

Monnickendam, 28 februari 2019

Aan de leerlingen, ouder(s)/verzorger(s) van leerjaar 3

Betreft: Werkweek Ardennen

Geachte ouder(s)/verzorger(s) en leerlingen,

Over een paar weken is het zover: we gaan weer op kamp. Ditmaal naar Domaine Longpré in Stavelot in de Belgische Ardennen. Maandagochtend 8 april zal de bus om 8.00 uur voor school staan om ons naar de Ardennen te brengen. De leerlingen moeten uiterlijk om 07.30 uur op school zijn. Bij aankomst in de Ardennen is het waarschijnlijk nog niet mogelijk de huisjes te betrekken. De leerlingen beginnen daarom bij aankomst meteen aan de eerste activiteit: groep 1 gaat kanoën en groep 2 gaat mountainbiken. De leerlingen moeten dus 's morgens bij het instappen in de bus hun kleding voor die activiteit al aan hebben. Omkleden kan niet. Je kunt uiteraard wel een trainingspak over je sportkleren aandoen.

Na de activiteit van de eerste dag kunnen we in de huisjes (de indeling is reeds bekend). We gaan onszelf installeren en we maken ons eigen eten met de spullen die we daar krijgen.

Op dinsdag zit de ene groep in de steengroeve, waar we door de bus naartoe gebracht worden. Aan het eind van de dag doen we hier de opdracht voor Frans in de supermarkt. Zorg dus dat je je vragen bij je hebt! De andere groep blijft in de buurt van de huisjes waar we een challengeparcours doen en allerlei survival-skills oefenen. De woensdag is het omgedraaid. Ook nu maken we weer ons eigen avondeten.

De tweede of derde avond (afhankelijk van het weer) hebben we een gezellige BBQ. De avonden zijn verder vrij te besteden. Zorg dus dat je hiervoor iets mee neemt: spelletjes, boek, huiswerk ofzo!

Donderdag maken we de huisjes schoon en doen we het omgekeerde programma van de maandag (mountainbiken en kanoën) voordat we weer naar huis gaan. Omstreeks 18.00 uur zullen we weer bij school zijn.

Het is belangrijk bij aankomst in de huisjes te controleren of alles heel is en werkt. Daar krijg je ook een inventarislijst voor, die je meteen na invulling bij ons inlevert. Als bij vertrek zaken in het huisje stuk zijn, worden die aan jullie in rekening gebracht. Zorg dus goed voor de spullen die je te leen krijgt!

Bij deze brief zit ook de paklijst en de kledingvoorschriften die voor de diverse onderdelen gelden. Neem deze goed door, zodat je niet voor verrassingen komt te staan.

Wij hopen op een gezellige week met veel sportieve hoogtepunten.

Met vriendelijke groet,
Namens het Ardennenteam en Huski,

De heer H. Boven
h.boven@bnc.nu

Bijlage I: Paklijst

PAKLIJST

In ieder geval kleding die vies en nat mag worden en daarnaast het volgende:

Bagage

Touringcars hebben een beperkte bagageruimte, daarom hanteren we volgende richtlijnen. Bij ruimtetekort mag de chauffeur de bagage die afwijkt weigeren.

- Weekentas of rugzak - 18 kg - 70 cm x 35cm x 35cm - geen harde koffer!
- 1 stuks handbagage (55 x 35 x 25 cm)

Niet vergeten mee te nemen

- Slaapzak
- Hoeslaken
- Kussensloop
- Legitimatie
- Zaklamp



- Bidon
- Koordje voor eventuele bril
- Zwemkleding
- Petje
- Zonnebrand
- Voldoende sportieve kleding
- Korte broek (ook bij vooruitzicht slecht weer)
- Slippers (evt.) Let op! Met teenslippers mogen géén wateractiviteiten worden gedaan
- Sportschoenen
- Extra paar (sportieve) schoenen die nat mogen worden
- Genoeg warme kleding (muts/sjaal)
- Voor iedere dag een paar schone sokken
- Theedoek
- Regenkleding (jas + broek)
- 2 Handdoeken
- Toiletartikelen
- Toiletpapier (1 rol p.p.)
- Vuilniszak(ken) (om natte kleding mee naar huis te nemen)
- ABSOLUUT GEEN RADIO'S, ALCOHOL, ENERGIEDRANK ETC.

