

DURENDAELERTJE

2009-2010



Beste Durendaelers,

Beste Ouders,

5 dagen vol amusement in Westmalle. Een prachtig gebouw, een mooie streek, supertoffe activiteiten waarvan je denkt: hoe blijven ze erop komen? Eten zo zorgvuldig klaargemaakt dat zelfs Peter Goossens er de duimen moet voor leggen. Een ongelooflijke familiale sfeer. En een bende fantastische enthousiaste kinderen. Dit is kort samengevat hoe ons paasweekend te Westmalle verlopen is. Het was formidabel. Wij willen nogmaals iedereen bedanken die zijn steentje bijgedragen heeft voor het welslagen hiervan.

Ook onze kaasavond was een groot succes. 300 personen hebben genoten van meer dan 100kg aan kaas, vlees, groenten, vers fruit en lekker brood. Dankzij jullie grote opkomst kunnen wij verder investeren in het beste materiaal voor onze kinderen. En als we al iets mogen verklappen, de circustent gaat niet meer mee en wordt vervangen door een prachtige nieuwe tent. Zulke grote investeringen kunnen wij enkel realiseren door het slagen van onze acties. Ook hier willen we alle mensen bedanken die aanwezig waren.

Zoals jullie allemaal weten is Scouting Durendael aan zijn 40^{ste} jaar bezig. Dit jaar organiseren wij ons 40^{ste} kamp. Dat we er iets speciaals gaan maken staat vast. We geven jullie alvast de data mee want we zijn ervan overtuigd dat iedereen staat te popelen om te vertrekken.

- Verkenners, leiding en foerage: **van 1 tot 16 augustus.**

- jongverkenners: **van 5 tot 14 augustus.**

- kabouters en welpen: **van 7 tot 14 augustus.**

Het groot kamp is hetgeen waar iedereen een heel jaar naar uitkijkt dus deze data alvast reserveren in de agenda is dus de boodschap. Het zou mooi zijn als we met de voltallige ploeg dit scoutsjaar in de Ardennen kunnen afsluiten.

Alle verdere informatie betreffende ons groot tentenkamp ontvangt u binnenkort per brief.

Met het kamp in onze gedachten blijven we ons eerst en vooral inzetten om de kinderen de zondagen te amuseren. Verder in dit Durendaelertje vindt u de kalender. Wij raden aan deze goed in het oog te houden via de scoutssite <http://www.scoutingdurendael.be> want eventuele wijzigingen zijn steeds mogelijk. Zeker met de examens in het vooruitzicht. Maar niet getreurd, tijdens de examens houden we terug de Durendaelse cinema, filmavond dus. Hier zal er terug per tak een film geprojecteerd worden op groot scherm. Zeker de moeite om te komen! Onze zondagsactiviteiten zijn de laatste spurt naar ons groot kamp dus hopen we dat jullie natuurlijk ook massaal aanwezig zullen zijn. In perfect uniform natuurlijk.

Verder wensen wij jongverkenners, verkenners en leiding de beste resultaten toe voor de aanstormende examens. Een extra inspanning leveren tijdens het blokken levert een compleet en fantastisch kamp op. Goed jullie best doen is dus de boodschap!

Voor al u verdere vragen, opmerkingen of suggesties: scoutingdurendael@hotmail.com

Ondertussen groeten wij u op z'n scouts,

Uw hoofdleiding.

Vandendaele Detlev

Monnier Nathalie

Ons uniform

Het uniform bestaat uit een blauwe jeansbroek, een beige scoutshemd en een blauw-gele scoutsdas.

In de winter mag je je blauwe scoutstrui aantrekken.

In de zomer mag je het scoutshemd thuislaten en je scouts T-shirt aandoen. Je scoutsdas doe je altijd aan.



