

*HET
GROENE
FRANKRIJK
VAKANTIEBOEKJE*

GREENSPIN 



BONJOUR!

Bienvenue in ons mini-magazine over Frankrijk! We nemen je graag mee op reis naar het Franse land en lichten initiatieven uit op het gebied van duurzaamheid, regeneratie en natuur. In dit boekje vind je diverse slaap-, eetadresjes en tips voor activiteiten voor een duurzame vakantie in Frankrijk.

We vonden mooie initiatieven die verder gaan dan duurzaamheid en inzetten op regeneratie. Het streven naar een symbiotische relatie en terug kunnen geven aan de natuur vinden wij hoopgevend. Met dit kleine boekje willen we deze initiatieven een podium geven.

Trends die passen bij deze beweging zijn de behoefte om dichterbij de natuur te zijn en verbinding te voelen met de planten, dieren en mensen om je heen. Mensen willen ethisch leven, quality time delen met geliefden, ervaringen boven materiële bezittingen stellen, gezond eten en weten waar ons eten vandaan komt. Door de natuur en cultuur en uitgestrekte landschappen zijn daar in Frankrijk volop mogelijkheden voor.

Toerisme en reizen zijn middelen om bij te dragen aan nieuwe waarden. Nederlanders zullen blijven reizen en staan tijdens vakanties open voor nieuwe ervaringen, een kans om in de richting van natuur en regeneratie te bewegen. Natuurlijk moet dat wel leuk blijven. Uiteindelijk willen we ontspannen tijdens vakantie.

Een voorbeeld van regeneratie in de praktijk is regeneratieve landbouw. Deze manier van landbouw bedrijven draagt actief bij aan het herstel van biodiversiteit. Een boerderij niet alleen een plek waar voedsel wordt verbouwd, maar ook een sociale omgeving waar mensen verbinding vinden, met de natuur en met elkaar. Het is de plek om te leren over hoe prachtig ons ecosysteem in elkaar steekt.

We hopen dat dit boekje je inspireert om de natuur en cultuur in Frankrijk op te zoeken.

Bon voyage!


Liesbeth van der Klugt
& Martine Jongbloed

ANTIBES JUAN-LES-PINS

Antibes Juan-les-Pins is een badplaats aan de Franse Riviera. Het heeft zandstranden en baaitjes, een historische oude stad met een middeleeuws fort en een levendige sfeer met talloze restaurants, cafés en een gezellige Provençaalse markt. De stad ook staat bekend om het beroemde Picasso-museum aan zee.



antibesjuanlespins.com

 [antibestourisme](#)

SLAPEND NAAR DE CÔTE

Vanuit Gare d'Austerlitz in Parijs vertrek je om 21h25 's avonds en trein je al slapende naar het zuiden. Om 8h45 in de ochtend kom je aan in Antibes. Een couchette in de eerste klas is er vanaf 39 euro inclusief een "nightkit" met lakens, kussen, een deken en tandpasta. Reken op schoon maar basic. Krijg je niet genoeg van treinen? Pak dan het boemeltje dat langs de kust van de Côte d'Azur loopt langs o.a. Nice, Cannes en door het rode Esterel gebergte.

VILLA EILENROC

Villa Eilenroc werd tussen 1860 en 1867 door een Nederlander gebouwd. Voor de naam draaide hij de letters van zijn vrouw Cornelia om. De laatste eigenaar liet de villa aan de gemeente van Antibes op voorwaarde dat de villa en tuin van 11 hectare werden opengesteld voor het publiek. Jaarlijks vindt het voorjaarsfestival Les Printannières d'Eilenroc hier plaats met onder andere workshops over biodynamisch tuinieren.

antibesjuanlespins.com

KUSTWANDELING

Langs de kust aan de Riviera vind je verschillende douanepaadjes die fantastisch zijn voor een wandeling en een verfrissende duik in zee tussendoor. Aanrader is de anderhalf durende wandeling vanaf Villa Eilenroc langs zee van baaitje naar

baaitje in de richting van het strand van Garoupe. De landschappen zijn magnifique door het continue uitzicht op de azuurblauwe zee, de rotsen en de uitbundige bloemen en planten.

NATURA 2000 GEBIED

Sinds 2013 zijn de baai en Cap d'Antibes waar Antibes Juan-les-Pins onderdeel van is tot en met de Lérins eilanden Natura 2000 zone. Er zijn diverse bijzondere dier- en plantensoorten te vinden.

TUINENFESTIVAL

Elke twee jaar vindt in Antibes en aan de Côte d'Azur het Festival des Jardins plaats dat inzet op inheemse soorten en soorten die zich aanpassen aan klimaatverandering. Volgende editie in 2025.

[festival des jardins](#)

ZEESCHILDPADDEN

De karetschildpad is een zeldzaamheid aan de Franse Riviera. Door habitatverlies en andere menselijke invloeden wordt de schildpad ernstig bedreigd. Door hulp van de bevolking en speciaal ingerichte centra krabbelt de soort langzaam weer op. Eén van de meest luxe hotels in Antibes, het Cap Eden Roc zet zich met educatieve programma's, beach cleanups en door middel van donaties aan het schildpaddencentrum in om de soort te beschermen.


