



DIVE & DISCOVER FREEDIVING IN THE COSTA BRAVA



HEERLIJK FREEDIVEN IN HET WARME, BLAUWE WATER EN GENIETEN VAN DE LOKALE TRADITIES

- Gecertificeerde freedivers
- 4 ochtenden freediving met coach, waaronder een keer naar het wrak de Boreàs, dry training in de middag.
- 2 dagen met een local naar het festival la Mercè, een Catalaans diner bij mensen thuis, een wijnproeverij in de wijngaard
- Give back: een hiking & ocean clean up
- Costa Brava, Spanje
- 20 tot en met 27 september 2024
- <https://sustainableadventurer.com/dive-and-discover/>

Ga mee op de Dive & Discover

Bekijk eerst de sfeer impressie





*“HEEL TOF HOE MARA
OOK OP EUROPEES
NIVEAU FREEDIVERS
MET ELKAAR WEET TE
VERBINDEN DOOR EEN
DIVE & DISCOVER
VAKANTIE.”*

DANNY MARTHERUS





UPDATE JE FREEDIVING SKILLS

Verzamel je freediving spullen maar, je gaat wat diepte pakken!

Dompel je onder in het warme, blauwe heldere water van de Costa Brava met een coach die je diepte trainingen een stap verder brengt.

Volg workshops en dry training sessies in de middag.

Duik op ontspannen wijze mee naar het wrak de Boreàs.





BELEEF HET SPAANSE LEVEN



Geen stress op deze vakantie!

Naast het freediven beleef je de leukste Spaanse avonturen tijdens de fiesta's, een Catalaanse diner en bij een wijnproeverij.

Krijg een inkijkje in hoe locals echt leven, met de tradities en gebruiken.

Creëer reisverhalen die je blijven!



KOM GENIETEN VAN HET SPAANSE AVONTUUR, ONDER EN BOVEN WATER





DIVE & DISCOVER

- Datum: 20 tot en met 27 september 2024
- Locatie: Costa Brava, Spanje
- Voor wie: gecertificeerde freedivers
- De groep is minimaal 6 personen en maximaal 20 personen
- Meeting points: een huis in Barcelona, het duikcentrum in Palamós
- 4 ochtenden freediving met coach, waaronder een keer naar de Boreàs, de middagen ruimte voor dry training.
- Een tweedaags bezoek aan het festival la Mercè met een local, een Catalaans diner bij mensen thuis, een wijnproeverij
- Give back: een hiking & ocean clean up



DIVE...

Verbeter je freediving skills door 3 ochtenden met een coach bij Palamós te duiken



Volg gedurende 3 middagen freediving workshops en droogtrainingen

Duik mee naar het wrak de Boreàs, dat op een diepte ligt tussen 20 en 30 meter

Als je zin hebt, neem je nog een fun duik vanaf het strand





... AND DISCOVER

Bezoek gedurende 2 dagen met een local
het festival La Mercè in Barcelona



Ga dineren bij mensen thuis in het
middeleeuwse dorp Peratallada

Proef de lokale wijn die gemaakt wordt in
de biologische wijngaarden van Palamós

Give back: Hoor al wandelend verhalen over Palamós en laat
zien hoeveel je van de ocean houdt door middel van een clean up





OPTIONEEL BIJ TE BOEKEN: 7 NACHTEN ACCOMMODATIE



BARCELONA

Start met 2 nachten hartje centrum Barcelona. Hier verblijf je in een huis met andere freedivers. Het huis wordt geboekt via een Spaanse website voor holiday homes die zich inzet voor verantwoord toerisme.



PALAMÓS

Slaap 4 nachten in Hotel Marina op 2 minuten van het strand in Palamós. Hier heb je een tweepersoonskamer met balkon. De haven is slechts 12 minuten lopen.



GIRONA

Verblijf de laatste nacht in een kleinschalig hotel in het centrum van Girona. Het oude centrum met het Barri Vell district begint op slechts 300 meter van het hotel.



