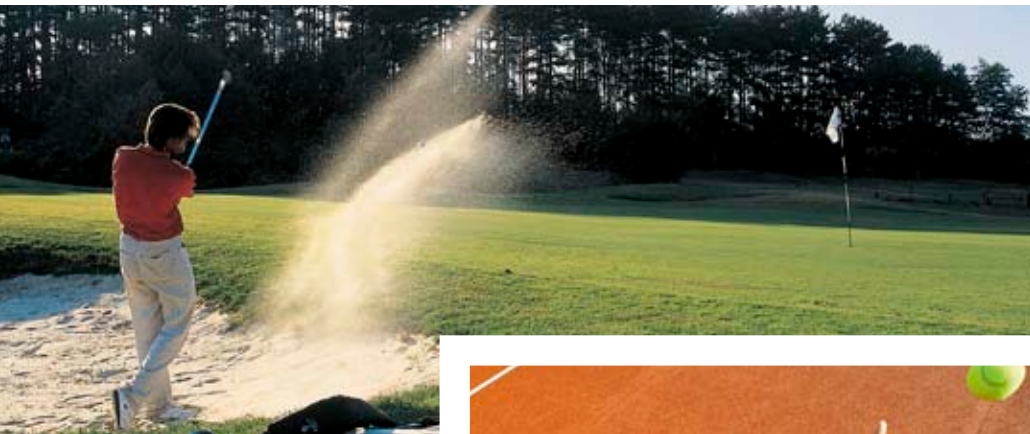
Vandringar är stort i Frankrike. Fransoserna går man ur huse på sommaren för att upptäcka några av världens mest natursköna platser. Med UCPA kan du gå några av Frankrikes bästa vandringsleder, med olika svårighetsgrader.



Vandra i högalpin terräng och beskåda det fascinerande Mont Blanc-massivet med sina glaciärer och kringliggande toppar. Utgångspunkt under veckan är den mysiga byn Argentière i Chamonixdalen. Slingrande alpstigar tar oss till spektakulära utflyktsmål som Aiguille du Midi på 3842 meter över havet. Det är inte tekniskt svårt, men god kondition är nödvändigt för att orka med strapatserna turen bjuder på.

På Korsika finns också ett stort utbud av vandringsleder, från lättare till mer tekniskt krävande. Vi har valt ut ett par av dessa, den lättare "Saga Corsica" och den lite svårare "Strada Rossa". Vi bor i tält, på vandrarhem eller under bar himmel utefter vägen genom det kuperade korsikanska landskapet. På Korsika har vi även en multiaktivitet där landskapet och kusten utforskas till fots, på cykel och med kajak.







” UCPA konceptet passar mig utmärkt. Fullt ös med aktivitet, härligt folk och god mat, och bäst av allt – man behöver inte tänka utan det är bara att följa schemat vilket innebär maximal avkoppling! ”

Emma Bergqvist, golf och tennis i Saint Cyprien

Svensk folksport i Frankrike? Visst, att spela golf eller tennis med UCPA är ett utmärkt sätt att lära sig från grunden eller finslipa färdigheterna i våra kära bollsporter.

bollsport

Vi rekommenderar Saint Cyprien vid Medelhavet. Här finns en 18-hålsbana och en 9-hålsbana, där du som redan har grönt kort kan utveckla ditt spel ytterligare, både med handledning och självständigt spelande. Varva gärna golfspelet med sköna bad.

I Lacanau finns två 9-hålsbanor varav en kort-hål, driving range, sandbunker och putting green. Utöver instruktörspassen har du tillgång till banorna om du inte vill bada eller låna inlines.

I Port d'Albret längre söderut kan du kombinera golf med vågsurf. Här finns fina surfvågor och en 9-hålsbana alldeles intill stranden.

Vid våra center i Lacanau och Saint Cyprien kan du även spela tennis, vare sig du är nybörjare eller har spelat tidigare. Som alltid med UCPA är kurserna anpassade efter din nivå och instruktören får dig att avancera både tekniskt och taktiskt.





” Vindsurfing var riktigt kul och vi hade en fantastisk instruktör. På fem dagar gick man från att vara fullständig nybörjare till att kunna hantera bräda och segel någorlunda. Utrustningen: Bra! Anpassades efter person och väderförhållanden. Maten: Fantastisk. Språket/samvaro: Vi var fem svenskor och resten fransmän vilket var rätt kul, vi integrerade oss rätt bra tror jag. Folk var öppna och nyfikna på en. Bokningen funkade smidigt på hemsidan. Tack för en fin vecka! ”

Lisa Spaak, vindsurf i Giens



Umgänget med andra är en betydelsefull del av en aktiv vecka. Att skrävla över dagens bravader, koppla av och knyta nya bekantskaper tillhör sakerna man minns länge efteråt. Det ingår när du reser med oss.



Här är en översikt av våra aktiviteter och de resmål vi har till Frankrike på sommaren. Mer information om våra aktiviteter och resmål hittar du på vår webbplats www.ucpa.se. Där finns också detaljerade aktivitetsprogram och resevillkor.

AKTIVITETER:

Vindsurf Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Du kan vindsurfa i Giens, Bénodet, Bombannes, Sanary och Port Barcarès.

Kitesurf Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Du kan utöva kitesurf i Bénodet, Giens, Port Barcarès samt Lacanau.

Vågsurf Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Du kan vågsurfa i Bombannes, Lacanau och Port d'Albret.

Katamaransegling Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Du kan segla katamaran i Bénodet, Bombannes och Giens.