[Cap Eden Roc](#)

AUVERGNE RHÔNE-ALPES

Auvergne Rhône-Alpes herbergt restanten van slapende vulkanen in het Centraal Massief. De regio strekt zich uit van de Alpen tot de Rhône-vallei, met spectaculaire berglandschappen. Clermont-Ferrand is de historische hoofdstad van de vulkanen, terwijl Lyon, de tweede grootste stad Frankrijk, bekend staat om zijn gastronomie.



auvergnerhonealpes-tourisme.com

 [auvergnerhonealpes.tourisme](https://www.instagram.com/auvergnerhonealpes.tourisme)

NIEUWE FIETSRROUTE

La Belle Via is een nieuwe fietsroute van 360 kilometer die de Haute-Savoie, Savoie, Isère en Drôme doorkruist. De route gaat langs bergmeren door de Savoyaardse wijngaarden en langs culturele bezienswaardigheden, allemaal met de Alpen als décor.

FLILO NECTAR

Op een uurtje rijden van hoofdstad Clermont-Ferrand bevindt zich Lilo Nectar in de ongerepte natuur. Eigenaren, Vincente en Laurine, heten je welkom in hun eco-gîte, gebouwd met lokale materialen. Ze organiseren ook workshops, zoals het maken van honing en bier brouwen. Je kunt deze heerlijkheden en meer kopen in het winkeltje op het terrein.
lilonectar.fr

MAS DE BEAULIEU

Le Mas de Beaulieu in het zuiden van de Ardèche is omgeven door educatieve en experimentele tuinen. De tuinen rondom de Mas van Terre & Humanisme zijn bedoeld om te relaxen, een rondleiding of workshop te volgen. De organisatie zet zich in voor de overdracht van agro-ecologie via opleidingen en projectbegeleiding.
terre-humanisme.org

MEDICINALE PLANTEN

Deze excursie vertrekt vanuit La Ferme de la Framboise in de Puy-de-Dôme / Auvergne. De excursie is laagdrempelig en bedoeld om kennis te maken met de geneeskrachtige eigenschappen van wilde planten en hoe deze in ons dagelijks leven te gebruiken. Je leert onder andere over planten en gezondheid en het belang van planten in onze omgeving.
lafermedelaframboise.fr

NIEUW MOUNTAINBIKE GEBIED

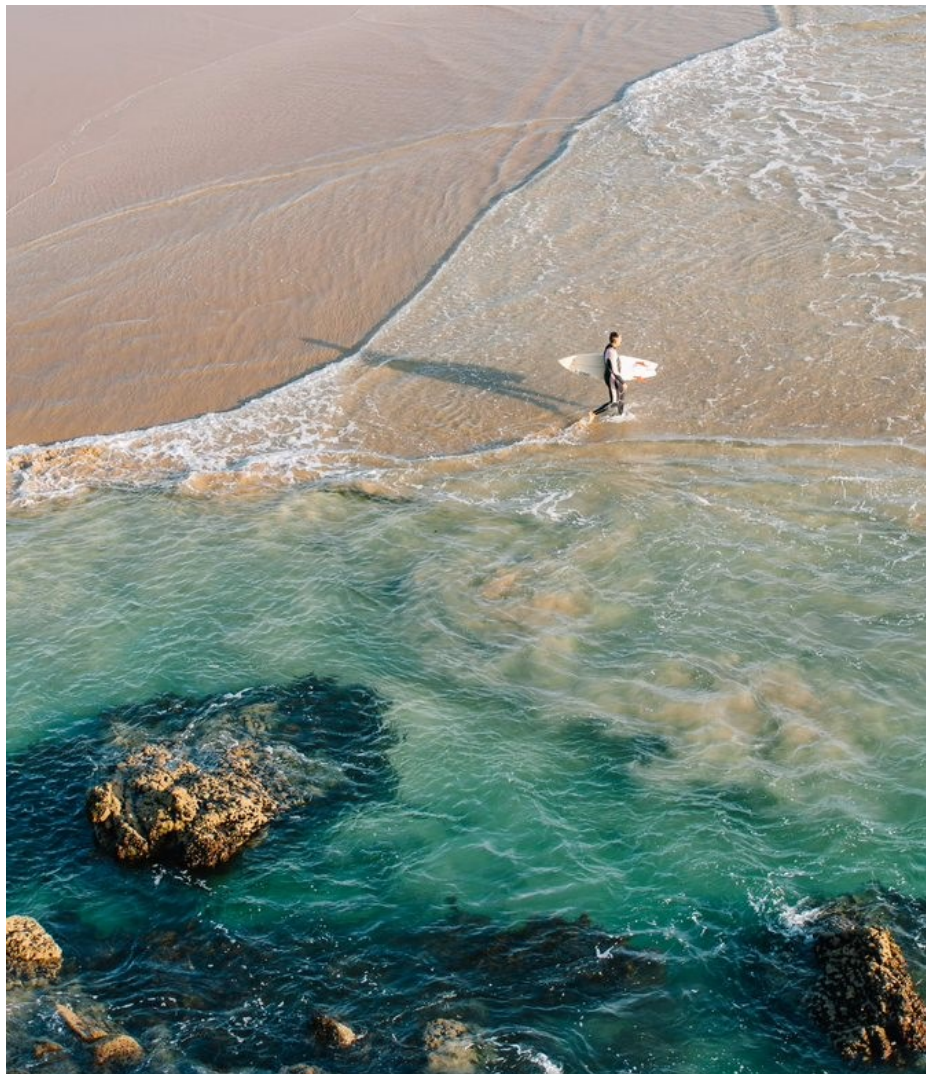
De Espace VTT-FFC Destination Grand Air is nu het grootste aanéengesloten mountainbikegebied van Frankrijk. Het omvat de gebieden "Massif des Bois Noirs", "Vichy Montagne Bourbonnaise", "Ambert Crêtes du Forez" en "Montagne et plaine en Roannais". Hier kun je duizenden kilometers mountainbiken door vulkanische landschappen in de Auvergne.
destinationgrandair.com