1. Internationaal scoutsteken
2. Lintje Durendael
3. Lintje België
4. Provincieschild
5. Takkenteken
6. Beloftes (indien behaald)

Scouting Durendael Ronse - Kentekens:

Voor iedereen

Op de rechtermouw, vanaf de schouderaad:

- Lintje Scouting Durendael Ronse
- Lintje België
- Provincieschild Oost-Vlaanderen

Op het rechterborstzakje:

- Takteken

Voor welpen en kabouters

Op het linkerborstzakje: Belofte (indien behaald)

Op de linkermouw: Nestdriehoekje

Voor jongverkenners

Op het linkerborstzakje: Belofte (indien behaald)

Voor verkenners

Op het linkerborstzakje: Belofte (indien behaald)

Op de linkermouw: Internationaal scoutsteken

Voor leiding

Op het linkerborstzakje: Belofte (indien behaald)

Op de linkermouw: Internationaal scoutsteken

!!! Kentekens en dassen + dasringen zijn bij de leiding te bekomen !!!

Ken jij je wet nog wel?

Wet kabouters:

Akela, wij doen ons best!

Wet welpen:

Een welp volgt de oude wolf,
een welp is moedig en houdt vol.

Wet jongverkenners:

Een jongverkenner is een eerlijk en blij kameraad;
hij doet mee en zet zich in;
hij wil winnen en kan verliezen;
hij is een opmerkzaam ontdekker;
hij leeft oprecht tegenover God;
hij is fijn in zijn optreden;
hij draagt zorg voor hetgeen hij gebruikt;
hij helpt graag waar hij kan.

Wet verkenners:

Als verkenners willen wij oprecht tegenover onszelf, de anderen en God, samen een weg zoeken in de wereld van de mensen, alles naar juiste waarde leren schatten en dienstbereid een antwoord geven. Daarom zullen wij als vrienden samenleven, ons harden in de natuur, de wereld exploreren, en ons bekwamen om eerlijk, stijlvol en blij de aanvaarde taken te voltooien.

KEN UW LEIDING



KEN UW LEIDING

Kabouters:

Talisa Dutranoit
Stijn Streuvelstraat 14
9600 Ronse
0498 / 23 70 73
Totem: Opgetutte muis
Akelà bij kabouters en welpen

Nathalie De Bruycker
Deurnestraat 275
9600 Ronse
0474 / 86 56 11
Totem: Pientere Pirahna

Welpen:

Mieke De Buysscher
Ledeganckstraat 21
9600 Ronse
0474 / 58 40 88
Totem: Geliefde barry

Florian Gaffet
Elzeelsesteenweg 106A
9600 Ronse
0474 / 82 18 07
Totem: Goedgemanierd trekpaard

Chloé Vanheuerswyn
Temseveldstraat 3
9600 Ronse
0496 / 64 84 54
Totem: Behulpzame sifaka

Jongverkenners:

Martin Monnier
Rue du Marais 18
7912 Dergneau
0472 / 93 06 88
Totem: Gevoelige egel

Yannick Sadoine
Deurnestraat 166
9600 Ronse
0477 / 40 41 21
Totem: Ontembare dingo

Jens Deriemaeker
Maagdenstraat 8
9600 Ronse
0479 / 48 28 97
Totem: Vriendelijke collie

Verkenners:

Detlev Vandendaele
Vangrootenbruelstraat 50
9600 Ronse
0495 / 62 15 38
Totem: Verstrooide buizerd

Steven Haustraete
Lemmonnierlaan 79
9600 Ronse
0498 / 29 95 81
Totem: Sportieve kameleon

Nathalie Monnier
Rue du Marais 18
7912 Dergneau
0479 / 90 13 27
Totem: Sportieve labrador

Hoofdleiding:

Detlev Vandendaele
Nathalie Monnier

KEN UW BESTUUR



KEN UW BESTUUR

VOORZITTER:

Herwig Lemaître

Blauwesteen 133

9600 Ronse

0496 / 57 27 33

Totem: Verwende poedel

SECRETARIS:

Sven Vanbutsele

Roozenaaksesteenweg 17

9600 Ronse

0494 / 75 12 64

Totem: Snuggere panda

SCHATBEWAARDER:

Annelies Lemaître

Rozenaaksesteenweg 10

9600 Ronse

0476 / 30 35 94

Totem: Schaterende baviaan

BEHEERDERS:

