KINOMICHI LEHRGANG

6 TAGE

ABONDANCE (HAUTE SAVOIE)

SOMMER 2018

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Woche** | **Daten** | **Zeitplan** | **Instrukteur / Lehrer** |
| **1** | **Sonntag 29.07 bis**  **Freitag 03.08** | **Sonntag : 14h:00 – 18h:30**  **Montag – Freitag :**  **8h:30 – 13h:30** | **Pierre Willequet (Genf) Françoise Paumard (Paris)**  **Christiana Cavalcanti (Rio de Janeiro)** |
| **2** | **Sonntag 05.08 bis**  **Freitag 10.08** | **Sonntag : 14h:00 – 19h:00**  **Montag – Freitag :**  **9h:00 – 13h:30** | **Catherine Bazin (Paris)**  **Rui Rosado (Eindhoven/Amsterdam)**  **Xenia Heinze (Genf)** |

# Ort : Sportsaal in Abondance

**Preis : 190€ (Halbpreis für Lehrer und Instrukteure)**

**Anmeldung :**

**Woche 1 :** [**pierre.willequet@club-internet.fr**](mailto:pierre.willequet@club-internet.fr) **Woche 2 :** [**catbazin@free.fr**](mailto:catbazin@free.fr)

**ABONDANCE – praktische Informationen**



**Die Lage :** Das Dorf Abondance ( auf 950 m Höhe) liegt nördlich der Haute Savoie; 30 km südlich vom Genfer See und den Städten Thonon les Bains und Evian les Bains entfernt. Abondance ist eine Eintrittspforte des französisch-schweizerischen Gebietes "Sonnentore" ( Les Portes du Soleil) genannt.

## Entfernung Auto :

|  |  |
| --- | --- |
| Paris : 650 Km | Genf : 65 Km |
| Lyon : 240 Km | Berne : 140 Km |
| Bordeaux : 820 Km | Berlin : 1090 Km |
| Clermont Ferrand : 440 Km | Freiburg : 304 Km |
| Montpellier : 520 Km | München : 570 Km |
| Marseille : 530 Km | Münster : 830 Km |
| Nantes : 1010 Km | Brüssel : 800 Km |
| Lille : 840 Km | Amsterdam : 980 Km |
| Toulouse : 760 Km | Madrid : 1470 Km |
| Grenoble : 204 Km | Rom : 880 Km |

**Mit dem Zug :**

Bahnhof von Thonons les Bains ( TGV,Umsteigen in Bellegarde) danach Busverbindung oder Taxi ( ungefähr 30 Minuten)

* Taxi : Voyages Gagneux – Tel. +33 (0)4 50 73 02 83 - [www.gagneux.fr](http://www.gagneux.fr/)
* Bus : Voyages Gagneux – Tel. +33 (0)4 50 73 02 83 - [www.gagneux.fr](http://www.gagneux.fr/)

Autobus SAT - Tel. +33 (0)4 50 71 00 88 - [www.sat-leman.com](http://www.sat-leman.com/)

[Altibus.com](http://www.altibus.com/) Tel. 0820 320 368 (von Frankreich) , Tel. +33(0)4 79 68 32 96 (vom Ausland) [www.altibus.com](http://www.altibus.com/)

Schweizer Bahnhöfe: Aigle, Monthey, Genf Eaux Vives

Information und Reservierungen : CFF - Tel. 0 900 300 300 [www.cff.ch](http://www.cff.ch/)

Verbindung per Bus oder Taxi: Voyages Gagneux – Tel. +33 (0)4 50 73 02 83 - [www.gagneux.fr](http://www.gagneux.fr/)

**Mit dem Schiff :** Regel-Service auf dem Genfer See, von Genf, Lausanne, Thonon, Evian. [www.cgn.ch](http://www.cgn.ch/)

**Touristeninformation:** +334 50 73 02 90, [www.abondance.org](http://www.abondance.org/)

**Unterkunftsmöglichkeiten :** Abondance besteht aus mehreren schönen und stillen Weilern, nur 2-4 km vom Zentrum entfernt. Dort finden sich geeignete Unterkunftsangebote : in Charmy l`Envers, Charmy l`Ardoit, Le Mont, Richebourg und Sous le Pas.

## Wenn man keinen Auto benutzt, kann man in Abondance wohnen da alle Unterkunftsmöglichkeiten

**(3 Hotels, B&B, Ferienwohnungen, Internat, Camping) und alle Geschäfte und Restaurants sich im Zentrum befinden.**

<http://www.abondance.org/hebergements.html>

**Hotels** : <http://www.abondance.org/hotels-abondance.html>

Die Hotels in Abondance (Mont Jorat, l’Abbaye und Les Touristes) liegen im Zentrum, nur 5 Minuten laufen vom Dojo.

**B & B** : <http://www.abondance.org/chambres-d-hotes.html>

**Appartements und Chalets** : einziges Chalet, Ferienwohnung in einem Chalet, Ferienwohnung in eine Hotelresidenz <http://www.abondance.org/appartements-maisons-et-chalets.html>

**Internat des Lyzeums Sainte Croix des Neiges in Abondance :** [www.ste-croix-des-neiges.com](http://www.ste-croix-des-neiges.com/) 20 Einzelzimmer, gemeinsame Dusche und WC (Gebäude Ermitage).

