



Beste givertjes,



Binnenkort gaan we op paaskamp, dit houdt in dat we vier dagen gaan stappen in ons prachtig belgenlandje. We dragen al onze bezittingen op onze rug en regelen onze slaapplek ter plaatse. Een echt nomadenweekend dus. Keitof maar ook kei *back to basics*! Het is dus de bedoeling dat jullie alles wat jullie nodig hebben om vier dagen te overleven in de wildernis, meenemen op jullie rug. Jullie worden verwacht groepjes van 2 à 3 personen te maken en zelf voor een tent te zorgen in dat groepje. We vertrekken **op zaterdagochtend 1 april om 9u00** aan de trappen **in het Centraal Station te Antwerpen**. We zullen terug arriveren **op de scouts op dinsdag 4 april rond 16u00**. Wij vragen jullie om **20 euro** te storten op ons rekeningnummer **BE77 7340 5467 2542** met vermelding **PAASKAMP+NAAM GIVER vóór vrijdag 24 maart**. Dit is uiteraard niet voor eten maar wel om ons vervoer te kunnen bekostigen.



Wat nemen jullie allemaal mee ?



- Uniform (aandoen bij vertrek) + wandelschoenen
- Tent (per groepje, verdeel het gewicht!), zet deze op voorhand al eens op om te zien hoe, en om te zien of er geen gaten of dergelijks inzitten.
- Genoeg piketten voor de tent.
- 2 tot 3 gasvuurtjes per tent (opzetstuk en gasfles)
- Aansteker, of genoeg lucifers
- 4 x middagmaal
- 3x avondmaal
- 3x ontbijt
- Genoeg warme kledij (voorzie voldoende truien)
- Regenkledij, ook regenhoes voor rugzak
- Genoeg wandelsokken
- Beker + bestek + gamel
- WC rol (best één per persoon)
- Grote zwarte vuilzak (als het echt nat wordt)
- Zaklamp, wit + rood fietslichtje
- Zakmes
- Afwasmiddel, sponsje, handdoek
- Fles water van 2 liter (gevuld bij vertrek)
- Slaapzak (zeker warm genoeg want 's nachts koud!!)
- Matje
- Toilet gerief
- Handdoek
- Bleinen plakkers !
- ID, medicatie indien nodig



Maaltijd tips



- Geen glazen potten/bokalen
- Nooddranksoen voorzien (bv spagharia van de colruyt)
- Enkel eerste avond vers vlees
- Hamburgers
- Pasta (pesto)





- Rijst
- Ontbijtgranen
- Fruit (best geen bananen of iets dergelijk, hard zijn)
- Koeken (best voedzame met snelle suikers)
- Thee/ koffie
- Minute soep
- Beschuiten
- Sandwiches
- Smosjes materiaal
- Pannenkoeken
- Druivensuiker
- Neem makkelijk te bereiden maaltijden mee maar wees creatief ;)



Wat nemen jullie niet mee?



- Smartphone, iPod, ...
- Alcohol/ Sigaretten/ Energiedrank



Verder zal er een rugzakkencontrole-moment zijn op de **vrijdag vóór vertrek 31 maart om 20u00 's avonds**. Dit wilt zeggen een volledig geprepareerde rugzak best op max. 20 % van je lichaamsgewicht. Als het lichter kan is het natuurlijk beter. Je moet vooral zien dat je zelf met deze rugzak vier dagen kunt rondwandelen.



Verder moeten jullie echt degelijke, ingewandelde stapbotinnen aandoen met degelijke stapsokken en natuurlijk in perfect uniform.



Nog een aantal tips voor een goede staptocht :



- Best alles opbergen in de rugzak, zo weinig mogelijk langs buiten !
- Steek alles wat bereikbaar moet zijn tijdens de tocht (regenkledij, trui, wc-papier, zakmes, lunchpakket) op gemakkelijk bereikbare plaatsen zoals de zijzakjes of het bovenste deel van je rugzak.
- Steek al wat je gebruikt om te slapen (tent, slaapzak, matje) onderaan
- Prop je kleren in 'foedraaltjes' (aparte zakjes). Dat bespaart plaats en je vindt sneller wat je zoekt.
- Steek zware stukken liefst op schouderhoogte en zo dicht mogelijk tegen je lichaam, zo komt het zwaartepunt van je rugzak zoveel mogelijk overeen met je eigen zwaartepunt. Als je zware stukken hoger steekt, verlies je je evenwicht. Als je ze lager steekt, belast je je heupen teveel en hindert de rugzak je bij het stappen.
- Om jezelf een comfortabel gevoel te geven, is het "aanspannen" van de rugzak erg belangrijk! Het foutief aanspannen of het overspannen van de riemen van de rugzak kan ernstige rugklachten met zich meebrengen!



Mochten jullie nog problemen hebben of vragen kunnen jullie ons altijd bereiken via mail (givers@scoutsaleydis.be). Tijdens het kamp kunnen ouders bij ons terecht voor noodgevallen bij Maarten: **0491 88 84 52** of Wout: **0479 92 80 68**.



Tot snel lieve givertjes
XOXO
De Giverleiding