Detlev Vandendaele

Vangrootenbruelstraat 50

9600 Ronse

0495 / 62 15 38

Totem: Verstrooide buizerd

Steven Haustraete

Lemonnierlaan 79

9600 Ronse

0498 / 29 95 81

Totem: Sportieve kameleon

KALENDER

- ZONDAG 4 APRIL: **VERGADERING**
- MAANDAG 5 APRIL: **INSCHRIJVINGEN PAASWEEKEND**
- DONDERDAG 8 TOT MAANDAG 12 APRIL: **PAASWEEKEND**
- ZONDAG 18 APRIL: **GEEN VERGADERING**
- ZONDAG 25 APRIL: **VERGADERING**
- ZONDAG 2 MEI: **VERGADERING**
- ZONDAG 9 MEI: **VERGADERING**
- ZONDAG 16 MEI: **VERGADERING**
- ZONDAG 23 MEI: **VERGADERING**
- ZATERDAG 29 MEI: **FILMAVOND**
- ZONDAG 30 MEI: **GEEN VERGADERING**
- ZONDAG 6 JUNI: **GEEN VERGADERING**
- ZONDAG 13 JUNI: **GEEN VERGADERING**
- ZONDAG 20 JUNI: **VERGADERING**
- ZONDAG 27 JUNI: **VERGADERING**
- JULI: **GEEN VERGADERING**
- AUGUSTUS: **GROOT TENTENKAMP**

Eventuele wijzigingen zijn steeds mogelijk. Die worden de week op voorhand meegedeeld en

verschijnen altijd op de site. Hou deze goed in het oog.



Hoe gaat het met jullie??

Met ons alvast **SUPER**, waaaaant wij hebben al enkele supertoffe zondagsactiviteiten achter de rug. Zo kunnen we terugdenken aan onze kleurrijke regenboog activiteit, of de activiteit waar jullie getraind werden om sterke leeuwen te worden, het speelhuisje en laten we Cupido en Picudo niet vergeten! Één voor één heel erg leuke activiteiten, voorbereid door een heel erg **leuke leiding**, en uitgevoerd door **nog veel leukere kaboutertjes !!**

MAAR het gaat natuurlijk Super doordat we een Superformidastischeinde-fantakolosachtig paasweekend hadden in de paasvakantie! Wij willen alle kaboutertjes die mee waren bedanken voor de fantastische tijd! Jullie zijn een **zalige** kabouterbende!

Voor degene die niet mee waren zullen we even een klein overzichtje geven van onze 5daagse:

Donderdag 8 april:

- Lange treinreis + busreis + stukje te voet
- Aankomen op onze prachtige verblijfplaats, omgeven door bossen
- Boswandeling
- Tekeningen maken om de slaapkamer te versieren
- **Jummmmieeee** spaghetti eten
- Verhaaltje voor het slapengaan



Vrijdag 9 april:

- Bosspel: Prinsessen (meisjes) tegen ridders (jongens): de ridders wonnen met een kleine voorsprong op de mooie prinsessen
- Kip – rijst – zoetzure saus
- Alle gsm's van de leiding zijn gestolen!! De kaboutertjes vervullen allerlei opdrachten die de dief heeft achtergelaten. En met succes ... toch moeten ze nog wachten tot na het avondeten op het vervolg
- Douchen
- Boterhammetjes met tomatensoep met balletjes
- De dappere kaboutertjes moeten van de dief een afstand – ALLEEN – afleggen in het donkere enge bos. De kabo's, stoer als ze zijn, slagen er één voor één in! En dan krijgen ze een beloning van de dief: een doos VOL snoep !
- Verhaaltje voor het slapengaan



Zaterdag 10 april:

- Alle gsm's zijn terug! Dankjewel kabo's!!