ECOLOGIE IN DE WIJNGAARDEN

In de wijngaarden van de Côtes du Rhône staat Le Genki, een ecolodge van 35 m2 met een Japanse Zen-tuin.
legenki.fr

BRETAGNE

Bretagne ligt in het westen van Frankrijk en staat bekend om de kustlijn met zijn dramatische kliffen, zoals die bij Cap Fréhel, en schilderachtige baaien met gouden zandstranden. De getijdenstromen behoren tot 's werelds snelste en meest spectaculaire. Specialiteiten zijn zeewier, fruits de mer, galettes en crêpes.



SEAWEED DESIGN

Zeewier en algen nemen meer CO2 op dan alle bomen en planten op aarde. Doordat zeewier geen land noch zoetwater nodig heeft om te groeien is het ontzettend duurzaam. Zeewier en algen bevatten antioxidanten, bestrijden schimmels en zijn biologisch afbreekbaar. Die eigenschappen vormden de inspiratiebron voor ontwerpster Violaine Buet en haar merk Seaweed design®. Met haar op maat gemaakte kleding, voor 100% van Bretonse macro-algen, exposeerde ze al in New York, Wenen en Israël.

Tip: Meer weten over zeewier - wandelingen, -koken, -behandelingen, check dan bretagne-vakantie.com

STERRENRESTAURANT

Baptiste Denieul is chef van het restaurant Maison Tiegezh in Guer. Op zijn 26^e ontving hij zijn eerste Michelin ster. Tiegezh is Bretons voor familie – en Baptiste kookt dan ook het liefst omringd door vrienden en familie. Driekwart van de groenten komt uit zijn eigen bio moestuin. In zijn gerechten maakt vlees plaats voor paddenstoelen en 80% van de producten die hij gebruikt komt van binnen een straal van 20km rond zijn restaurant. Regelmatig organiseert hij workshops bij producenten.

maisontiegezh.fr

SLOWMODE

Studio de Lostanges is ontwikkeld door twee zussen, Louise en Jeanne Tresvaux du Fraval. Ze maken kleding uit gerecyclede materialen van natuurlijke oorsprong. De zussen halen inspiratie uit de traditionele zeemanskleding en uit het landschap aan de Bretonse noordkust. In hun ateliers, in Rennes en vlak bij Pontivy, wordt de kleding in beperkte oplage en met de hand gemaakt. En als je zeemansjas, van welk merk dan ook, aan zijn eind is, kun je hem laten recyclen bij Dalmard Marine in Paimpol.

ECOLOGE NORZH

In het uiterste puntje van Bretagne in de Finisterre – het einde van de wereld – staan de ecolodges van Norzh. Eigenaars Audrey en Guillaume studeerden architectuur en urbanisme in Parijs en droomden ervan hun kinderen op te laten groeien op een duurzame plek in de natuur. Die creëerden ze met Norzh. Vanuit de accommodatie zijn verschillende workshops met lokale ondernemers te boeken zoals koken met zeewier en natuurwandelingen.

norzh-ecogite.bzh

RENEE K. MINDER KLEDING MEER STIJL

Renee: "We moeten goed, minder en beter kopen. Bij elke aankoop die we overwegen ligt schuldgevoel op de loer. En dat is maar goed ook. Want beter nadenken over je kooppatroon en hierdoor gericht kopen is eigenlijk de enige optie die we hebben. Het duurzaamste kledingstuk is tenslotte het kledingstuk dat je al hebt en dat gedragen wordt."

