

Eure Reiseunterlagen

# St. Girons Plage Gruppenreise · Zelt

Liebe Gruppe,

wir freuen uns, dass ihr euch für eine Reise ins Wavetours Surfcamo St. Girons Plage entschieden habt. Damit ihr optimal auf eure Reise vorbereitet seid, haben wir euch auf den folgenden Seiten die wichtigsten Informationen in einer kompakten Übersicht zusammengestellt. Wenn ihr darüber hinaus Fragen habt, schreibt uns einfach eine E-Mail an [office@wavetours.com](mailto:office@wavetours.com) oder ruft uns an unter **+49 (0) 40 254 94 331**.

Wir wünschen euch einen tollen Aufenthalt mit guten Wellen und schönem Wetter,  
**euer Action Sports Travel - Team**

## Die wichtigsten Informationen auf einen Blick:



### Adresse

Camping „Les Tourterelles“\*\*\*  
Wavetours  
St. Girons Plage  
F - 40560 Vielle St. Girons



### Strom

nur im Aufenthaltsbereich; nicht direkt im eigenen Zelt



### Lage

am Rande des Hauptcampingplatzes an den Dünen



### Safes

privat auf dem Campingplatz buchbar



### Unterbringung

2-4-Personenzelte (Schlafkabinen je 1,40 x 2,00 m)



### Bettwäsche/Handtücher

Luftmatratze/ Isomatte, Schlafsack, Handtücher sind mitzubringen



### Verpflegung

erweiterte Halbpension (7x Frühstück, 7x Lunchpaket, 7x Abendessen)



### Entfernung zum Arzt

ca. 5 km; Krankenhaus in 40 km Entfernung



### Fahrtdauer

22 Std. Hamburg, 20 Std. München, 16 Std. Köln



### Bankautomat

im Ort Linxe - ca 15 min. Autofahrt.



### Waschmaschine

auf dem Campingplatz



### Kurtaxe/Kaution

10 € pro Person/pro Woche, bar vor Ort zu zahlen/  
25 € pro Person, bar vor Ort zu zahlen

St. Giron's Plage · Gruppenreise · Zelt

# Packliste

Folgende Sachen solltet ihr auf keinen Fall vergessen:

## Checkliste

- |                          |  |                          |                                   |
|--------------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Krankenversicherungskarte & Auslandskrankenkarte         | <input type="checkbox"/> | Waschzeug                         |
| <input type="checkbox"/> | Kopie des Impfausweises                                  | <input type="checkbox"/> | Taschenlampe                      |
| <input type="checkbox"/> | Reiseapotheke, Mückenschutz, Ohrstöpsel, Ersatzlinsen    | <input type="checkbox"/> | Rucksack                          |
| <input type="checkbox"/> | Badeschlappen, Sportschuhe & feste Schuhe                | <input type="checkbox"/> | Handtücher, Badesachen            |
| <input type="checkbox"/> | Sonnenschutz (Brille, Hut, Sonnencreme mit mind. LSF 30) | <input type="checkbox"/> | Geschirrtuch, Schwamm, Spülmittel |
| <input type="checkbox"/> | Regenjacke, Mütze, Schal, dicker Pulli                   |                          |                                   |

## Checkliste Handgepäck/Sonstiges

- |                          |  |                          |   |
|--------------------------|--|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | gültiger Personalausweis                           | <input type="checkbox"/> | Kissen für die Fahrt, ggf. Fleecedecke                                    |
| <input type="checkbox"/> | Teller, Müllschale, Tasse, Besteck, Butterbrotdose | <input type="checkbox"/> | Schlafsack, Isomatte (separat packen und nicht am Gepäckstück befestigen) |
| <input type="checkbox"/> | Snacks & Getränke (keine Glasflaschen!)            |                          |   |

St. Girons Plage · Gruppenreise · Zelt

# An-/ Abreise · Unterkunft

## Anreise

### Der Surfexpress

Die An- und Abreise zu unserem Camp erfolgt mit dem Surfexpress. Ca. 2 Wochen vor eurer Abreise erfahrt ihr die genaue Abfahrtszeit. Das Busticket für die Gruppe (Gruppenvoucher), das ca. 2 Wochen vor Abfahrt per Mail als PDF verschickt wird, muss von euren Lehrkräften ausgedruckt werden und griffbereit im Handgepäck sein.

Weitere Informationen könnt ihr der Zusatzinformation „Surfexpress“ entnehmen.