- Knutselen: we schilderen een bloempot, maken bloemetjes, vlinders en bijtjes op een stokje en planten waterkers!
- Quiz! We testen de kaboutertjes hun hersenen, en AMAI, wat zijn ze slim!!
- Sport en Spel: we spelen voetbal, tikkertje, tienbal, honkbal en nog meer leuke sporten!
- Verloren Brood is **OOoooOO** zo LEKKER!
- Gezellig samenzijn op de kamer, met gezelschapsspelletjes
- Verhaaltje voor het slapengaan



Zondag 11 april:

Hoog bezoek van Tinkerbell en Minnie Mouse! Heel Disneyland is door een storm door elkaar gewaaid en nu gaan Tinkerbell en Minnie dit samen met de kaboutertjes oplossen. Hoe meer goede opdrachten, hoe meer puzzelstukken de kabo's krijgen, tot het hele land terug op zijn plaats hangt.

- Laten we ook de kookactiviteit van Ratatouille niet vergeten! We maken mini-pizza's en snoepbrochettes !
- Douchen
- Alle kaboutertjes mogen hun mooiste verkleedkledij aandoen!
- Hot-dogs eten
- FEEEEEEEEESTJE!! (met muziek, ballonnen, kaarsjes, chips, snoepjes, cola en limo)
- Verhaaltje voor het slapengaan



Zondag 12 april

- Opstaaaaaan en valiesjes maken !
- Staptocht naar de bus, bustocht naar de trein, treinreis naar Ronse terug, terug naar **mama en papa** !!

Van 's morgens tot 's avonds speelden we dus de leukste spelletjes, aten we het lekkerste eten, en hadden we de tijd van ons leven!! (foto's: www.scoutingdurendael.be – fotoalbum – paasweekend – Westmalle 2010)

En alsof dit allemaal nog niet genoeg was, gaan we in de grote vakantie (wat jammergenoeg nog een tijdje wachten is) op groot kamp! We gaan dan een weekje naar de Ardennen om er te slapen in de mooiste tent, te genieten van de rustige natuur, duizenden toffe spelletjes te spelen, te zwemmen in de coolste rivier en zoooOOOoooveel meer!

Verder zijn wij er ook nog steeds elke zondag (kalender op de site in de gaten houden). Wat we dan gaan doen is echter nog TOP GEHEIM! MAAAAAAR omdat jullie zo leuk zijn zullen we toch al het een en ander verklappen:



- Potje roeren, potje bakken ... Steek het in je mond en laat maar lekker zakken!
- Ollekebollekepinemutsstolleke!
- Verven van onze tafel (deze keer: ECHT waar!)
- en ook nog miss en mister Durendael!

Dus hou volgende gaatjes in jullie agenda open:

- Elke zondagsvergadering
- EN
- Het groot kamp



ZO!! Wij hebben gezegd wat wij moesten zeggen...

We hopen jullie elke zondag te zien in de scouts, met een goed humeur, **50 cent** voor een drankje, een grote lach en veel liefde ☺

Wij gaan jullie dan nu laten! Als jullie ons willen bereiken, dan mag je dat altijd doen via

Email: talisa_dutranoit@hotmail.com
nathalia02@hotmail.com

Gsm: Talisa: 0498/23.70.73
Nathalie: 0474/86.56.11

Zoentjes en knuffels van



Nathalie en Talisa !!



PAASweekend !!



Boven van links naar rechts: Justine, Yendor, Talisa, Nathalie en Océane
Onder van links naar rechts: Grote Lotte, Kleine Lotte, Rosalie, Louis, Thibaut en Jelle





Halloooooooooooooo Welpkes!!!!

De kaasavond, het Paasweekend waren weer een groot succes, wij danken jullie nogmaals voor de grote opkomst!