We vroegen Renée naar 5 tips om aan een duurzame garderobe te bouwen:

1. Weet wat je wil

Draai de rollen eens om, jij bent de baas in je kledingkast. Wat is jouw eisenpakket qua kleding? Comfort, uitstraling, duurzaamheid

2. Weet wat je hebt

Ga in plaats van winkelen, 2 keer per jaar goed door je garderobe en als je steeds minder koopt gaat dat best snel. Bij iets wat je een heel jaar niet gedragen heb, probeer je erachter te komen waarom. En leg het bij twijfel apart, of als het je lukt om afscheid te nemen, breng je het naar een tweedehandswinkel, kringloop of textielbak.

3. Weet wat bij je past

Voorzie jezelf van een kledingcultuur. Wees nieuwsgierig. Leer jezelf kennen. En vraag ook eens advies aan iemand die jij stijlvol vindt. We roesten soms een beetje vast in bepaalde stijlgewoonten. Het advies van een buitenstaander kan goud waard zijn en je behoeden voor vele miskopen!

4. Weet wat je nodig hebt

En dat is niet hetzelfde als 'die-broek-die-je-absoluut-nu-gelijk-moet-hebben-or-you-will-die'. Door inspiratie op te doen, geregeld door je kleding te gaan en setjes te maken weet je precies wat je hebt en nog nodig hebt. Maak eerst een wishlist!

5. Kies voor tweedehands kwaliteit in plaats van fast fashion

Vintage heeft veel voordelen. Het is goed voor je portemonnee, je stijl en het milieu. Renee: "Waarom zou je niet kiezen voor die tijdloze wollen broek van Dries van Noten in plaats van de broek van een fast fashion merk gemaakt van onduidelijke stoffen die je over een paar maanden niet meer draagt".

L'art du simple – de kunst van het minderen volgens de Nederlandse Parisienne Renée Koudstaal. Ze houdt intens van het Parijse leven waar oppervlakte en diepgang volgens haar perfect samenkomen. Ze bewondert de zelfzorg en eenvoud van Parisiennes die genieten van het kleine geluk. De Parisiennes gaan voor minder kleding, maar voor méer kwaliteit. Dit vergt kennis en kledingcultuur, precies waar Renee alles vanaf weet.



Renée deelt al haar stijltips op haar socials en in haar boek Leef als een Parisienne, ook als je hartstikke Nederlands bent (6e druk!) en haar e-course Kleed je als de Parisiennes.





CHÂTEL EN LES GETS

Châtel is een oud-Savoyaards dorpje met een lange landbouw-traditie. Nog steeds is een dertigtal (jonge) boerenfamilies actief die vooral Abondance kaas maken. Les Gets is een traditioneel Frans bergdorpje met houten chalets. Beide dorpen maken deel uit van het Portes du Soleil skigebied.



[Chatel.com](https://www.chatel.com)
[Lesgets.com](https://www.lesgets.com)

 [chatel_officiel](https://www.instagram.com/chatel_officiel)
 [lesgetsofficiel](https://www.instagram.com/lesgetsofficiel)

KORTING SKIPAS

De reis naar de bestemming is verantwoordelijk voor 70% van de totale uitstoot van de winterportvakantie. Door te kiezen voor een reis per (nacht)trein bespaar je 7 à 11 keer CO2 ten opzichte van een reis per vliegtuig. Om treinreizen te stimuleren ontvang je bij vertoon van je treinkaartje niet alleen 10% korting op je skipas maar ook sympathieke presentjes en kortingen bij 40 aangesloten lokale ondernemingen in Les Gets en naastgelegen dorp Morzine. Meer informatie: [Alpine Express](#)

CHEZ DENIS

Denis van Chez Denis is elke ochtend te vinden in Petit Châtel waar zijn boerderij staat en hij zijn 15 koeien verzorgt. Hij fabriceert er de abondance-kaas die in zijn eigen restaurant in Plaine Dranse wordt geserveerd -over circulariteit gesproken!

MONTAGNE VERTE

Montagne Verte is de organisatie achter groene festivals, kortingsacties voor degenen die met de trein naar de Alpen reizen en ook is er een winkel waar je pre-loved kleding en sportitems kunt kopen, gedoneerd door lokale bewoners. [montagneverte.org](#)

BAREFOOT TRAIL

In en rond Les Gets vind je veel wetland gebieden, een specifiek soort ecosysteem gekenmerkt door moeras- en draslanden. Wetlands zijn belangrijk vanwege de unieke biodiversiteit, hun rol bij het filteren van water en het vastleggen van koolstof. Om aandacht voor deze gebieden te vragen is er een blotevoetenpad aangelegd. Op blote voeten lopen versterkt de voetspieren en verbetert de doorbloeding. Bovendien zorgt de wandeling op blote voeten in de natuur voor stressvermindering.

TOERSKIROUTES

Steeds meer wintersporters zoeken natuur, de stilte buiten de pistes en de uitgestrekte grote berglandschappen op. In Châtel vind je nu vier toerskiroutes. Door voor deze routes te kiezen weet je zeker dat je de natuur niet verstoort en veilig in de bergen winterport. Bij het stijgen doen skiërs stijgvellen onder hun ski's waardoor ze tegen de berg kunnen oplopen. Bij het lopen komt de hiel los. Het skiën naar beneden gaat net als normaal skiën. De stijgvellen worden dan afgedaan.