Kleine Gemeinsameküche und Speisesaal in ein anderes Gebäude (Perce Neige).

**Preis (pro Person und pro Woche) : 150€.** Der Preis enthält die Endreinigung.

## DATEN :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Woche | Daten | Arrivée | Départ |
| 1 | Samstag 28.07 bis Freitag 03.08 | Samstag 16h | Freitag 15h |
| 2 | Samstag 04.08 bis Freitag 10.08 | Samstag 16h | Freitag 15h |

Falls sie früher abfahren / ankommen, ist der Preis derselbe.

Für 04.08 sollen sie nur die Verfügbarkeit mit Catherine BAZIN prüfen.

**Nicht inklusiv** : Betttuch, Kopfkissenbezug (quadratisch), Bettdecke (bitte bringen sie ihren Schalfsack), Badetuch, Geschirrtuch

**Inklusiv :** Kopfkissen, Geschirr und Küchematerialen **Anmeldungen und Infos (*nur für den Unterkunft im Internat*) : Catherine Bazin ,** [**catbazin@free.fr**](mailto:catbazin@free.fr)**,** **: +336 89 98 43 51 Zahlung beim Ankunft.**

**Ferienzentern** : <http://www.abondance.org/liste-centre-de-vacances.html>

**Camping** (liegt in der Dorfmitte)

Benachbarte Dörfer : La Chapelle d’Abondance (5km), Vacheresse ( 8 km) und Bonnevaux ( 5 km). Sie verfügen auch über ein grosses Angebot an Unterkunftsmöglichkeiten.

## Geschäfte / Services :

*empfohlen vom Guide du Routard* :

Bäckerei der Abtei, Metzgerei Maulaz, GAEC du Mont Chauffé (hier kann man den authentischen Abondancekäse entdecken)

Tee-Salon – Eiskaffee (hausgemachtes Eis) : gegenüber der Abtei

## Selbstbedienungsläden :

VIVAL (alle Tage geöffnet), Sherpa (alle Tage geöffnet)

Bauernhöfe : Verkauf von Käses (GAEC - Le Mont und GAEC de la Lanche – Sous le Pas) Markt : Sonntag Vormittag

SuperU in Vinzier (16 km)

Carrefour, Grand Frais,Bioladen in Thonon les Bains

**Medizin :** Apotheke, Arzt, Krankenschwester, Zahnarzt, Physiotherapie, Reflexologie

## Bank, Post, Buchhandlung, Tabak, Presse

**Karten :** IGN 3528ET (Morzine – Massif du Chablais) und 3428 ET (Thonon – Evian)

## Sehenswürdigkeiten :

Abtei Notre Dame, die "Colombes"von Abondance und traditionellen Chalets( fein geschnitzte Holz- Balkone) und das Haus Val d’Abondance.

Die Schluchten Pont de Diable (Teufelsbrücke), eingetragene Sehenswürdigkeit und die Abtei von St. Jean

d’Aulps ( 20 km)

## Sport und Freizeit :

* + Wanderungen: Der Berg Grange ( Naturreservat), die Cornettes de Bise, der See von Arvouin, die Chalets von Mens, der Pas de Bosse, der See von Plagnes, der See der Tavaneuse.

Gebiets-und Wanderkarten sind im Touristenbüro erhältlich.

* + Rafting: auf der Dranse, einer der wildesten Flüsse der Region

-Via Ferrate du Saix de Miolène (am Eingang von La Chapelle d’Abondance).

## Schwimmbäder

* Chatel (15km) – Hallenbad, **S**auna, Hammam, Massage
* Evian und Thonon (22Km)
* Val d’Illiez, SChweiz (27Km) -Thermalbäder
* Lavey les Bains, Schweiz, (44Km) – Thermalbäder (Autobahnvignette, 40CHF)

Die Telekabinen in Chatel und Morgins (Schweiz) ermöglichen es, auf 2000 m Höhe zu fahren mit Panorama-Ausblicken 360 Grad auf die Alpen, den Genfer See und den Jura.

## Kultur :

**Evian les Bains :** Seeufer, Kirche Notre Dame der Auferstehung, Buvette Cachat ( ein Holzpavillon mit Jugendstilglas, der eine Ausstellung "Wasser von Evian" beherbergt), die Fontäne Ste Catherine , wo das Quellwasser wie zu Beginn fliesst und Besucher Flaschen damit abfüllen können, (im Sommer Voranmeldung unter 0033 4 50 26 80 29) , der Lichtpalast ( Umwandlung der alten Thermen in ein Kultur- und Ausstellungszentrum)

**Thonon les Bains :** Kirche Ste Hippolyte, das Hôtel Dieu, Museum des Chablais, der Hafen von Rive ( mit der Seilbahn zu erreichen), das Ecomuseum der Fischerei und des Sees, Schloss Ripaille.

In den Umgebungen von Thonon : das Schloss und die Kapelle in Allinges (10 km) – schöne Ruine mit herrlichen Aussichten auf den Genfer See und den Jura.

**Yvoire :** mittelalterliches Dorf am See, "schönstes Dorf Frankreichs" genannt, der Labyrinth-Garten der Fünf Sinne (Pflanzenlabyrinth im Geiste des Mittelalters angelegt, als "bemerkenswerter Garten" klassifiziert).

**Schöne Ferien in Abondance !**

