

EMPURIABRAVA TRAVEL GUIDE

**VAN HAWAII
TOT
DESTINATION
FEELGOOD.**

**GERONA, HET
VENETIË VAN
SPANJE**

**DE BESTE
RESTAURANTS IN
EMPURIABRAVA**

**PAKLIJST:
WAT JE ZEKER
NODIG HEBT**



WELCOME TO DESTINATION FEELGOOD.

In deze reisgids vind je heel wat nuttige informatie en leuke weetjes over een zomervakantie in watersportparadijs Empuriabrava!

Onze familievakanties gaan door in Empuriabrava, een veelzijdig gebied met verschillende landschappen dichtbij elkaar. Zo kan je watersporten aan de kust gemakkelijk combineren met de outdoor activiteiten in de nabijgelegen bergen.

De Costa Brava heeft ook vele helderblauwe baaien die garant staan voor prachtige uitzichten en ideaal zijn voor een verfrissende duik.



Inhoudstabel

IN DEZE REISGIDS

3 HANDIGE APPS OF WEBSITES OM WIND EN WEER NA TE GAAN

Houd zeker deze apps in het oog wanneer je in de ultieme condities wil watersporten!

5



EMPURIABRAVA, HET VENETIË VAN SPANJE

Empuriabrava is een mediterrane parel, waar je gerust enkele weken kan vertoeven zonder je te vervelen!

6



SPECIALITEITEN DIE JE ZEKER MOET GEPROEFD HEBBEN

'Carn a la brasa', 'pane con tomate' of 'DO Empordà'. Kom te weten wat deze gerechten inhouden!

7



TO DO: EMPURIABRAVA

Wat kan je nog allemaal doen in of nabij dit dorpje? Paardrijden, vlinders spotten of op een bootje varen. En nog meer!

10



ICONISCHE PLEKKEN

Deze regio is het decor voor vele films en series. Ook kunstliefhebbers kennen de geheimen van de regio!

11



WATERSPORT IN EMPURIA-BRAVA

Bij Flowtrack kies je voor een week vol waterpret. XL SUP, maar ook een bezoekje bij het waterpretpark staan zo in de planning!

13



5 TIPS VAN DE FLOWTRACK FOTOGRAAF

Op wat let je het best wanneer je een foto maakt aan de zee? Onze fotograaf vertelt je zijn diepste geheimen.

15



KIDSClub DOE-BOEK

In bijlage vind je ook een boekje vol met leuke spelletjes en weetjes voor de kids. Zo maak je de kleinste sportertjes helemaal warm voor een trip naar Spanje!

BIJLAGE



VAN HAWAII TOT DESTINATION FEELGOOD.

De oprichter van Flowtrack, Christophe, is sinds zijn jeugd gebeten door watersport. Als 20-jarige sportstudent op kot in Brussel, was het zijn grote droom de wereld te ontdekken.



Wereldreis

Van zodra ze waren afgestudeerd, besloten Christophe en zijn goede vriend Sven om samen op wereldreis te gaan.

Na een intensieve rondreis in Zuid-Amerika, was Nieuw Zeeland de volgende bestemming, met een tussenstop van 3 dagen in Hawaï.

Maar eenmaal toegekomen in Hawaï, waren de jonge mannen zo onder de indruk van de schoonheid van het eiland en de fantastische watersportmogelijkheden, dat ze besloten om daar te blijven. Nieuw Zeeland werd tijdelijk ingeruild voor Maui.

Het leven in Maui

Het klinkt zeer idyllisch, maar in werkelijkheid stonden Christophe en Sven voor enkele grote uitdagingen. Ze hadden in Maui geen geld, geen surfmateriaal en geen verblijf. En nu?

Destination feel good...

2 woorden met enorm veel betekenis bij alles wat Flowtrack doet en waar Flowtrack voor staat. Vandaag zijn we de specialist in het organiseren van sportieve 'feelgood' vakanties, maar hoe is het ooit begonnen?



De Boot

Op zoek naar een oplossing, liepen ze in de haven van Kihei een oudere man tegen het lijf die zijn boot, de "Maalaea Kai 2" aan het opknappen was. Ze stapten op de man af met de vraag om voor hem te mogen werken en ... hij ging akkoord! Sinds dien was het elke dag hard werken van 6u 's ochtends tot 2u 's middags en dan ... surfen, surfen en nog eens surfen, tussen de besten van de wereld. Zo werden Sven en Christophe bekend in Kihei als "the Belgian Guys".

De passie doorgeven

De passie voor reizen en watersport wilde Christophe niet voor zichzelf houden.