[Check de gids met alle routes](#)

WEST FRANKRIJK OP DE FIETS

De fietsroute Nantes Mont Saint-Michel is 500 km lang en loopt via onbekende baaitjes en door mooie natuur. De route is redelijk vlak en daardoor geschikt voor jong en oud. De plaatsen Nantes, Saint-Nazaire, La Baule, Rennes, Dinan, Dinard en Saint-Malo zijn aanraders voor een langere stop.



LA CANTINE DU VOYAGE

Tijdens je eerste etappe fiets je langs dit eenvoudige restaurant in Nantes. Het is ontstaan vanuit het idee dat iedereen toegang moet hebben tot gezond eten tegen een betaalbare prijs. Nagenoeg alle groenten komen uit de moestuin ernaast. Voor een menu inclusief voor-, hoofdgerecht en een drankje betaal je 15 euro. Hetzelfde menu voor kinderen kost 10 euro.

[La cantine du Voyage](#)

GEZONDE SAPJES

Uitrusten bij etappe 2 van Saint-Nazaire naar Pénestin kan bij Les Albatros in La Baule. Hier zit je met je voetjes in het zand terwijl je geniet van de gezonde hapjes en sapjes. Of doe mee aan een dagelijkse yoga sessie op het strand. Lekker stretchen na al dat gefiets.

[Les Albatros](#)

CULTUUR

Etappe 3 gaat langs Redon waar je Cinémanivel treft – bioscoop, restaurant en cultureel trefpunt in één. De kaart bestaat voor 95% uit vegetarische gerechten die ook als vegan optie te bestellen zijn. Alle gerechten zijn bereid met producten van producenten die binnen een straal van 15km te vinden zijn.

[Cinémanivel](#)

URBAN GARDEN

In het centrum van Rennes geniet je tussen het groen van de vegetarische gerechten van café/restaurant Symbiozh. Een plantje kopen kan er ook!

[symbiozh.fr](#)

NATUURKEUKEN

De keuken van de natuur vind je langs etappe 5 van Rennes naar Dinard. In de haven van Dinard staat La Cabane à Manger. Op de kaart staat onder andere zeewiertartaar, lokale tapas en als dessert boekweitwafeltjes met aardbeien uit de buurt.

[La Cabane à Manger](#)

OESTERS


Oesters langs etappe 6: van Dinard naar Mont-Saint-Michel. Langs de gehele kust van Bretagne zijn oesters te vinden. In Cancale is elke ochtend een oestermarkt mét optie om je oesters ter plaatse open te laten maken en met een glaasje witte wijn én uitzicht op zee van te genieten. Niet alleen heerlijk maar ook supergezond. Oesters zijn rijk aan vitamine B1 en B12 en de mineralen calcium, jodium, kalium, fosfor, seleen, magnesium en zink.

ISÈRE

Isère ligt in het zuidelijke deel van de Franse Alpen en bestaat voornamelijk uit hooggebergte. Kenmerkend zijn de bergtoppen, ruige natuur, gletsjers, valleien en bossen. je vindt er 4 verschillende bergmassieven namelijk de Écrins, de Belledonne, de Vercors en de Chartreuse.



isere-tourisme.com

 [alpesishere](#)

DUURZAME HOOFDSTAD

Hoofdstad en studentenstad Grenoble is toegangspoort tot de Franse Alpen. De stad was in 2022 duurzame Europese hoofdstad en dat zie je terug in de vele fietspaden en groene daken. De gemeente wil dat elk dak dat wordt vervangen wordt ingezet voor vergroening.

BERGHUT

Refuge de la Fare ligt midden in het Grandes Rousses-massief in de Oisans op 2.280 m hoogte. De berghut biedt plek aan 16 personen. Voor de maaltijden wordt zoveel mogelijk met groenten uit de moestuin van de refuge gewerkt. Vanaf de refuge zijn diverse prachtige wandelingen naar bergmeren te maken.
refugedelafare.fr

WWOOFEN

Bernadette en Patrick startten hun gite om uit te wisselen met mensen over de hele wereld over natuur en biodiversiteit. Je kunt bij ze logeren als Wwoofer waarbij je meehelpt en leert over biodynamisch tuinieren. Alle groenten, fruit, kruiden noten en zelfs spelt komen hier uit eigen tuin. Om bij te dragen aan een mooiere wereld geeft eigenaar Patrick workshops over permacultuur. Uiteraard kun je er ook overnachten en genieten van de gastvrijheid.
Gite les Ombelles

TERRE VIVANTE

Terre Vivante is een afgelegen plek in de natuur in Trièves. Je volgt er workshops over biodynamisch tuinieren, leert er hoe je je huis op natuurlijke wijze isoleert, maar kunt er ook een dag rondlopen en leren over de medicinale planten. De plek is een initiatief van drie Parijzenaars die een plek midden in de natuur zochten om op een natuurinclusieve manier te tuinieren.
terrevivante.org