**“MARA WEET HOE JE EEN
GOEDE ORGANISATIE NEERZET
EN DAAROM HEB IK ER ALLE
VERTROUWEN IN DAT ZIJ -
MEDE DANKZIJ HAAR LOKALE
CONTACTEN - EEN PRACHTIGE
EN AUTHENTIEKE DIVE &
DISCOVER REIS GAAT
NEERZETTEN!”**

TEUN HOEVENAARS

**“WAT IK ZO LEUK VIND AAN
MARA, IS DAT ZIJ MET HAAR
ENTHOUSIASME ECHT DE
FREEDIVING COMMUNITY WEET
TE VERBINDEN. ZOWEL IN/OM
HET WATER ALS IN
ACTIVITEITEN DAAROMHEEN.”**

MARK WESTERBEEK

**“IK WAARDEER HET DAT MARA
TIJDENS DEZE FREEDIVING
VAKANTIE NADENKT OVER HOE
JE ECHT CONTACT MAAKT MET
DE LOCALS EN HOE JE IETS
TERUG KUNT DOEN VOOR DE
OMGEVING WAAR JE TE GAST
BENT.”**

VINCENT MOLENAAR



PAKKETTEN DIVE & DISCOVER

DIVE & DISCOVER

Ideaal als je zelf je eigen verblijf hebt geregeld

€1249 P.P.

- 2 dagen festival La Mercè met een local
- 3 ochtenden freediving training met een coach
- 3 middagen freediving workshops
- Een hiking & ocean clean up
- Een diner bij locals thuis
- 1 ochtend freediving naar het wrak Boreàs
- Wijnproeverij bij een lokale wijngaard
- 4 ochtenden boot voor freediving trainingen
- Vervoer tussen Barcelona, Palamós en Girona

[Boek direct een Dive & Discover](#)

DIVE & DISCOVER COMFORT

Boek direct met 7 nachten accommodatie

€1799 P.P.

Ontvang alles wat genoemd staat bij Dive & Discover plus:

- 2 nachten verblijf in een huis in centrum Barcelona
- 4 nachten verblijf in een hostel naast het strand in Palamós
- 1 nacht verblijf in een hotel in het centrum van Girona

[Boek direct een Dive & Discover Comfort](#)



GARANTIES

- Alle voor diepte-gecertificeerde freedivers zijn welkom
- De instructeurs kunnen je naar dieptes van minimaal 40 meter coachen
- Grotere dieptes zijn bespreekbaar
- Kosteloos te annuleren tot 28 dagen voorafgaand aan de reis





“WAT MARA ONDERSCHIEDT IS HAAR WARE PASSIE VOOR MENSEN SAMENBRENGEN, ZOWEL IN ALS UIT HET WATER. ZIJ HEEFT EEN GAVE OM IEDEREEN ZICH WELKOM EN INCLUSIEF TE LATEN VOELEN, VAN NIEUWELINGEN TOT ERVAREN FREEDIVERS. EN DAT BEPERKT ZICH NIET ALLEEN TOT BIJ HET DUIKEN - ZE ZOEKT ALTIJD NAAR MANIEREN OM ONZE GROEP TE VERBINDEN, LIEFST NOG MET LOCALS.”

ERIC VAN RIET PAAP



OVER SUSTAINABLE ADVENTURER

- Als voorzitter van de Dutch Freediving Association ken ik de freediving community door en door.
- Ik heb een tijdje in Barcelona gewoond. Via mijn vrienden kom je op plekken waar je als normale toerist niet komt.
- Als Nederlandse freediver begrijp ik dat jij gelukkig kan worden van warm, helder en blauw water voor diepte trainingen.
- Ik ben die duurzame avonturier. Voor mij betekent dit vertragen, echt in verbinding staan met de lokale omgeving en zo bijzondere reisverhalen verzamelen. Zo kies ik liever voor kleinschaligheid en het volgen van tips van mensen die er wonen. Dit is hoe ik reis. En dat met een lichtgewicht backpack en als het kan met de (internationale) trein.



