**!!BELANGRIJKE INFO JOEPIE 30!!**

***11 TOT 14 APRIL 2023***

****

***KSA Roodkapjes Veurne***

*Lieve Simmers,*

*Binnen een kleine maand is het al zover, dan vertrekken we op JOEPIE!*

*JOEPIE is 4 dagen wandelen, 100 kilometer trotseren, blaren op de voeten en bezwete T-shits,... maar dat met heel wat leeftijdsgenoten, in een fantastische KSA-sfeer en op zoek naar de onbekende stad X!*

*Wij kunnen er alvast heel erg hard naar uit!*

*Maar deze vier daagse staptocht gaat natuurlijk gepaard met wat voorbereidingswerk… Wat moet er nu juist allemaal in mijn valies? Hoe vul ik deze het best? ,...*

*Kom het hier allemaal te weten!*

*Indien er nog bijkomende vragen zijn, aarzel niet om ze te stellen in onze groepschat OF stuur een berichtje naar Jana Rooms (0485 17 59 31).*

*(ps. kijk gerust eens de aftermovie van JOEPIE 27 en 28 terug! Wie weet spot je ons wel ;)*

*Lieve stapgroetjes,*

*Phara, Moon, Jana en Flore*

**Wat vind ik terug in dit draaiboek?**

* Praktische info ( afspraak 10 april, vertrek 11 april, eten,...)
* Welke schoenen draag ik het best
* Welke trekrugzak koop ik het best
* Wat neem ik mee
* Hoe pak ik mijn trekrugzak het best

**Van KSA Nationaal ontvangen wij binnenkort nog een uitgebreid draaiboek, jullie zullen deze ook ontvangen!**

**PRAKTISCHE INFO:**

*maandag 10 april = dag voor vertrek*

De samenkomst met praktische tips, welke spullen we zullen verdelen,... zal doorgaan op **maandag 10 april om 17u in het leidingslokaal in Briekeljong**. Zorg er dus voor dat je **rugzak gevuld is met alles wat je nodig hebt of er zeker in wil/moet steken**. Dan kijken we samen of je niets vergeten bent en welke dingen je eventueel best thuis laat.

!!Als je niet komt, geen probleem, maar zorg dan dat je je rugzak kan meegeven aan iemand anders of aan ons zodat wij kunnen kijken of die in orde is. Geef een seintje als je er niet bij kan zijn!

Neem écht zo weinig mogelijk mee, elke gram zal écht wel het verschil maken voor je rug!(wij spreken uit ervaring.)

Heb je in tussentijd vragen, stuur gerust een berichtje in de Whatsapp-groep!

*Dinsdag 11 april = dag van vertrek*

We vertrekken met de trein vanuit Veurne naar Brugge. In Brugge verzamelen we met andere KSA’ers uit West-Vlaanderen om vandaar te vertrekken naar stad Y. Eenmaal aangekomen in stad Y beginnen we met wandelen naar het eerste stadje/dorpje.

*Vrijdag 14 april = aankomen in stad X*

DE dag!! Als alles goed verlopen is, zouden we allen aankomen in stad X op 14 april! Na enkele uurtjes te genieten en rusten op het domein keren we samen terug naar Veurne. De exacte uren van aankomst zullen we pas de dag zelf kennen.

*Eten*

Om onze hongerige maagjes te stillen na een heuse wandeldag, is het de bedoeling dat we zelf op zoek gaan naar eten in het slaapdorp van die avond. (zelf koken, pastafestijn georganiseerd door KSA West, frituur,..) Gezien we het moeilijk vinden om vooraf in te schatten hoeveel we hiervoor moeten vragen, vragen we jullie om de bijdrage NA de vierdaagse over te schrijven. We houden jullie nog op de hoogte!

*Ik ben verzekerd + in geval van nood*

Ingevulde medische fiche (zie medische fiche in bijlage) + klevertje ziekenfonds + identiteitskaart niet vergeten!!

**SCHOENEN:**

Je schoeisel is de essentie bij een meerdaagse wandeltocht. Een goede wandelschoen geeft steun, beschermt, stoot water af, laat transpiratie door, biedt grip, dempt schokken en is zo licht mogelijk. Je sokken zijn de onmisbare schakel tussen voet en schoen. Sokken voeren zweet van de huid weg, dempen schokken, verminderen wrijving en oneffenheden in de schoen en zorgen (soms) voor warmte.

**1 paar stevige wandel- of bergschoenen die je zelf heel goed ingelopen hebt en waarmee je de tocht wandelt!**

! Teenslippers of sportschoenen zijn geen geschikte wandelschoenen om avontuurlijk terrein te bewandelen!

TIP: draag deze schoenen vooraf zoveel mogelijk (wandelingen, naar de winkel,...) **Vanaf nu ook iedere activiteit de schoenen die je draagt op JOEPIE aandoen!!!**

**TREKRUGZAK**

Een goede rugzak is uiterst belangrijk! **Een goede trekrugzak is een rugzak op maat van het lichaam en op maat van een vierdaagse. De rugzak heeft een volume van 40 tot 50 liter EN een heupgordel .**

Als je nog een nieuwe rugzak gaat kopen en je twijfelt, mag je ons steeds een berichtje sturen. Dan kijken we vlug eens mee of de rugzak goed is.

