

Kopieerblad voor de Deelnemers:

Dit blad kopiëren en ongewijzigd verstrekken aan de deelnemers, ouders/verzorgers.

Meeneemlijst.

Op het Wad en in de polder kan het weer plotsklaps omslaan. Daarom is het absoluut noodzakelijk om warme kleding, een regenjas, een muts en/of handschoenen in de rugzak bij je te hebben.. Ook datgene wat je aan jouw voeten hebt is heel belangrijk. Zo zijn voor de kweldertocht/ het wadlopen goedkope hoge gymschoenen absoluut verplicht! Ook wel basketbalschoenen genoemd. Het zou zonde zijn om dure merkschoenen aan te hebben, want ze worden gegarandeerd smerig en stuk! Al voor een paar euro koop je bij Action, Scapino of Schoenenreus een paar goedkope hoge gymmen. Neem geen andere spullen in de rugzak mee, uiteindelijk is dat allemaal gewicht die je meezeult, waar je alleen maar extra moe van wordt en die je misschien helemaal niet nodig hebt. Neem in de rugzak precies mee wat op de meeneemlijst staat. De 2e dag wordt er een behoorlijke afstand te voet en op de step afgelegd Doe dan goede en droge schoenen aan!

Voor de volgende onderdelen van het programma wordt van je verwacht dat je het volgende aan hebt of bij je hebt.

1^e dag, Programmaonderdeel:

In de nesten werken. (=bedden opmaken)

- 1 persoons Dekbedovertrek (140x200), kussensloop en onderlaken of hoeslaken, ook 1 persoons (90x200.)
- Het gebruik van een beddengoed is verplicht ! Heb je die niet bij je, dan moet je ter plaatse een lakenset huren tegen het dan geldend tarief. **Je mag geen slaapzak mee!**
- 2 handdoeken en toiletspullen in de tas.

Meenemen naar het Wad:

Kleding aan:

- Korte broek. (Indien nog te koud: Lange broek of trainingsbroek over de korte broek heen.)
- Sokken of kniekousen
- Jas
- Goede wandelschoenen !! (Pas bij het Wad gaan de wandelschoenen uit en doe je de hoge gymmen aan)

Mee:

Rugzak met daarin:

- Regenjack,
- Warme trui of sweatshirt
- De goedkope hoge gymschoenen
- Schone sokken,
- Schoon en droog ondergoed,
- Zonnebril, zonnebrandcrème.
- Lange broek,
- Muts of pet,
- Handschoenen (alleen in april)
- 3^e Handdoek, extra plastic zak
- Flesje water of iets te drinken
- Droge kleding verpakt in een stevige plastic zak.

Kampvuur:

- Volledig bedekkende kleding aan: Oude lange (spijker)broek en (oude) wollen trui met lange mouwen (beslist geen licht ontvlambare kleding aan, (Goedkope Aziatische kwaliteit)

2^e dag na het ontbijt:

Kleding aan:

- Normale kleding aan.
- Jas
- Goede schoenen aan. (lopen, fietsen)

Meenemen:

Rugzak met daarin:

- Broodtrommel (lunchpakket smeren bij het ontbijt)
- Pakjes drinken (worden bij het ontbijt uitgedeeld)
- Flesje water (zelf meenemen)
- Regenjas
- Evt. warme trui of sweatshirt
- Pet of muts
- Zonnebril, zonnebrandcrème.
- Pen en papier

Gebruik deze afvink meeneemlijst als hulpmiddel om jouw tas in te pakken.

Afvink Meeneemlijst maak het rondje zwart, als je betreffend onderdeel ingepakt hebt.

1^e dag: In de koffer of weekendtas:

- ☐ 1 persoons Dekbedovertrek (140x200),
- ☐ 1 kussensloop, normale maat .
- ☐ 1 onderlaken of hoeslaken, ook 1 persoons (90x200.)
- ☐ 2 handdoeken
- ☐ jouw gebruikelijke toiletpullen in een toilettaas.
- (washand, zeep, tandpasta, tandenborstel, kam, shampoo, douchezeep, deodorant etc.)

Kleding die je aan doet naar het Wad om te gaan wadlopen:

- ☐ Korte broek die nat en vies mag worden en evt. weggegooid.
- ☐ (Indien nog te koud in april: Oude lange broek of trainingsbroek over de korte broek heen.)
- ☐ Oude onderbroek plus T-shirt / hemd en trui of sweatshirt
- ☐ Oude Sokken of kniekousen
- ☐ Jas of jack dat vies mag worden/ weggegooid mag worden
- ☐ Goede wandelschoenen !! (Pas bij het Wad gaan de wandelschoenen uit en doe je de hoge gymmen aan)

Meenemen:

Dit kun je het beste thuis meteen al zo inpakken, dan heb je het op kamp lekker makkelijk!

- ☐ Rugzak met daar in:
- ☐ Regenjack,
- ☐ Warme trui of sweatshirt voor aan, op de terugweg na het wadlopen.
- ☐ De goedkope hoge gym schoenen voor aan, tijdens het wadlopen
- ☐ Schone sokken, voor na het wadlopen
- ☐ Schoon en droog ondergoed, (Hemd/T shirt en onderbroek) voor na het wadlopen
- ☐ Zonnebril, zonnebrandcrème.
- ☐ Lange broek, die goed is en goed moet blijven voor na het wadlopen
- ☐ Muts of pet,
- ☐ Handschoenen (alleen in april)
- ☐ 3^e Oude handdoek die evt. vies mag worden of zelfs weggegooid.
- ☐ Een extra, lege plastic zak
- ☐ Flesje met water of iets anders te drinken.

Tip: Verpak de droge kleding en handdoek voor na het wadlopen in een stevige plastic zak zodat alles droog blijft.

Kampvuur:

- ☐ Oude lange (spijker) broek en oude wollen rui met lange mouwen

2^e dag na het ontbijt:

Kleding aan:

- ☐ Normale kleding aan.
- ☐ Jas
- ☐ Goede schoenen aan. (lopen, steppen en fietsen)

Meenemen:

- ☐ Rugzak met daarin:
- ☐ Broodtrommel (lunchpakket smeren bij het ontbijt)
- ☐ Koek en pakjes drinken (worden bij het ontbijt uitgedeeld)
- ☐ Flesje water (zelf een flesje van huis meenemen)
- ☐ Regenjas (en evt. regenbroek)
- ☐ Warme trui of sweatshirt
- ☐ Pet of muts
- ☐ Zonnebril, zonnebrandcrème.
- ☐ Pen en stukje papier.

Wat beslist niet mee mag:

Slaapzak (kan gevaarlijk zijn)
Laserlicht of laserpen (kan gevaarlijk zijn)

Confetti / glitters
Confettpistool
Vuurwerk
Klapperpistool
Trekrotjes
Spuitschieten confetti/slingers
Nagellak

Deelnemers