### Das Gepäck bei Anreise mit dem Surfexpress

Natürlich sollt ihr euch in eurem Urlaub wohl fühlen, trotzdem bitten wir euch, euer Gepäck auf maximal 20 kg zu beschränken. Die Mitnahme von Reisegepäck ist auf 1 Gepäckstück in Koffermaßen (Höhe + Länge + Breite = maximal 160 cm. Beispiel: 76 x 57 x 27 = 160 cm; nicht schwerer als 20 kg) und ein Handgepäckstück begrenzt. Wir weisen explizit darauf hin, dass die Busfahrer und Betreuer bevollmächtigt sind, das Gepäck auf Größe und Gewicht zu kontrollieren. Übergepäck kann nicht mitgenommen werden und muss am Abfahrtsort zurück gelassen werden. Schlafsäcke und Isomatten können extra mitgenommen werden, sollten jedoch mit eurem Namen gekennzeichnet sein. Bitte bindet sie nicht an Koffer oder Tasche fest, damit sie sich gut im Gepäckraum des Busses verstauen lassen. Außerdem ist der Transport von Hartschalenkoffern und Tragegestellen schwierig und sollte vermieden werden.

Bitte beachtet, dass Surfbretter nur nach vorheriger Anmeldung und gegen eine Gebühr 50 € (Single Boardbag) transportiert werden. Leider können Surfbretter mit einer Länge von über 2 m bzw. 6'7" nicht mitgenommen werden.

### Notfallnummern Busanreise Surfexpress

Festnetz: +49 (0) 40 254 94 093

Mobil: +49 (0) 171 1768 558

## Unterkunft

Die komfortablen Zelte werden von 2-4 Personen belegt. Sie haben eine bequeme Stehhöhe von 2 Metern und einer Schlaflfläche von 2 mal jeweils 1,40 x 2,00 m.

## Abreise

Auch die schönste Reise muss irgendwann zu Ende gehen. Am Samstagmorgen ist euer Zelt bis spätestens 10 Uhr sauber zu übergeben. Beim Check-Out bekommt ihr eure Kautions zurück. Danach habt ihr noch einmal Zeit, um am Strand zu liegen oder Surfen zu gehen. Nach einem kleinen Snack fährt der Bus am Abend wieder Richtung Heimat.

St. Giron's Plage · Gruppenreise · Zelt

# Ort · Aktivitäten

## Der erste Tag

Bei eurer Ankunft empfängt euch unser Team mit einem Welcome-Brunch. Beim Check-In könnt ihr gerne noch Bescheid geben, ob ihr Vegetarier seid oder zum Beispiel an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leidet. Die Zuteilung der Zelte erfolgt am späten Vormittag und ihr zahlt die Kurtaxe in bar (10 € pro Person und Woche Kurtaxe) sowie die Zelt-Kautions (25 € pro Person). Habt also bitte ausreichend Bargeld für diese Ausgaben dabei – der nächste Bankautomat ist in Linxe! Davor und danach könnt ihr an den Strand gehen und euch von der Anreise erholen oder einen Ausflug zur Strandpromenade unternehmen. Am Nachmittag/gegen Abend treffen sich alle im Camp und es gibt eine Informationsveranstaltung sowie die Surfeinführung. Hier stellt sich das Team vor und die wichtigsten Fragen werden geklärt. Nach der Surfeinführung werdet ihr in euren Surfkurs eingeteilt und bekommt von eurem Surflehrer euren eigenen Wetsuit und euer eigenes Board zugewiesen. Dann kann es am Sonntag sofort losgehen!

## Verpflegung

In unserem Camp habt ihr eine erweiterte Halbpension. Ihr startet mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet: neben Kaffee, Tee, Kakao, Saft, Früchten und Müsli gibt es natürlich das landestypische Baguette. Hier habt ihr auch die Möglichkeit, euch ein Lunchpaket für den Tag zu machen. Die mitgebrachten Butterbrotdosen sind jetzt Garant für den sandfreien Snack am Nachmittag. Am Abend verwöhnt euch unser Campkoch mit einem leckeren, warmen Abendessen. Selbstverständlich gibt es einen Salat à la Saison vorweg und auch ein Nachttisch darf natürlich nicht fehlen.

## Die Region

St. Giron's Plage liegt im Département Landes an der südwestlichen Atlantikküste Frankreichs, in der Region Nouvelle-Aquitaine. Dazu gehört auch das Département Pyrénées-Atlantiques, besser bekannt als das französische Baskenland. Diese Landstriche gehören zu den beliebtesten Touristenregionen Frankreichs und werden jeden Sommer von Urlaubern aus ganz Europa bereist.

Landessprache ist Französisch, im Baskenland häufig noch Euskara. Englisch wird mittlerweile immer häufiger gesprochen.