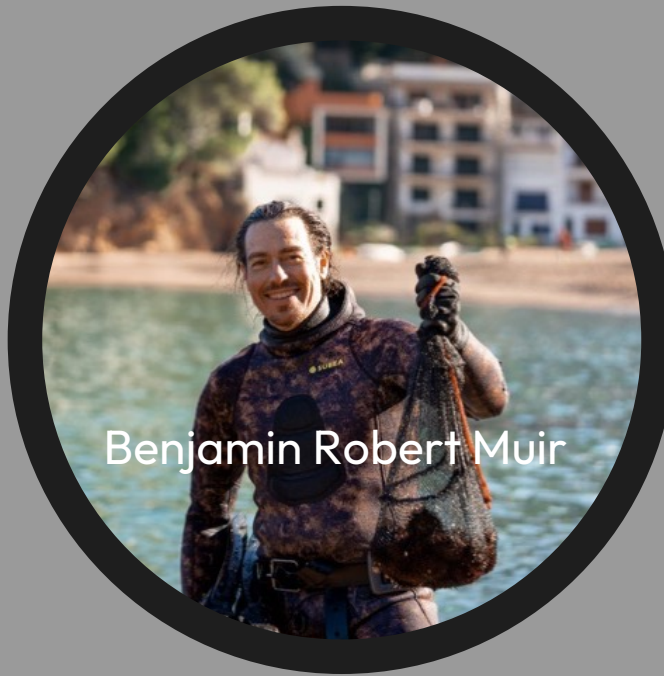


wagic

Wagic Dive



David Ktorza



Benjamin Robert Muir



Guillem Sánchez

PARTNERS VAN
DIVE & DISCOVER



Aurora Balsebre



VEELGESTELDE VRAGEN

- ***Moet ik een gecertificeerde freediver zijn als ik mee wil? Bied je ook cursussen aan om te leren?***

We verwachten dat je een gecertificeerd freediver bent. Tijdens deze vakantie bieden we de mogelijkheid om je skills te verbeteren, er worden geen opleidingen of cursussen aangeboden.

- ***Wat is er zo bijzonder aan de Costa Brava?***

In Noord-Europa zijn gewend tijdens het freediven gewend aan koud, donker water met slecht zicht en een thermocline. Als je dan op vakantie gaat, dan is niets lekkerder dan warm, blauw water met goed zicht. Dit is in de Costa Brava goed te vinden, en voor de dieptes hoef je niet ver te varen vanaf de haven. Na 10 minuten varen kun je gemakkelijk dieptes van 40 meter en dieper bereiken. Zo kun je gemakkelijk meerdere dagen achter elkaar trainen en progressie boeken met diepte trainingen.

Behalve in freediving is er ook veel schoonheid boven water te vinden in de Costa Brava. De Catalaanse cultuur is echt uniek met eigen tradities en een eigen taal. Tijdens Dive & Discover willen we laten zien dat je in plaats van als toerist enkel te consumeren aan de Costa Brava,

dat je juist kunt bijdragen door aandacht te geven aan plaatselijke initiatieven en tradities, samen met lokale gidsen op te trekken en kunt geven door een ocean clean up te doen.

Wat zo prettig is aan de Costa Brava, is dat het een goede bereisbare route is vanaf Nederland per trein of de auto en je hoeft dus niet te vliegen. Echt een pré voor iedereen die iets meer klimaatbewust wil reizen.

- ***Zitten de heen- en terugreis inbegrepen?***

Dive & Discover vindt plaats aan de Costa Brava in Spanje. Het is aan jou om het vervoer te bepalen, zo kun je de trip gemakkelijk inpassen in eventuele andere plannen. Mocht je willen reizen per trein, maar weet je niet hoe dit te organiseren? Ik adviseer je graag, want binnen 12 uur sta je al vanuit Rotterdam Centraal hartje centrum Barcelona. Persoonlijk vind ik dit de meest ideale manier van reizen naar Spanje!

Ben je op zoek naar een carpoolplek? Neem dan even contact met mij op en ik ga kijken of ik je kan connecten met andere freedivers.



VEELGESTELDE VRAGEN

- ***Hoeveel dagen duurt Dive & Discover?***

Wanneer je Dive & Discover Comfort boekt, dan arriveer je op vrijdag 20 september en vertrek je op vrijdag 27 september en zitten de overnachtingen inbegrepen.