Zo begon hij surf- en zomerkampen voor jongeren te organiseren met 1 doel voor ogen: een destination feelgood creëren voor elke deelnemer. En die positieve vibes kan je voelen op de camps!

Vandaag zijn er meer dan 10.000 jongeren en gezinnen die per jaar die tijdens de zomer kiezen voor een Flowtrack Destination Feelgood.



3 HANDIGE APPS OF WEBSITES OM WIND EN WEER NA TE GAAN



Dit is een uitzonderlijke app die de weersvoorspellingen accuraat visualiseert. Voor professionele kitters, surfers, paragliders en algemene waterfanaten is deze app een must om te downloaden!



Check deze website die speciaal voor windsurfers, kitesurfers en alle andere wind- en watersporters werd gemaakt. Op deze website vind je alle weercondities van over de gele wereld!



Op deze Catalaanse website vind je gratis real-time gegevens over het gebied. Meteorologische situaties, windinformatie of meer over de plaatselijke UV-index vind je hier!

WIST JE DAT

Flowtrack ook family surfreizen organiseert in Biscarosse, Frankrijk! Bekijk het aanbod op onze website www.flowtrack.be! Ook voor oudere kinderen bieden we unieke reizen aan!

#DESTINATIONFEELGOOD

Volg Flowtrack ook op social en volg al het laatste nieuws over al onze family zomervakanties.



Tag ons in jullie leukste vakantiekiekjes en wij zullen ze delen op ons eigen Social media!
@flowtrackfamily

EMPURIABRAVA, HET VENETIË VAN SPANJE

Empuriabrava is een veelzijdig gebied met verschillende landschappen dichtbij elkaar. Zo kan je watersporten aan de kust gemakkelijk combineren met de outdoor activiteiten in de nabijgelegen bergen. De Costa Brava heeft ook vele helderblauwe baaien die garant staan voor prachtige uitzichten en ideaal zijn voor een verfrissende duik.





Gerona

Gerona heeft ook heel wat cultuur te bieden, de streek is bezaaid met prachtige middeleeuwse dorpjes, kastelen en kloosters.

Gerona stad is een cultuurtopper die je op een uurtje rijden bereikt en wereldstad Barcelona is slechts 150 km verwijderd.

Family Adventure kamp

Het Family Adventure kamp is gelegen aan het strand, vlakbij het stadje Empuriabrava, ook wel 'het Venetië van Spanje' genoemd met zijn pittoreske kanalen en lange zandstranden. Alles ademt hier vakantie uit.

Castelló d'Empúries

Het oude en authentieke dorp Castelló d'Empúries ligt een 5-tal km landinwaarts. Een absolute aanrader en makkelijk te voet of per fiets te bezoeken via een mooi pad langs de rivier de Muga.

3 SPECIALITEITEN DIE JE ZEKER MOET GEPROEFD HEBBEN

Carn a la brasa

Uiteten 's avonds? Dan kies je voor "carn a la brasa". Grote houtskool grills waar alle soorten vlees en groenten op klaargemaakt worden.

Pan con tomate

Qua tapas vind je hier de traditionele Spaanse tapas. Echt lokaal zijn de gegrilde sardienen en ansjovisjes op een verse "pan con tomate". Dit is (geroosterd) brood met daarop gewreven tomaat, olijfolie en zout!

DO Empordà wijnen

Op de bergflanken van Roses tot Figueres worden heerlijke wijnen en cava's geproduceerd. Neem op restaurant een wijn met DO Empordà om ze te testen. Bezoek één wijnhuis in de buurt en geniet a voluntad!



FLOWTRACK WINTERVAKANTIES VOOR GEZINNEN

GRESSONEY

Gressoney is al jaren onze thuisbasis! Deze Italiaanse parel heeft 180 kilometer pistes en 29 skiliften. De pistes zijn toegankelijk voor het hele gezin, van de beginnende skiër tot de ervaren freerider.

LA THUILE

Dit gebied staat bekend om het prachtige uitzicht op de Mont Blanc, de vele zonuren en de veelzijdigheid van het skigebied. In het skigebied Espace San Bernardo kan je met 1 skipas in twee verschillende landen skiën.



VIA LATTEA

Het skigebied van Via Lattea is geschikt voor echt elke skiër of boarder. Het is een sneeuwzeker en kindvriendelijk gebied met in totaal meer dan 400km pistes. Net als onze andere skigebieden is het hier relatief rustig en ver weg van het massatoerisme.

BREUIL

Het skigebied Breuil-Cervinia Valtournenche Zermatt is een van de hoogste en grootste skigebieden in de Alpen. Het strekt zich uit over 3 valleien in 2 landen, Italië en Zwitserland. Je skiet hier rond de legendarische Matterhorn waar de hoogste pistes tot 3883m gaan.