Die Franzosen besitzen einen ausgeprägten Nationalstolz und sind, trotz der Vorteile durch den Fremdenverkehr, ausländischen Urlaubern gegenüber gelegentlich recht schroff. Man sollte sich deshalb seiner Rolle als Besucher immer bewusst sein und den Einheimischen freundlich und verständnisvoll gegenüber treten, gerade im Line-Up.

## Klima

Der Golfstrom beschert der gesamten französischen Atlantikküste ein angenehm mildes Klima. In den Sommermonaten liegen die Tagestemperaturen zwischen 25 und 30 Grad und das Wasser erwärmt sich auf 19 bis 22 Grad. Nachts kann es jedoch deutlich abkühlen. Es gibt durchschnittlich 8 Sonnenstunden pro Tag und wenige Regentage.

## Ausflüge (wenn nicht bereits gebucht)

Neben den Surfkursen habt ihr die Möglichkeit vor Ort einen Ausflug gegen Gebühr zu buchen. Bei ausreichender Nachfrage organisieren wir gerne weitere Aktivitäten und Ausflüge für euch - z.B. zu Surfcontests in der Umgebung.

## San Sebastian, Biarritz oder Bordeaux (Städtetrip)

Vormittags geht es mit dem Bus los in die tollsten Städte der Region. Vor Ort könnt ihr euch entscheiden, ob ihr euch mit uns die schönsten Sehenswürdigkeiten der Stadt anschauen oder allein in den verschiedenen Shops bummeln möchtet. Am Abend gehts zurück ins Camp.



St. Giron's Plage · Gruppenreise · Zelt

# Surfkurs

## Die Sportart Wellenreiten

Das Wellenreiten ist die Schnittstelle aus Natur-, Wasser-, Brett- und Gleitsport. Dieser Umstand macht die Sportart zu einer der anspruchsvollsten, anstrengendsten und herausforderndsten Bewegungsformen. Allein der Weg zum Strand über die Düne im tiefen Sand mit Surfboard unter dem Arm könnte fast als Warm-Up gesehen werden. Die Durchführung ist stark von den örtlichen natürlichen Gegebenheiten abhängig (Wind, Wetter, Wellen, Gezeiten). Deshalb passen wir unsere Surfkurszeiten gerade für Anfänger variabel an die Surfbedingungen an, um bei optimalen Voraussetzungen zu schulen und sicherheitsgefährdende Situationen zu verhindern.

## Der Kurs

Der Surfunterricht findet auf 5 Tage verteilt statt, wobei eine Session 90 min dauert. Die Surfkurse werden nach Surfleveln passend eingeteilt, sodass sich jeder individuell weiterentwickeln kann. Damit ihr so schnell und sicher wie möglich aufs Brett kommt, bieten wir euch vor Ort den perfekten Start. Und das geht gleich am ersten Tag los: bereits am Samstagabend werden euch die Surflehrer in Schulungsgruppen einteilen. Außerdem bekommt ihr euer Surfboard und einen Neoprenanzug zugeteilt.

Neben den praktischen Einheiten werden euch außerdem theoretische Grundlagen vermittelt und wir bringen euch die wichtigsten Dinge über Wellen-, Wetter- und Materialkunde bei.

## Material

Gemäß der Vorschriften und unserer Überzeugung verwendet wir als Schulungsmaterial Softboards mit flexiblen Plastikfinnen, um Verletzungen vorzubeugen. Auch der Ganzkörperwetsuit mit langen Armen und Beinen bietet zusätzlichen Schutz vor Stößen und der Sonne, gibt Auftrieb und hält warm.

Während der Woche übernimmt jeder selbst die Verantwortung für das ihm zugeteilte Material und gibt es am Samstag im sauberen Zustand wieder ab.

## Qualität und Sicherheit

Bei uns werden Qualität und Sicherheit GROB geschrieben. Als vom Deutschen Wellenreitverband DWV zertifizierte Surfschule erfüllen wir das Betreuungsverhältnis von einem Surflehrer zu maximal acht Surfschülern. Durch den Einsatz von Surfassistenten erreichen wir sogar einen Schlüssel von 1 : 4. Unsere Coaches sind von nationalen und internationalen Verbänden ausgebildet (DWV und International Surfing Association) und als spezielle Surf lifesaver (Surflifesaving Great Britain SLSGB) lizenziert. Unser Schulungsmaterial besteht aus Softboards mit flexiblen Finnen, was neben einem Warm-Up vor jeder Session das Verletzungsrisiko verringert. Die Kurse finden ausschließlich zu anfängertauglichen Bedingungen und für Beginner im maximal hüfttiefen Wasser nahe der Wasserkante unter ständiger Betreuung statt. Durch eine allgemeine Material- und Strandintro, unsere Theorieinhalte sowie die Spot-Checks vor jeder Lehreinheit vermitteln wir den Surfschülern den richtigen und verantwortungsvollen Umgang mit allen Einflüssen sowie Risikosituationen. Alle unsere Schulungsstrände werden in der Hauptsaison von Rettungsschwimmern bewacht.

