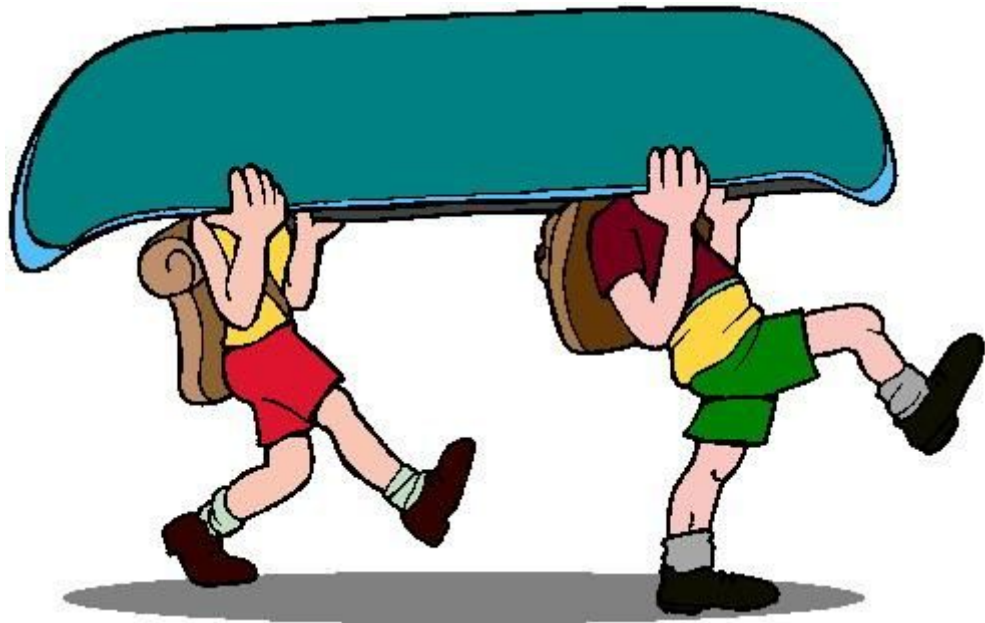


# Werkweek Ardennen



Datum: maandag 3 tot donderdag 6 juni 2019

Verzamelen vanaf **7.30** bij het Hampshire hotel  
(bus parkeerplaats) Vertrek om **8.00 uur**

## Wat heb je nodig?

- Voldoende warme kleding.
- Zowel korte als lange broeken (of afritsbroeken)
- Stevige wandelschoenen
- Waterschoenen, slippers
- Sokken, ondergoed
- Slaapkleedij
- Een regenjas/pak
- Slaapmatje, luchtbed kan ook is wel zwaarder.
- Goede slaapzak
- Kussensloop. GEEN kussen, deze neemt vocht op en neemt veel plek in de rugtas in. Het kussensloop gevuld met kleren, slaapt net zo goed
- ID-kaart of paspoort, verzekeringspasje
- Zwemkleding
- Bord, beker en bestek (met naam erop)
- Bidon of drinkfles (1 liter totaal)
- Toilet papier in een boterhammenzakje
- Toilettas, aspirines en desnoods medicijnen
- Handdoeken (2 kleine) en een theedoek
- 2 Vuilniszakken voor natte kleding en/of schoenen
- Zaklamp
- Een kleine dagrugzak, om bijvoorbeeld eten, drinken en regenkleding tijdens het lopen in mee te nemen (moet eerste dag wel in grote rugtas passen)
- Eten en drinken voor de eerste dag. Om +/- 18.30 gaan we eten.
- Zakmes
- Bolletje touw, knijpers
- Zakgeld (voor o.a. douchemuntjes)
- Pleisters voor als je gauw blaren krijgt, second skin is nog beter.
- Zonnebrandcrème, petje en zonnebril.
- Wil je graag je gitaar meenemen, in overleg is dat mogelijk

## Let op

Tijdens het kamp kan vocht een probleem zijn, maar ook het zoek raken van spullen. Daarom raden wij de deelnemers aan om waardevolle spullen, zoals MP3-spelers, sieraden, en merkkleding, zoveel mogelijk thuis te laten.

### **Advies: gewicht van de rugtas max 12 kilo**

Bij aankomst in de Ardennen moeten we minimaal 1 uur of meer lopen met je rugzak.

## Tips voor het inpakken van je rugzak!

### **Vuilnistas**

Rugzakken zijn over het algemeen niet waterdicht dus zorg ervoor dat al je spullen in een extra waterdichte zak zit of neem een vuilniszak mee die over je tas geplaatst kan worden (voorzorg als het regent)

### **Regenkleding**

Zorg dat je makkelijk en snel bij je regenkleding kan. Als het onderweg gaat regenen is het erg handig, als je deze kleding snel kan pakken. Dit geldt natuurlijk ook voor andere dingen die je onderweg nodig kunt hebben.( fototoestel, zonnebrandcrème)

### **Op je heupen**

Je rugzak hangt aan je schouders en duwt op je heupen. Het is het meest comfortabel als het meeste gewicht op je heupen terecht komt. Dit doe je door zware spullen zo dicht mogelijk tegen je rug aan te dragen, tussen je schouders en je heupen in.

Net boven je kont kunnen nog middelzware spullen. Daaronder en daarachter gaan de lichte spullen, zoals een slaapzak. Achter de zware spullen weer lichte/middelzware spullen (eten/reservekleding) en bovenop middelzware spullen.

### **Aansnoeren**

Zit alles erin? Aantrekken die compressiebanden! Zo zorg je dat al het gewicht dicht op je lijf komt. Hoe minder de rugzak naar achter hangt (aan je schouders) hoe meer gewicht er weer op je heupen terecht komt.

### **Evenwicht**

Links wat zwaars, betekent dat je rechts ook wat zwaars moet stoppen. Uit evenwicht lopen levert gegarandeerd blessures op.

### **Past niet?**

-> Een slaapzak kan je aan de achterkant eraan hangen. (wel in waterdichte zak)

-> Neem niet te veel mee.....

-> Geen hele shampoo/wax/ DEO bus/fles maar een mini flesje. (te koop bij bijvoorbeeld HEMA, ETOS of OP IS OP)

-> Kijk van te voren even naar de [voorspellingen](#) , meestal is een trui/jasje genoeg.

# Waar verblijven we

Camping Le Rocher de la Vierge

Route de fairon, 14

4180 Comblain-La-Tour

Belgische Ardennen

## Wie gaan er mee als begeleiding

- Mevrouw Ursem
- Mevrouw Germeraad
- Mevrouw Moulijn

Bij noodgevallen is school altijd te bereiken: 088-0009620

## Organisatie door:

Buffel outdoor

## Groepsindeling

### Groep 1: (mevr. Germeraad en mevr. Ursem)

Lennart

Julian

Amber

Finn

Elco

Noël

Yanaica

Lars

Melanie

Erin

Ralph

Ingeborg

Jessey

Stein

**Groep 2: (Mevr. Moulijn en mevr. Ursem)**

Yendo

Cedric

Damon

Timo

Julia

Celine

Jasmijn

Marit

Dominique

Kealy

Lobke

Sem

Luna