VIJF RESTAURANTJES

Restaurant Locafé Grenoble: vegan, lokale biertjes, alles huisgemaakt

Le Bouillon: ecologisch, voor een transitie naar een duurzamere samenleving

Le Rousseau: gastronomisch, Michelin Bib, lokaal, natuurwijn

Jeanette Restaurant: seizoensgebonden, farm to table

Bouillon A: gezond en lokaal

BETROKKEN BISTROT

Bistrot de la Place is een initiatief van een groep jongeren uit Trièves. Ze hebben als missie om schoolkinderen en iedereen die bij de bistro komt eten van lekker, gezond en lokaal eten te voorzien. Alle groenten en fruit komt van een eigen biologische boerderij. Ze leveren ook gezonde lunches aan basisschoolkinderen uit de buurt.
lebistrotdeplace.fr

TREINEN DOOR FRANKRIJK

Reizen met de trein betekent de tijd nemen en ontspannen, je komt vaak in het hartje van de stad aan, je hebt geen gedoe met bagage en dat alles terwijl je en passant de planeet redt. Een aantal tips en tricks van de auteurs van Perron Europa.

TIPS VOOR ROUTEPLANNERS

Voor het plannen van de route raad Perron Europa de websites trainline.nl, happyrail.com aan. Ook de railplanner app van Interrail is handig. De (ook Nederlandstalige) website van bahn.de vinden ze het fijnst. Bij de extra opties kun je bijvoorbeeld verbindingen vinden waar de fiets mee kan maar ook hogesnelheidstreinen uitsluiten -fijn als je slow travel wil reizen.

BETAALBAAR TREINTICKET

Treintickets hoeven niet duur te zijn. De meeste spoorwegmaatschappijen bieden voordelige tarieven als je ruim van tevoren boekt. Zo boek je al een enkele reis Amsterdam – Parijs voor 35 euro of voor 65 euro vanuit Amsterdam rechtstreeks naar de Franse Alpen met Eurostar. Veel tickets zijn 3 maanden van tevoren boekbaar, vaak heeft een treinmaatschappij een nieuwsbrief waarin ze aangeven zodra tickets te reserveren zijn. Tip: abonneer je op de nieuwsbrief van de treinmaatschappij en maak een reminder aan op het moment dat je je treinticket moet boeken voor de meest gunstige prijs.

MET DE NACHTTREIN

De nachttrein beleeft momenteel een revival. Vóór de komst van de TGV – in de jaren '80 – kon je op maar liefst 550

plaatsen in Frankrijk met de nachttrein aankomen. Frankrijk wil deze routes in ere herstellen. Voordeel: het spoor ligt er al. Er zijn op dit moment 5 verbindingen het hele jaar door te bereiken per nachttrein: Parijs – Nice (Côte d'Azur), Parijs – Albi (Pyreneeën), Parijs – Briançon (Alpen), Parijs - Latour de Carol (Oostelijke Pyreneeën) en Parijs – Toulouse (Pyreneeën). Eind 2023 wordt daar Parijs – Aurillac (Auvergne) aan toegevoegd. Reken in de Franse nachttreinen op schoon maar basic. voyagerentrain.fr

LE TRAIN BLEU

Le Train Bleu werd in de volksmond zo genoemd vanwege de donkerblauwe slaaprijtuigen en stond symbool voor de pracht en praal aan de Côte d'Azur. Aan boord was alles luxueus. De trein verwierf internationale bekendheid door rijke en beroemde passagiers zoals Winston Churchill, Coco Chanel, F. Scott Fitzgerald en Marlene Dietrich die met de trein reisden. De laatste Train Bleu reed in 2003. Wie terugverlangt naar de mytische tijden van weleer kan dineren in het oorspronkelijke stationsbuffet "Le Train Bleu". Zie foto rechts. Het restaurant dateert uit 1901 en trok destijds veel high society en kunstenaars. Je vindt Le Train Bleu in het Gare de Lyon in Parijs. le-train-bleu.com



Restaurant Le train bleu (Paris Gare de Lyon)



In het boek *Perron Europa* vind je nog veel meer praktische tips en reizen die veel zin geven om met de trein door Europa te reizen. Het boek is te bestellen via Uitgeverij Fjord - [Perron Europa](#) – [Uitgeverij FJORD](#)

NORMANDIË

Normandië ligt in het noordwesten van Frankrijk en staat bekend om de glooiende landschappen die de impressionisten zo inspireerden. Ook is de regio bekend vanwege de invasiestranden en de streekproducten als camembert en cider. Vanuit Parijs ben je in minder dan een uur al in Normandië.