GRANDVALIRA

Grandvalira is met 210km piste het grootste skigebied van de Pyreneeën en heel Zuid-Europa. Dit is een uiterst geschikt gebied voor beginners met vele makkelijke en brede pistes maar het is ook uitdagend voor gevorderden met vele tochtmogelijkheden, snelle zwarte pistes, funparks en prachtige off piste.



ONTDEK HET AANBOD OP WWW.FLOWTRACK.BE/SNOW

TO DO: EMPURIA BRAVA

De regio rond Empuriabrava is prachtig maar Empuriabrava zelf heeft ook heel veel te bieden.

Wil je op ontdekking in de buurt van onze Flowtrack Family Village dan zijn dit onze beste tips:

Huur een bootje

Je kunt met bootjes door de kanalen varen of zelfs op zee. Je kunt boten met of zonder vaarbewijs huren en de dag in een heerlijk baaitje doorbrengen. Ook jetski's zijn een leuke activiteit.

Paardrijden

Voor de kleinere kinderen is er aan de camping een manege om paard te rijden.

Skydiven of flowriden

Op zoek naar meer thrills? Empuriabrava is een van de beste plekken ter wereld om te skydiven. Hier vind je ook een indoor skydive en een artificiele golf 'Flowrider' om op te surfen.

Butterfly park

Als je op het strand aan de camping naar rechts gaat kun je eindeloos langs strand en natuur wandelen. Voor de dieren en plantenliefhebbers ligt er in Castelló d'Empúries het butterfly park. Met vele soorten vogels en vlinders.



ICONISCHE PLEKKEN

Deze regio is het decor voor vele films en series. Ook kunstliefhebbers kennen de geheimen van de regio!

Game of Thrones

De bekendste is ongetwijfeld Game of Thrones. Grote delen van het zesde seizoen zijn opgenomen in Gerona. Deze schitterende, oude stad verdient sowieso al een bezoekje maar zeker voor de fans van deze serie.

Een andere filmlocatie in de buurt is het kasteel van Requesens in Cantallops. In dit prachtige Middeleeuwse kasteel in de bergen zie je zo de ridders, draken en jonkvrouwen voor je lopen.

Perfume

In het fort van Figueres zijn talloze films waaronder 'Perfume' opgenomen. Dit is tevens een van de grootste forten van Europa!

Salvador Dalí

Voor de kunstliefhebbers is dit trouwens ongetwijfeld de regio van Dalí. In Figueres vind je zijn museum van wereldfaam en in Cadaques kun je zijn woonhuis bezoeken. Dit ligt er nog bij alsof hij ieder moment terug kan komen.



DE BESTE ROUTE NAAR EMPURIABRAVA

We raden de 'Autoroute du soleil' aan. Via Luxembourg (snel nog even tanken) over Dijon, Lyon richting de Provence en dan naar Montpellier, Perpignan en dan de grens over naar Spanje. Dit is een erg drukke weg in de zomer. Zeker op de zogenaamde zwarte zaterdagen. Je kunt ook over Parijs en Clermont- Ferrand rijden maar dan heb je kans op file rond Parijs en het stuk door het Massif Central is flink heuvelachtig.

UNIEKE NATUUR

Aiguamolls de l'Empordà

Dit moerasgebied is een paradijs voor vele vogels en waterdieren. Een van de meest voorkomende grote vogels hier is de ooievaar. Soms zie je groepen van honderden samen. Ook aan het Casino van Peralada zit het vol nesten. Hier kun je ze makkelijk van heel dichtbij zien.

Canals i Mar

Zoals je misschien al zag op Google Maps, bestaat Empuriabrava grotendeels uit kleine kanaaltjes. Je kan zo een boot huren en vanop deze kanaaltjes de omgeving bewonderen.

Cap Norfeu

Wil je een indrukwekkende wandeling maken met zicht op zee? Rij dan even voorbij nabijgelegen dorpje Roses en wandel je weg naar Cap Norfeu. De Cap, of Kaap in het Nederlands, is een in zee uitstekend kustgedeelte dat vroeger als herkenningspunt werd gezien voor vele zeevaarders.

Cap Norfeu maakt deel uit van het Cap de Creus Natuurpark. Legende zegt dat Orpheus (een Grieks mythisch figuur) met zijn schip botste tegen een van de uitstekende rotsen!



DEZE SPAANSE WOORDJES MOET JE ZEKER KENNEN

Mi Nombre es...

Mijn naam is...

Buenos días

Goedemorgen

Gracias

Bedankt

¡Salud!

Proost!

Cómo estás?

Hoe gaat het met je?