Ook bedankt voor de voorbije maanden!!! De start van 2010 is super begonnen! De zondagsvergaderingen zouden zonder jullie nooit zo TOP geweest zijn!!! Laten we eerst eens de leuke thema's herinneren:

→carnavalsfeestje als opening in het nieuw lokaal was fantastisch: dansen op het vliegerliedje door lesgeefster Talisa, carnavalsstoet ineenknutselen, carnavalsquizje, feestballonnen opblazen, ballonnenspel, en daarna feesten met het toeteren, het dansen, het confetti gooien, verkiezing van bommelkoningin en bommelkoning, gooien van de gouden bommel en niet te vergeten als afsluiter het schitterend ballonnenvuurwerkspel ;)



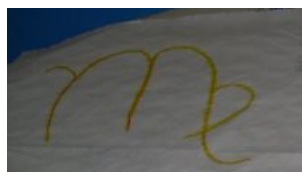
→Op Valentijnsdag waarbij jullie gevoelige kantjes naar boven kwamen.



→Schip AHOI PIRAATJES!!!



→We voorspelden de toekomst tijdens het horoscopespel



→Op tocht naar de zon:



Maar... vooral niet te vergeten: ons prachtig Paaskamp te Westmalle!!! Denk nog maar eens aan de het geblinddoekt klein touwenbezoek aan Kevin in het donkere bos, aan de levende gezelschapsspelen, aan het superheldenspel, aan de drilltocht, aerobics aansluitend met een ontspannende tocht door het oerwoud (amai wat kunnen de welpen soms heel stil zijn!), aan Florian het feestvarken waar we lekker konden smullen, aan swingpaleis waar we nog steeds pijn hebben aan de oren door de luide toeters ☺, aan de leuke paasopdrachtjes (knutselen van een konijntje, groot paaskampenbosspel) en natuurlijk niet te vergeten bosnachtwachtspeel met de levende klokken.



Om nog meer te genieten van de leuke activiteiten, het weekendje, kunnen jullie op de scoutssite (www.scoutingdurendael.be) naar een heleboel foto's kijken. En vergeet vooral geen berichtje na te laten in het gastenboek ;)

Maaaaaaaaaaaaaar we hebben nog steeds heel veel ideetjes voor jullie in petto!

Tot dan deze brief, maar het durendaelertje nu nog niet dichtklappen, kijk maar verder en los onze spelletjes maar op :) en wij, jullie superleiding, zien jullie allemaal terug op de volgende zondagsactiviteiten!!!

Ahoi maatjes,

Chloé, Florian, Mieke



Toch nog even stilstaan bij de schattige welpjes:



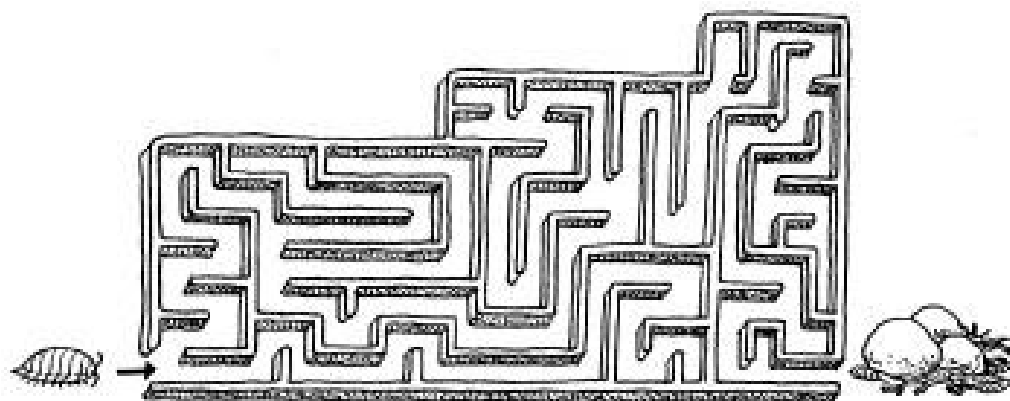




HET ZIJN TOCH SCHATJES è.....