GONNE GIRLS

Gaëlle en Claire runnen de Gonne Girls Farm: een regeneratieve boerderij in Normandië. Door te luisteren naar en samen te werken met de natuur en de al aanwezige elementen, creëerden ze hun boerderij van de toekomst. Naast het draaiende houden van de boerderij verhuren ze gîtes en organiseren ze bruiloften en workshops. Een plek voor een ontspannende vakantie en om te leren over de natuur en jezelf.

gonnegirls.farm

BREV'MACULTURE

Le Brévedent gaat voor regeneratie met Brev'maculture. De camping wil meebewegen op het ritme van de natuur. De tuinen zijn vrij toegankelijk en iedereen kan zijn eigen groenten plukken, op voorwaarde dat 1/3 van de plant blijft staan. De oogst wordt gedeeld (of opgegeten) met alle campinggasten. Dit zorgt niet alleen voor verbinding met de natuur in de moestuin maar ook voor veel gezelligheid onder alle campinggasten.

les-castels.nl

CLUB DINETTE

Bij Club Dinette gaan plezier en de planeet redden hand in hand. Ze werken met biologische en lokale producten en de keuken is overwegend vegetarisch.

clubdINETTE.fr

STILTEWANDELINGEN

De Nederlandse Christine in het Pays d'Auge organiseert wildplukwandelingen en bosbadsessies. De natuur heeft een helend effect en zorgt voor vermindering van stress in het lichaam. Je omgeven door groen is dan ook het recept voor een fit, gezond en gelukkig leven. Tijdens de wildplukwandeling vertelt Christine je over de werkzaamheid van de kruiden in haar tuin. Haar favoriet is de brandnetel. Na het verzamelen bereid je gezamenlijk een gezonde maaltijd. Daarnaast biedt Christine twee keer per maand bosbadsessies aan waarbij een stiltewandeling wordt gecombineerd met ademhalingsoefeningen, yoga en meditatie.

TREINHOPPEN

Treinhoppen is een leuke manier om in korte tijd de regio goed te leren kennen. Bovendien mag je fiets gratis mee in regionale treinen. Wandel of fiets van station naar station en pak de trein naar je volgende bestemming. Een ecologische en originele manier om de regio te verkennen!

LE HANGAR ZÉRO

Een plek waar concerten, tentoonstellingen en eco-projecten worden georganiseerd. De lokale bierjes zijn de moeite waard!


lehangarzero.fr

OCCITANIE

De regio Occitanie loopt van de Pyreneeën tot de Middellandse Zeekust. De regio biedt historische steden zoals Toulouse en Montpellier, maar ook pittoreske dorpjes en wijngaarden.



[tourisme-occitanie.com](https://www.tourisme-occitanie.com)

 [laregionoccitanie](https://www.instagram.com/laregionoccitanie)

OCCITANIE RAIL TOUR

Om vakantiegangers aan te sporen in de trein te stappen is er de Occitanie Rail Tour. Voor 10 euro per dag reis je kris kras door de hele regio van de bruisende studentenstad Toulouse naar de Pyreneeën en de Middellandse Zee. Je treinpas koop je hier: [Occitanie Rail Tour](#)

GROEN FESTIVAL

Van 24-29 september 2024 vindt het What a Trip festival voor de achtste keer plaats. Op allerlei gebied is duurzaamheid door het festival heen verweven. Of het nu gaat om het eten, vervoer, zero waste of de aangeboden workshops tijdens het festival. Het wordt dan ook door Greenpeace ondersteund. [watmontpellier.fr](#)

ECOLOGIE L'OSTALAS

Na een druk leven in Parijs wilden de oprichters van l'Ostalas 't helemaal anders aanpakken. L'Ostalas staat op een landgoed van 6 hectare, omringd door fruitboomgaarden en bossen. Er zijn dagelijkse activiteiten zoals qi gong, meditatie en yoga. De keuken is vegetarisch en geïnspireerd op de principes van de Ayurveda. [domaine-lostalas.com](#)

CAUSSES DU QUERCY

Samenleven met de natuur. Het kan! Het bewijs vindt je in dit natuurpark. Je vindt er onder andere Ecoasis (een ecolodge), Le Potager de Nicolas (een permactuur moestuin), Olterra (leren over de natuur), Atelier Nature Hirondelle en Les Chemins de Colin (natuurwandelingen) en Astronomade (sterrenkijken).

RETREAT

Happy Hamlet vind je in de heuvels van de Quercy. De oude schuur is omgebouwd tot woonkamer voor maaltijden en yogalessen en biedt een prachtig uitzicht over de heuvels van de Quercy. [thehappyhamlet.com](#)

DONKERE NACHTEN

Het Natuurpark van de Ariège Pyreneeën organiseert nachtelijke wandelingen rond het thema biodiversiteit of sterrenkijken. Boeken kan via de website van het natuurpark. [parc-pyrenees-ariegeoises.fr](#)

SAVOIE MONT-BLANC

Savoie Mont Blanc bestaat uit de Haute Savoie en de Savoie en ligt in de Franse Alpen. In het gebied vind je hoge met sneeuw bedekte bergtoppen en kristalheldere meren, eersteklas skigebieden in de winter en uitstekende wandelmogelijkheden in de zomer.