¿Cuánto cuesta?

Hoeveel is dit?

El menú por favor

De menukaart aub

¿Cómo se dice ... en español?

Hoe zeg je ... in het Spaans?

DE BESTE RESTAURANTS IN EMPURIABRAVA



Tony's €

Bij Tony's kan je proeven van de heerlijke Spaanse authentieke tapas!



Enjoy it €€

In deze beachlounge aan het hoofdstrand in Empuriabrava kan je genieten van good food and good vibes! Ook top voor een snelle of vegetarische hap.



Pollo Pollo €

Dit is de favoriet voor jong en oud! Hier kan je lekker smullen van gastronomisch fastfood. Voor een halve kip met frietjes betaal je hier slechts €7! Hier eet je je buik écht vol.



WATERSPORT IN EMPURIABRAVA

Watersportmix

Een topdag waar je verschillende watersporten kan ontdekken en beoefenen. Op het menu staan o.a. windsurfen, suppen, landkiten, XL SUP, skimboarden...

Deze activiteiten gaan door in ons eigen watersportcentrum aan de camping en worden door onze eigen Nederlandstalige Flowtrack monitoren aangeleerd. Smaakt het naar meer, dan kan je ter plaatse nog extra uren bijboeken van je favoriete sport.

Watertrekking

We trekken de bergen in richting Albanyà in de Pyreneeën, waar we doorheen een wondermooie rivierbedding wandelen. Onderweg doen we een paar leuke sprongen in het diepe water, glijden we van natuurlijke glijbanen en genieten van de natural pools.

Aquabrava

Een absolute topper die in geen enkele gezinsvakantie mag ontbreken. Aquabrava is één van de beste waterpretparken van Europa en ligt op slechts 10 minuutjes rijden van de camping. Er zijn spectaculaire attracties die voor heel veel adrenaline zullen zorgen en een heus pirateneiland voor de allerkleinsten.



Je vertrekt bijna op je zomerse trip en je moet nog aan je inpak beginnen... maar waar begin je eigenlijk? Wij stelden een lijst samen voor jou!

Naar het strand

Bikini/badpak/zwembroek
Strandhanddoek
Zonnecrème
Pet
Zonnebril
Slippers
Strandzak (+ evt. koelbox)
Drinkbus
Pondjes voor de kids

Zomerse kledij

Shorten/rokken
T-shirts/topjes
Jurken
Sandalen

Voor een frisser weertje

Broeken
Truien
Sokken
Sneakers

Regenjas

Documenten

Geld, bank- en kredietkaart
Identiteitskaart
Rijbewijs
Ziekteverzekeringskaart

In de auto

Routebeschrijving en GPS
Fluovest per passagier
Leesvoer
Films voor de kids
Reiskussen
Snacks
Water
Pilletjes tegen wagenziekte
Nood-toilet papier

Extra

Toiletzak
Handdoeken

Aftersun

Anti-insectenspray
Medicamenten of EHBO
Foto toestel
Powerbank
Oordopjes
GSM en oplader
Zaklamp

En uiteraard een positieve vibe om te genieten van je epische watersportweek!

5 TIPS VAN DE FLOWTRACK FOTOGRAAF

Maak je volgers op sociale media jaloers met prachtige foto's van de watersport vakantie! Vergeet ons zeker niet te taggen op Instagram en Facebook met @flowtrackfamily en gebruik de hashtag #destinationfeelgood!





TIP #1: Geen schaduw

Als je foto's op het strand neemt, zorg dan dat je in de juiste richting staat zodat jouw schaduw zelf niet op de foto staat.

TIP #2: Ooghoogte

Ideaal schiet je de foto vanop ooghoogte van je onderwerp. Buk je als je een kind fotografeert. Nog beter is als je net een beetje lager dan ooghoogte neemt en naar boven schiet. Zo krijg je dat epische gevoel.



TIP #3: Regel van 3

Probeer ervoor te zorgen dat je onderwerp op 1 van de knooppunten van de horizontale en verticale lijnen staat volgens de regel van 3. (Zie voorbeeld hiernaast)

TIP #4: Diepte

Creëer een shot met diepte, hou er rekening mee dat je achtergrond ook zichtbaar is op de foto.



TIP #5: Zon en water

Je bent nu eenmaal naar Empuriabrava gegaan om te gaan voor het goede weer en de watersportactiviteiten. Probeer ervoor te zorgen dat je zoveel mogelijk zomerse foto's. Anders kom je thuis en krijg je opmerkingen als: "Oeh? Je bent toch op vakantie geweest?"

flowtrack

TOT BINNENKORT OP
DESTINATION
FEELGOOD!