De pissebed

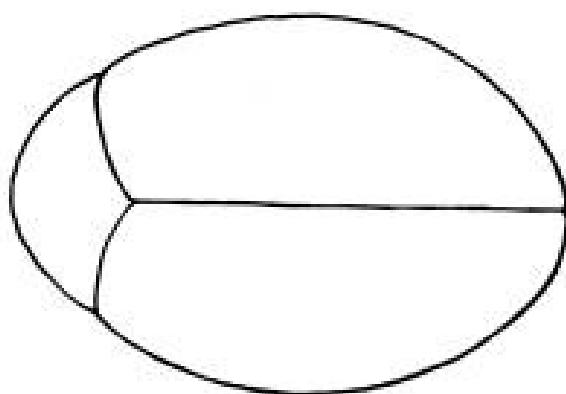
*De pissebed wil een donker plekje: om te schuilen voor de zon.
Wijs jij hem de weg?*



WERKBLAD

Het lieveheersbeestje

Maak jij het lieveheersbeestje af? Geef het mooie kleuren.



LEKKER ETEN!

STREEP DE WOORDEN AF DIE
GEVRAAGD WORDEN. JE KUNT ZE VINDEN IN DE
RICHTING VAN DE PIJLEN DIE STAAN AANGEGEVEN.
DE OVERGEBLEVEN LETTERS VORMEN ACHTER
ELKAAR GELEZEN EEN ZIN DIE TE MAKEN
HEEFT MET VOEDSEL.



E	E	E				T	J
G	T	E	S	A	U	S	Z
A	N	O	E	I	E	R	E
N	L	D	E	G	E	H	A
V	S	N	O	N	G	I	P
M	A	A	R	D	A	P	P
E	L	G	E	E	E	K	K
S	K	O	T	B	R	O	O
S	D	R	O	B	E		
V	R	B					

AARDAPPELEN

BORD

BOTER

BROOD

CHAMPIGNONS

EIEREN

GEHAKTBAL

GROENTE

JAM

KAAS

MES

SAUS

SOEP

UIEN

VLA

VORK

Streek de woorden af die gevraagd worden. Je kunt ze vinden in de richting
van de pijlen die staan aangegeven. de overgebleven letters vormen achter
elkaar gelezen een zin die te maken
heeft met dit plaatje.

AAP
BIG
EGEL
EZEL
GEIT
HAAS
HOND
KIP
KOE

LAMA
MOL
MUIS
OLIFANT
POES
PONY
RAT
VARKEN
WOLF



H	K	O	E	A
L	T	A	T	S
E	A	L	M	N
R	Z	O	A	A
B	I	L	E	L
K	I	H	P	L
E	G	O	N	L
W	E	N	O	N
N	S	V	D	K
S				

We hebben niet genoeg
inspiratie voor een brief,
maar wel genoeg voor
leuke activiteiten. Dus
houden we het kort: kom
elke zondag naar de
scouts, en kom zeker
naar het groot kamp in
de Ardennen!

MOPJES

Wat is een rug met twee bulten op?

Pamela Andersom

Wat eet een vegetarische kannibaal?

De groenteboer

Wat is een goede remedie voor Parkinson?

Alzheimer; dan vergeten ze te trillen.

Twee macaroni's gaan shoppen in de klerenwinkels. De ene zit in het pashokje, en de andere geeft hem een broek, waarop hij vraagt: "Pasta?"

Er zitten twee frigo's in een boom te kaarten. Komt er opeens een ei bij. Vraagt het ei aan de frigo's: "Hé, mag ik meekaarten?" Waarop de frigo's zeggen: "Een ei kan toch niet kaarten?"

Een Belg, een Fransman en een Engelsman gaan zwemmen. De badmeester vertelt hen dat het zwembad een magisch zwembad is! Als ze op de springplank staan, moeten ze vlak voor ze in het water springen, iets roepen en het zwembad zal helemaal gevuld zijn met wat ze roepen. "Oh wijs!" zegt de Belg en hij gaat als eerste. Hij neemt een aanloop, springt van de plank en roept: "Bier!" Het water in het zwembad veranderde in bier. "Superbe!" zei de Fransman en hij was aan de beurt. "Champagne!" zingt hij en met een sierlijke salto duikt hij in het zwembad, dat helemaal met champagne gevuld is. "Awesome!" zegt de Engelsman en hij gaat op de springplank staan. Na een korte aanloop verliest hij echter zijn evenwicht en roept: "Shit!"