Dive & Discover duurt in totaal 6 dagen, van zaterdag 21 september tot en met donderdag 26 september. Iedereen is welkom om te arriveren op vrijdag of zaterdag. Het programma start op zaterdag in de namiddag. Op donderdag avond is er vervoer vanuit Palamós naar Girona geregeld.

- ***Hoe ziet de dagindeling eruit?***

Dive & Discover duurt 6 dagen, van 21 tot en met 26 september. Als je als deelnemer Dive & Discover Comfort hebt geboekt, dan is er accommodatie georganiseerd van vrijdag 20 tot vrijdag 27 september.

Op zaterdag 21 september starten we met een openingsdrankje. Vervolgens is er op zaterdag en zondag de mogelijkheid om met een lokale gids de festiviteiten rondom La Mercè bij te wonen, zoals het aanschouwen van mensentorens, de optocht van de Giants en het door vuur rennen.

Zondag 22 september reizen we per minibus naar Palamós, waar we de overige dagen verblijven. Gedurende 3 dagen is er dieptetraining in de ochtend en in de middag worden er dry-training en workshops aangeboden. Voor deze trainingen zijn instructeurs en coaches aanwezig die je kunnen begeleiden tot minimaal 40 meter diepte. Op verzoek kan de lijn ook dieper worden gehangen. Voor je het weet, zet jij je nieuwe personal best!

Een dag gaan we na de training sessies een hiking & clean up snorkeling tour doen, waarbij we de prachtige kustomgeving zien in combinatie met een ocean clean up. Een andere dag gaan we bij mensen thuis dineren waarbij enkel gekookt wordt met verse producten van de streek.

De laatste dag starten we in de ochtend met een duik naar de Boreas, een gezonken schip dat tussen de 20 en 35 meter diepte ligt. Die middag gaan we naar een wijnhuis voor een wijnproeverij ter afsluiting. In de avond kun je worden afgezet in Girona.



VEELGESTELDE VRAGEN

- ***Gaat het om verbeteren van je freediving prestaties of ook om ontspannen het onderwaterleven bekijken?***

We bieden aan om echt je skills te verbeteren door meerdere dagen op rij diepte trainingen te hebben met een coach en in de middag dry-training en workshops. Tijdens de hiking & clean up snorkeling tour gaan we het onderwaterleven van dichtbij bekijken, waarbij we ondertussen een clean up doen.

Daarnaast is er ruimte om buiten de trainingen om op eigen initiatief het onderwater leven van dichtbij te bewonderen.

- ***Hoe is de veiligheid tijdens freediven gewaarborgd?***
De basisregels voor freediven zijn ook hier van toepassing als het gaat over het buddy-systeem. Per 4 deelnemers is er een lokale freediving instructeur aanwezig. Deze instructeurs kunnen mensen coachen tot een minimale diepte van 40 meter. Tijdens deze freediving vakantie mogen we de kleedruimtes, spoelruimtes en de boot van duikschool Wagic Dive gebruiken.

- ***Duiken we vanaf een boot of vanaf de waterkant?***

De freediving trainingen vinden plaats vanaf een boot. Zo kunnen we gemakkelijk dieptes van 40 en dieper bereiken.

Het is in Palamós mogelijk om vanaf het strand het water in te lopen en voor fun duiken. De diepte die je vanaf het strand kunt bereiken is 15-20 meter.

- ***Hoe warm is het water en wat voor wetsuit raad je aan?***

Dive & Discover vindt plaats van 21 t/m 26 september. Het prettige aan het duiken in september, is dat het water heerlijk is opgewarmd naar ongeveer 26 graden aan de oppervlakte. Kies hierbij vooral zelf welke dikte van het wetsuit bij je past. Waar de Catalanen duiken met een 5mm open cell, zullen er genoeg Nederlandse freedivers ook tevreden zijn met een 3mm open cell wetsuit. Je handschoenen kun je dus thuis laten!