Als het financieel niet mogelijk is om een nieuwe trekrugzak aan te kopen, mag je ons steeds een berichtje/ mailtje sturen (0485 17 59 31 OF ksaroodkapjessim@hotmail.com) . De meeste leidsters hebben een trekrugzak dus dan kijken we samen iets van wie je een zou kunnen lenen.

**WAT NEEM JE MEE IN JE RUGZAK:**

**Wat iedereen meeneemt:**

**Schoenen**

**Je schoenen zijn de essentie tijdens deze meerdaagse wandeltocht! Zorg voor goede, waterdichte schoenen die goed ingewandeld zijn!**

* 1 paar stevige wandel-of bergschoenen die je zelf heel goed ingelopen hebt en waarmee je de tocht wandelt!
* 1 paar slippers (voorkeur!) of lichte sportschoenen voor ‘s avonds
* 5 paar sokken (best nylon, polyester of polypropyleen in combo met wol; vraag es aan de mama ;)

**Kleren**

**Hou voor de keuze van kleren rekening met de weersvoorspellingen!**

* 4 comfortabele onderbroeken
* 1 of 2 lange broek(en) (vb: sportlegging)
* 1 lichte short (afhankelijk weersvoorspellingen!)
* 4 t-shirts (géén topjes)
* 1 trui
* Uniform (hemd)
* Regenjas
* (Pet)

**!!! steek je kleren in plastic zakken voor als het zou regenen !!**

**Tip: rol je kleren, kledingstuk per kledingstuk op. Dat pakt veel minder plek in je rugzak in. (wij spreken uit ervaring 🙂)**

**Slaapgerief**

**Zorg voor zo compact mogelijk slaapgerief.Dit palmt immers het meeste plaats in van je rugzak.**

* Slaapzak
* Matje
* Pyjama

**Toiletgerief**

* Tandenborstel
* Klein handdoekje
* Eventueel: zakdoeken, mv/tampons
* Haarborstel (kan je ook delen met een paar)

**Eetgerief**

* 1 mes, 1 vork en 1 lepel (naamtekenen)
* 1 gamel (naamtekenen)
* 1 beker (eventueel)
* 1 drinkfles (héél belangrijk !! )

**Medisch**

* Eventueel medicijnen
* Blarenplakkers (wij hebben ehbo kit mee, maar zorg ook voor enkele plakkers van jezelf) en gewone plakkers
* Ingevulde medische fiche: ochtend van vertrek afgeven (wordt bijgehouden door de leiding)

**Varia**

* Identiteitskaart
* Zaklamp (eventueel!)
* Lunchpakket voor dinsdagmiddag (liefst in een brooddoos)
* Brooddoos
* Beschermhoes voor je trekrugzak of een vuilniszak die je vooraf knipt in juiste vorm
* Gsm + oplader
* zakcentje! (voor snackje onderweg, eten/drinken stad X,...)

**Waar we samen voor kijken:**

**Dit bespreken we nog met onze groep! Documentje wie wat meeneemt volgt nog (na overleg met jullie ofc) :)**

* 5 mensen een keukenhanddoek
* Tandpasta(2x)
* Deodorant
* Zeep en/of eventueel wegwerpwashandjes
* Afwasmiddel (nodig? Of gebruiken we dit van mensen thuis?)
* Stylo + potlood
* EHBO-tasje (Phara kijkt hiervoor?)
* Aansteker/ lucifer
* Reflecterend materiaal (verplicht)
* Eten voor dinsdagavond (!!!)
* Leiding: bankkaart + cash geld
* Plastic mapje voor tochtbeschrijving bij regenweer
* Zonnecrème
* Box (+ oplader!)
* WC-papier
* Choco/confituur/…

**HOE VUL IK MIJN TREKRUGZAK HET BEST?**

**Een goede rugzak is van goudwaarde op tocht. Hij is noodzakelijk om je bagage te transporteren, maar zorgt al vaak voor last: zweet en irritatie, pijnlijke schouders,..**

***Hoe vul je die nu het best?***

* Breng het zwaarste punt van de rugzak zo dicht mogelijk tegen je eigen zwaartepunt.
* Steek het materiaal dat je het meest denkt nodig te hebben op een goed bereikbare plaats (voedsel, drank, een regenjas enz.)
* Zorg ervoor dat de rugzak goed uitgebalanceerd is. Op beide schouders moet evenveel gewicht hangen.
* De gevulde rugzak moet op zichzelf kunnen blijven staan. Hij mag dus niet omvallen.
* Idealiter weegt een rugzak NIET meer dan 8 kg. Wie meer materiaal wil meezeulen, moet goed getraind zijn.
* Steek al je materiaal in plastic zakken (ook als je over de rugzak een regenhoes trekt). Dat is een extra bescherming opdat niet al je bagage nat zou worden.