St. Giron's Plage · Gruppenreise · Zelt

# Vorbereitung · Sonstiges

## Von nichts kommt nichts

So hart es klingt, aber auch das größte Talent stellt sich nicht einfach auf ein Surfbrett und ripp. Im Atlantik seid ihr einer Naturgewalt ausgesetzt, der man nicht unvorbereitet und untrainiert entgegen treten sollte. Daher solltet ihr bereits eine gewisse Grundausbildung, Kraft und Schnelligkeit mitbringen, wenn ihr zu uns ins Camp kommt. Im Folgenden haben wir euch ein paar kleine Übungen zusammengestellt, die euch helfen sollen, euch schon vor dem Urlaub perfekt auf das Surfen vorzubereiten.

**Kraft:** Um euch schnell und effizient auf dem Brett aufrichten zu können, sind Liegestütze in regelmäßigen Abständen eine gute Trainingseinheit. Achtet darauf, dass der ganze Körper angespannt und gerade ist. Mit Blick auf den Boden sollte die Nasenspitze fast den Boden berühren. Zusätzlich könnt ihr die Instabilität auf dem Wasser durch Training der Schnellkraft ausgleichen. Hierzu könnt ihr versuchen, bei den Liegestützen nach dem Abdrücken vom Boden in die Hände zu klatschen.

**Ausdauer:** Durch regelmäßiges Schwimmen im Hallenbad oder im See könnt ihr eure Kondition bestens trainieren. Bewährt hat sich das Kraulschwimmen, da die Bewegungsabläufe dem Paddeln auf dem Brett am ähnlichsten sind. Auch wenn es mühsam erscheint: zwei Übungseinheiten pro Woche bei vollem Einsatz sind der einzige Weg zum Ziel. Nur nicht aufgeben, die Erfolge sind nicht nur im Wasser sichtbar.

**Schnelligkeit:** Wenn ihr den Locals die beste Welle abjagen wollt, sichert euch eine gute Kondition die entscheidenden Meter vor euren Mitsurfern. Daher solltet ihr versuchen, beim Schwimmtraining auch kurze Distanzen so schnell wie möglich zu überbrücken. Ein Sprint über 10-20 Meter reicht da schon aus. Auch Sit-Ups bringen euch die nötige Kraft, um euch schnell im Line-Up zu bewegen. Dabei solltet ihr darauf achten, beim Anheben des Oberkörpers diese Position ca. 5 Sekunden zu halten.

## Alkohol und Zigaretten

In unserem Camp gilt bei Klassenfahrten und Gästen unter 18 Jahren ein striktes Alkohol- und Rauchverbot. Wir halten uns somit an die Vorgaben des französischen Jugendschutzgesetzes. Bei Verstoß unserer Campregeln behalten wir uns vor, euch auf eigene Kosten frühzeitig abreisen zu lassen.

Die französische Gesundheitsordnung (Code de la santé publique) verbietet den Gebrauch von Betäubungsmitteln und sieht bei Zuwiderhandlung Freiheitsentzug und Geldstrafe vor.

## Bei Krankheit

Die nächstgelegene Apotheke ist im Hauptort Vielle St. Giron's und auch der nächste Arzt ist nicht weit. In Dax (ca. 45 km) gibt es ein großes Krankenhaus. Vergesst also nicht eure europäische Krankenversicherungskarte oder euren europäischen Krankenschein E111. Die Ärzte berechnen die Behandlungskosten sofort und bar, sodass ihr in Vorauskasse treten müsst. Die Kosten werden nach deutschen Behandlungssätzen dann von eurer Krankenkasse zurück erstattet. Wir empfehlen zudem den Abschluss eines Reiseversicherungspaketes.

## Wichtige Telefonnummern

Buchungsabteilung Hamburg (Mo-Fr 09:30 bis 17:30 Uhr)

+49 (0) 40 254 94 331

Telefonnummer Wavetours Surfcamp St. Giron's Plage

+33 (0) 768901462

## Wir sehen uns im Line-Up!

Action Sports Travel GmbH · Buchungsabteilung Hamburg · Mexikoring 29 (4.OG) · 22297 Hamburg · Tel.: +49 40 25494331 · Mail: office@wavetours.com