BIODIVERSE WIJN

Au-delà du Verre organiseert originele, ludieke wijnproeverijen met de beste Savoie-wijnen van kleine wijngaarden die bijdragen aan meer biodiversiteit. Oprichter Marion Coppel had altijd al een passie voor wijn en zag dat de nieuwe generatie wijnproducenten op een andere manier verbouwen – met de natuur, biologisch, biodynamisch en vaak oude druivenrassen opnieuw introduceren. Een proeverij is een heerlijke manier kennis te maken met hun passie en knowhow.

audeladuverre.com

FLOCON VERT

ONAFHANKELIJK ECOLABEL

Flocon Vert, het groene sneeuwvlokje is een symbool van erkenning voor gebieden die zich inzetten voor duurzaamheid en natuurbehoud. De onderscheiding wordt toegekend aan plaatsen die streven naar een evenwicht tussen de moderne wereld en de natuurlijke wereld. Het is een oproep om de schoonheid van Savoie Mont Blanc te behouden en te beschermen voor toekomstige generaties. Inmiddels hebben 16 dorpen in Savoie Mont Blanc het label verkregen waaronder Châtel, Morzine en Avoriaz.

flocon-vert.com

mountain-riders.org

IJSDOMPELEN ALS OLYMPISCHE DISCIPLINE IN 2026?

Inmiddels is bewezen dat dompelen van het lichaam in ijsig water een golf van endorfines veroorzaakt, die stress verlichten, angst verminderen, zorgen wegnemen en het algehele welzijn verhogen. Samoëns noemt zichzelf ook wel de nieuwe hoofdstad van het ijsbaden. Mogelijk wordt deze opkomende discipline zelfs in 2026 geïntroduceerd op de Olympische Winterspelen. Bij het lac aux Dames kun je verschillende ijsbaden testen variërend van een eenvoudige koude duik (10 tot 20 minuten) tot een uitgebreidere ervaring met ademhalingsoefeningen, wandelen en zwemmen (1,5 tot 2 uur). Na afloop voel je je mentaal en fysiek verkwikt.

samoens.com

ECOLOGISCH ZWEMBAD MET UITZICHT OP DE MONT BLANC
Geen last meer van rode ogen door chloor, in dit ecologische zwembad garanderen 10.000 waterplanten de waterkwaliteit. Hier zwem en ontspan je midden in de ongerepte natuur van de Franse Alpen met uitzicht op de Mont Blanc.

combloux.com

CO2 UITSTOOT BEREKENEN

Deze website berekent automatisch de CO2 uitstoot van je reis.

gosavoieumontblanc.com

CHECKLIST DUURZAAM REIZEN

REIS NAAR BESTEMMING

Je reis naar bestemming is verantwoordelijk voor 70% van de totale uitstoot van je vakantie. Wanneer je per (nacht)trein reist bespaar je 7 à 11 keer CO2 ten opzichte van een reis per vliegtuig.

ETEN

Eet zoveel mogelijk lokaal, veganistisch/vegetarisch en biologisch.

OVERNACHTINGEN

Kies voor kleinschalige accommodaties om zeker te stellen dat inkomsten bij de lokale bevolking terecht komen.

TRANSFERS

Streef naar transfers per per fiets / OV of elektrische auto.

ACTIVITEITEN

Kijk uit naar activiteiten die bijdragen aan bewustwording / educatie zoals een hike met uitleg over inheemse flora en fauna.

REGENERATIE

Op veel bestemmingen kun je deelnemen aan activiteiten waarbij je een positieve bijdrage aan de bestemming levert zoals beplanting, onderhoud aan de natuur, een mountain cleanup of paddle cleaner..

SOUVENIRS

Vraag aan locals of bij het VVV om tips voor lokale producten en fair fashion.

LICHT REIZEN

Neem een eigen drinkfles en biologisch afbreekbare zonnebrandcrème mee.

CO2 REDUCTIE IN PLAATS VAN COMPENSATIE

Dit kan bijvoorbeeld door het ondersteunen van kleinschalige projecten waarbij kooktoestellen/cookstoves worden verspreid om hout te vervangen.

Meer tips en/of de uitstoot van jouw reis berekenen?

Check: Klimaatwijs op vakantie | Milieu Centraal

Dit boekje is mogelijk gemaakt met ondersteuning van:

Antibes Juan-Les-Pins
Auvergne Rhône-Alpes
Bretagne
Châtel—Les Gets
West Frankrijk Fietsroute
Isère
Normandië
Occitanie
Savoie Mont-Blanc

Teksten M. Jongbloed, L. van der Klugt

Fotocredits p.8 - MIGNARD Grégory, p.10 - Lisa Penninga,
p.4 - O.T. d'Antibes Juan-les-Pins - Mary Quincy,
p.22 – WeGoGreenR, . M. Jongbloed

GREENSPIN 

martine@greenspin.nl

+31 6 57 23 58 34

www.greenspin.nl