Segling Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Vårt center för segling ligger i Bénodet.

Havskajak Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Du kan paddla havskajak i Giens och Sormiou samt på Korsika.

Dykning Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Våra bästa dykcenter ligger i Giens samt Triu Funtanella på Korsika. På förfrågan kan vi även anordna dykning på andra orter.

Alpinism En kurs för dig som vill introduceras eller vidareutvecklas i alpinismens värld. En blandning av klättring, isklättring, glaciärvaing, teknik och teori. Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Vårt center för alpinism och alpin klättring ligger i Argentièrre. Finns även i Serre Chevalier.

Alpin klättring Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Vårt center för alpinism och alpin klättring ligger i Argentièrre.

Klipplättring Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Du kan utöva klippklättring i Verdon och Sormiou.

Multisport En blandning av olika sporter som klättring, mountainbike, forsränning m.m. Programmet varierar på de olika orterna. Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Multisport finns i Argentièrre, Chamonix, Serre Chevalier och Verdon.

Mountainbike Finns för nivåer från medelgod till expert. Du kan cykla mountainbike i Chamonix och Les Arcs samt göra en tur från Les Orres eller Verdon till Medelhavet.

Canyoning I denna sport tar man sig fram genom att fira sig ner för lodräta klippväggar, korsa vattenfall, krypa genom grottor eller simmande följa en strid flodfåra. Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Canyoning finns i Verdon, men ingår också som ett delmoment i våra multisportaktiviteter.

Vandringar Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Det finns mängder med olika vandringsturer och vi har här tagit med några i Argentièrre, Serre Chevalier, Verdon, Sormiou och på Korsika.

Golf Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Du kan spela golf i Lacanau, Port d'Albret och Saint Cyprien.

Tennis Finns för alla nivåer, från nybörjare till expert. Tenniskurser finns i Lacanau och Saint Cyprien.

RESMÅL:

Argentièrre En liten idyllisk by med massor av charm i Chamonixdalen, vid foten av skid-systemet Les Grand Montets. Nära till liftarna som snabbt tar dig till aktiviteterna på klipp-hyllor och glaciärer.

Chamonix Omgiven av höga berg och mäktiga glaciärer ligger Chamonix väl inbäddad i alpmassivet. Utbudet av restauranger, kaféer och hänförande natur räcker till för att mätta allas behov.

Serre Chevalier Granne med Europas högst belägna stad Briançon i Sydalperna ligger Serre Chevalier. Vårt moderna center ligger i Villeneuve, som är en charmig by med anor tillbaka till 1300-talet.

Bénodet En typisk fransk badort belägen i Bretagne på Atlantkusten, som blommar upp ordentligt under sommaren. Vårt center ligger precis vid stranden, nära till aktiviteter och på bekvämt avstånd från byn.

Lacanau Endast 45 minuter från Bordeaux ligger vårt surfcenter i Lacanau. Med Atlantkustens milslånga sandstränder och Europas bästa vågor är Lacanau perfekt för både nybörjare och erfarna surfare.

Les Arcs En av Europas vackraste balkonger! Centret ligger mitt i skogen, på sluttningarna, hängandes över Tarantaisedalen. Nationalparken Vanoise ligger alldeles intill och det är underbara vyer över Mont Blanc och Beaufortainmassivet.

Port d'Albret Längst söderut på Atlantkusten, nära Biarritz, med fin utsikt mot Pyrenéerna.

Bombannes Fem mil från Bordeaux, mitt mellan Frankrikes största sjö och Atlantens sandstrand ligger ett av våra bästa center för katamaran, vindsurf och vågsurf.

Sormiou Omgivet av vita kalkstensklippor, mitt i en nationalpark med Medelhavet alldeles utanför. Vårt center kan inte ligga bättre till för klättring och havskajakpaddling, de huvudsakliga aktiviteterna i Sormiou.

Giens Beläget på halvön Hyères med fina sandstränder och bra vindar är detta ett av Medelhavets bästa center för vindsurf, kitesurf och katamaran.

Port Barcarès Mistralvindarna i västra Medelhavet gör Port Barcarès perfekt för kitesurf och vindsurf. Du lär dig snabbt behärska kiten i vår "kitesurfsimulator" och sedan är det bara att ge sig ut på riktigt.

Saint Cyprien Nära Spanien, tre mil från Perpignan. En typisk fransk medelhavsört med Pyrenéerna i bakgrunden. Centret ligger tio minuter från stranden.

Sanary En liten pittoresk by vid söder om Marseille för dig som vill vindsurfa eller prova på olika vattensporter. Vi bor i mysiga bungalows precis vid havet.

Triu Funtanella Beläget vid en av de vackraste delarna av Korsikas västkust ligger vårt center vid en av de mindre befolkade stränderna. Bergen omkring genomkorsas av stigar genom den spektakulära vegetationen. Här finns havskajak, ridning, katamaran och dykning.

Calvi En av de livaktiga och pittoreska städerna på Korsikas nordvästra kust. Här bor vi i studios med halvpenion. Våra aktiviteter här är främst vindsurf, katamaran och dykning.

Verdon Det här är klättrarens paradiset, ett av Europas mest dramatiska bergsområden mitt i Provence och ett av våra bästa ställen för klippklättring.



Här ovan står ditt kundnummer. Vänligen använd det vid kontakt med oss på UCPA Resor.



UCPA Resor AB
Vasagatan 5A, 411 24 Göteborg
tel 031-711 5054
info@ucpa.se, www.ucpa.se