Beste veekaatjes,

Het paasweekend is achter de rug. Het was fantastisch met jullie!!! Hopelijk zijn jullie allemaal al wat uitgerust want ons groot kamp komt steeds dichterbij. Reserveer deze data alvast in jullie agenda want we willen iedereen mee. Het wordt de max!

Wij wensen jullie eerst en vooral allemaal een dikke proficiat voor jullie inzet op de kaasavond. Het doet ons een groot plezier om te zien dat we op onze verkenners kunnen rekenen!

Maar we moeten ons natuurlijk blijven concentreren op de zondagactiviteiten. Het zou tof zijn moesten jullie elke week met de ganse groep aanwezig zijn. We weten ook dat jullie een druk leven hebben met uitgaan, liefkes zoeken, beetje huiswerk enzo maar probeer toch wat meer aanwezig te zijn. Hoe meer zielen, hoe meer vreugde he! En tis zo leuk voor ons als iedereen er is. En verwittigen als je niet kan komen is een must!

Zorg maar de komende weken dat jullie uitslapen want de allerleukste, lastiste tijd van het jaar komt eraan. nl het groot kamp!!!

Begin almaar gezond te eten , beetje aan de conditie te werken, aan jullie stressbestendigheid te sleutelen ,survivalgids te lezen ...want tzal nodig zijn met zo een megaformitastische leidersploeg.

Er staan nog een paar verassingn op het programma! Maar die kunnen we nog niet aan jullie neus hangen.

Op de volgende pagina's staan een paar nuttige tips. Wij zijn er zeker van dat iedereen van jullie wel iets kan gebruiken! Dus begin maar aandachtig te lezen en voor sommigen te studeren. Het zal jullie zeker van pas komen voor de kampen!

Vuur maken

Theorie

Vuur ontstaat enkel als deze drie elementen verbonden zijn. Om te blussen, haal je één van de drie weg (bv. door een deken over het vuur te gooien haal je het element "zuurstof" uit de verbinding, enz...). Om vuur te maken moet je dus juist zorgen dat je de drie bij elkaar krijgt en houdt.

De brand-driehoek



Brandbare stof , de "brandstof" dus

Alle energie die bij verbranding vrijkomt, is afkomstig van de zon (hout, turf, steenkool, gas, olie...). Hoe meer zonne-energie de brandstof bevat, hoe meer warmte er bij verbranding vrijkomt. Daarom geldt: hoe harder het hout, hoe langer het heeft moeten groeien, hoe meer zonnewarmte het heeft opgevangen, hoe meer warmte het geeft bij verbranding. Daaruit volgt dat licht en harshoudend hout, meestal afkomstig van snelgroeiende boomsoorten snel vuur vat, veel vlammen geeft, vlug opbrandt en weinig as geeft. Gebruik daarom licht en harshoudend hout (berk, populier, spar, lork en den) om het vuur aan te steken en hard en zwaar hout (olm, eik, kastanje) om het vuur te onderhouden.

Zuurstof

Droge lucht bevat in normale omstandigheden ongeveer 21 % zuurstof (O_2) die zich tijdens de verbranding verbindt met de brandstof ($CH-$) tot water (H_2O) en CO_2 (of het gevaarlijke CO bij onvolledige verbranding). Voldoende luchttoevoer is dus van levensbelang en extra lucht door wind of blazen zal de vlammen aanwakkeren.

Warmte, de "ontstekingsbron"

Om de reactie "vuur" op gang te brengen, heb je warmte(ontsteking) nodig. Eens het vuur brandt, wordt warmte een gevolg van het proces. De ontstekingswarmte kun je halen uit lucifers, een aansteker, een vergrootglas (waarmee je zonnewarmte bundelt), vuurstenen, wrijvingswarmte (bv vuurboog)...

De praktijk

Zoek, voor je begint, voldoende aanmaakhout, iets dikker en dik, hard hout. Verwijder al het brandbaar materiaal (mos, ondergrondse wortels...) op de plek waar je vuur wil maken. Als je stenen gebruikt om de vuurplaats af te bakenen, gebruik dan droge stenen (geen leisteen of stenen uit een rivier of beek, die kunnen bij verhitting ontploffen door ingesloten water dat opwarmt tot stoom!).