VEELGESTELDE VRAGEN

- ***Kan ik ook freediving equipment huren?***

Het is beter om zoveel mogelijk eigen freediving equipment mee te nemen, omdat dit toch ook het materiaal is waar je het prettigst mee duikt. Mocht je materiaal nodig hebben, neem dan [z.s.m. contact met mij op](#) en ik zal binnen mijn netwerk kijken wat er beschikbaar is. Ik ken verschillende freediving scholen in de Costa Brava waar je mogelijk equipment kunt huren.

- ***In wat voor accommodatie verblijven we als ik kies voor Dive & Discover Comfort?***

Arriveer op vrijdag 20 september en slaap 2 nachten in Barcelona. Hier verblijf je in een huis met andere freedivers. Het huis boek ik via een Spaanse website voor holiday homes die zich inzet voor verantwoord toerisme.

In Palamós verblijven we in Hotel Marina. Hier hebben we de beschikking over tweepersoonskamers met een balkon om je wetsuit te laten drogen. Het hotel ligt op 2 minuten van het strand en op 12 minuten van de haven waar de boot vertrekt voor de ochtendtrainingen.

In Girona verblijven we in een kleinschalig hotel slechts 300 meter van het Barri Vell district. Het oude centrum van Girona begint naast het hotel.

- ***Is er ruimte om zelf op ontdekking te gaan om in contact te komen met lokale mensen?***

Daar is deze vakantie ook voor bedoeld! Er is veel ruimte om zelf op ontdekking te gaan, zowel in Barcelona als in Palamós. Daarnaast breng ik je graag in contact met de lokale mensen. Dat is het concept van Dive & Discover: echt lokaal gaan en met verhalen thuiskomen, in combinatie met een goede freediving training.

Ik heb een tijdje in Barcelona gewoond en heb daar mijn netwerk opgebouwd. Mijn manier van reizen is van slow travel en echt de verbinding opzoeken. Dit wil ik ook graag bieden in de freediving vakantie. Ik laat een echt andere kant van de Costa Brava zien, die je als 'gewone' toerist met de standaard vakantie niet tegenkomt, buiten het hoogseizoen en in volledige samenwerking met de locals.



VEELGESTELDE VRAGEN

- ***Is dit een groepsreis en gaan we samen trainen?***

Het toffe aan deze vakantie is dat je andere freedivers nog beter leert kennen. Freedivers onderling zijn echt een grote familie! Dus ja: we gaan samen trainen, want van elkaar leer je net die handige tips & tricks die voor jou kunnen werken. Zowel in Barcelona als in Palamós is er een meeting point waar je met andere freedivers kunt afspreken.

- ***Is het nodig dat ik Spaans of Catalaans spreek?***

De mensen in de Costa Brava waarmee ik samenwerk spreken onderling Catalaans, maar ze spreken daarnaast ook goed Spaans en Engels. Het is dus wel handig als je jezelf in het Engels kunt uitdrukken als je mee wilt doen aan de diverse activiteiten.

- ***Wat is de prijs en wat zit er dan bij de prijs inbegrepen?***

Wanneer je kiest voor Dive & Discover, dan zijn de kosten €1249 per freediver.

Voor deze prijs zit inbegrepen: de freediving trainingen, instructeurs, boot, bezoek aan de Boreas, dry-trainingen en workshops, 2 dagen een local guide in Barcelona, een maaltijd bij mensen thuis, een hiking & clean up snorkeling tour, een wijnproeverij, en transport van Barcelona naar Palamós en Girona.

Wanneer je kiest voor Dive & Discover Comfort, dan zijn de kosten €1799 per freediver. Je krijgt dan al het bovenstaande, met daarbij 7 nachten aan accommodatie. Dit komt neer op slechts €79 per nacht! In ruil hiervoor hoef je niet op zoek te gaan naar accommodaties en dompel je nog meer onder in de grote freediving familie.

Niet inbegrepen zijn de heen- en terugreis, net als de maaltijden.

- ***Heb je nog een vraag en staat die hier niet tussen?***

Neem dan vooral even contact met mij op via maras@sustainableadventurer.com of +31615164130.



GA MEE OP DIVE & DISCOVER

[HTTPS://SUSTAINABLEADVENTURER.COM/DIVE-AND-DISCOVER/](https://sustainableadventurer.com/dive-and-discover/)