KLEDINGVOORSCHRIFTEN / ADVIEZEN

Algemeen

- Het kledingvoorschrift is zeer afhankelijk van het weer. Bij mooi weer zijn de kledingadviezen minder van toepassing. Bij nat en/of koud weer is het juist erg belangrijk om goede kleding te kiezen voor de desbetreffende activiteit.





- Het is altijd handig om een rugzakje met een extra jas of trui mee te nemen naar de activiteit. Het weer kan altijd omslaan en na afloop van de activiteiten bestaat de kans dat je even moet wachten. Het is dan zeer prettig om iets extra's bij je te hebben.
- Wanneer je aansluitend aan een activiteit de bus is gaat is het zo wie zo nodig om een dagrugzakje met handdoek, droge kleding/schoenen en een eventuele vuilniszak/plastic tas apart te houden.
- Regelmatig kom je tussen de ochtend- en middagactiviteit niet meer terug op het kamp of bij de accommodatie en heb je dus niet de gelegenheid om je om te kleden.
- Bij meerdere activiteiten wordt je nat. Het is daarom altijd aan te raden om een thermoshirt te dragen tijdens de activiteiten.
- Voor veel activiteiten (hike/wandeling, teamwork, survival skills, tokkelen, boogschieten, touwbruggen bouwen) geldt sportieve kleding en lekkere schoenen die vies mogen worden. Voor de overige activiteiten is het verstandig rekening te houden met onderstaande extra adviezen.

Challengeparcours

Kleding:

- Je wordt bij deze activiteit zeker nat en vies.
- De challenge is vrij intensief. Zorg ervoor dat je niet te hard kan afkoelen. Een thermoshirt is aan te raden en ook een truitje meenemen is een goed advies.
- Vaak is een korte broek ideaal. Bij koudere omstandigheden kan een lange broek handig zijn.

Schoenen:

- Zorg voor stevige schoenen. Open schoenen of slippers zijn verboden.

Extra:

- Bidon met water en eventueel iets te eten.

Kajakvaren

Kleding:

- Een thermoshirt, T-shirt en/of trui (trek géén wollen trui aan).
- Een korte broek (zwembroek). Of als het te koud is een trainingsbroek over je andere broek.
- Trek géén spijker- of regenbroek aan.

Schoenen:

- Schoenen bij kajaken zijn verplicht. Sportschoenen zijn ideaal. Met bergschoenen is het moeilijk om je benen te strekken in de kajak.
- Slippers en sandalen zijn alleen toegestaan als ze op de wreef en hak vastgemaakt kunnen worden. Dus simpele instap-badslippers zijn niet voldoende!

Klimmen, abseilen, klettersteig

Kleding:

- Zorg bij het steengroeve programma voor voldoende warme kleding. Als de zon weg is koelt het snel af.
- Een lange broek is aan te raden (geen spijkerbroek) omdat de broek bij vallen of wegglijden beschermt tegen eventuele schaafwonden.

Schoenen:





- Bij klimmen en klettersteig zijn sportschoenen ideaal en bij abseilen hebben bergschoenen de voorkeur. Het advies is dus om één van deze schoenen te kiezen.
- Zorg dat ze goed gestrikt zijn en stevigheid bieden.

Mountainbiken

Kleding:

- Bij het mountainbiken is het belangrijk om het bovenlichaam goed warm te houden. Een thermoshirt is eigenlijk een must. Daarnaast meerder dunne laagjes die je kunt variëren.
- De benen zijn constant in beweging, daarom is een korte broek vaak al voldoende.
- Wanneer er wel een lange broek (geen spijkerbroek) wordt aangetrokken, moet men wel oppassen dat de broek niet tussen de tandwielen kan komen. Dit kun je oplossen door onderkant van de broek in de sok te stoppen of de onderkant op te rollen.

Schoenen:

- Ideaal schoeisel voor het mountainbiken zijn sportschoenen.
- Slippers en open schoenen zijn verboden.

Extra:

- Bidon met water en eventueel iets te eten.

Vlotbouwen en -varen

Kleding:

- Voor het bouwen op de kant voldoende warme kleding.
- Het beste is een korte broek of zwembroek. De kans is zeer groot dat je nat wordt.
- Op het water is een eventuele trui een goed advies.

Schoenen:

- Dichte schoenen bij vlotbouwen/varen zijn absoluut aan te raden.
- Slippers en sandalen zijn eventueel alleen toegestaan als ze op de wreef en hak vastgemaakt kunnen worden. Dus simpele instap-badslippers zijn niet voldoende!