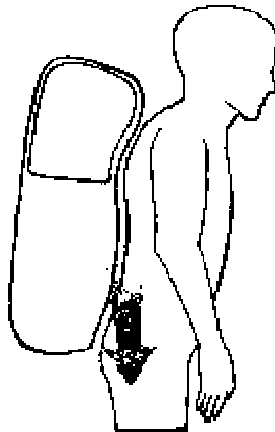
Zet een stokje rechtop in de grond, stapel daar rond zeer dun, droog en zacht hout, eventueel bast van berk en een paar droge dennenappels. Blaas heel voorzichtig vanaf het moment dat je het begin van een vlam ziet. Leg aan de buitenkant iets dikker hout bij maar zorg ervoor dat er nog genoeg zuurstof bij de vlammen kan. Eindig met harder hout als het vuur éénmaal brandt.

Rugzak inladen

Of je nu op tocht of trekkamp vertrekt, voor een weekend of veertien dagen, een rugzak komt er meestal wel aan te pas. En omdat het niet altijd even aangenaam is om bij plots opkomende zondvloed je rugzak helemaal te moeten uitladen om je regenponcho te vinden, geven we je hierbij enkele tips.

- Steek alles wat bereikbaar moet zijn tijdens de tocht (regenkledij, trui, kaart, kompas, 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. Let wel: als

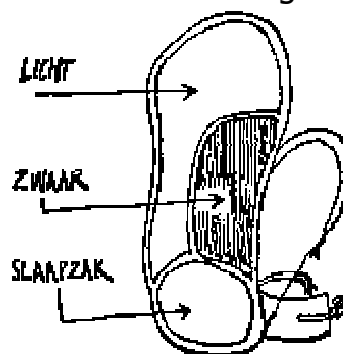
je gaat skiën of klimmen met een rugzak, dan ligt je zwaartepunt lager en moet de zware last dus zo laag mogelijk zitten. Test je evenwicht altijd even uit voor je aan



acrobatische toeren begint.

Zwaartepunt lichaam en rugzak in één vlak

- Hang zo weinig mogelijk aan de buitenkant van je rugzak. Anders word je te vaak uit evenwicht gebracht en belast je je rug- en beenspieren meer dan nodig. Vermijd ook loshangende voorwerpen. Ze kunnen jou en anderen verwonden en ervoor zorgen dat je ergens aan blijft haken. Daardoor raak je bijvoorbeeld niet op tijd uit de trein of val je op je 'patotter'. Je slaapmatje en de tentstokken kan je eventueel wel met de daarvoor voorziene riempjes aan de buitenkant van de rugzak vastmaken. Maar

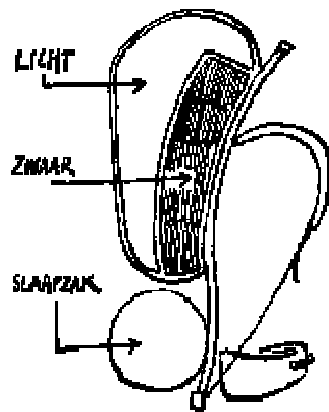


opbergen in de rugzak blijft het beste.

rugzak inwendig frame

Gewichtsverdeling

- Vermijd scherpe of harde voorwerpen aan de rugzijde (tenzij je je osteopaat wat werk wilt geven) of tegen de rugzakwand (tenzij je graag de scheuren in je rugzak



laat herstellen).

frame

Gewichtsverdeling rugzak uitwendig

- Stop alles wat kan lekken of droog moet blijven in waterdichte zakjes. Plak ze eventueel dicht met isolatietape zodat je het zakje gemakkelijk kan openen en sluiten (het systeem van een post-it).
- Laat de verschillende zaken in je rugzak nauw aansluiten zodat er geen holtes ontstaan. Elke holte is namelijk verloren plaats en kan je evenwicht verstoren.