



KSA Express

Beste deelnemers/ knimmers,

Jullie zijn de gelukkigen die mogen deelnemen aan KSA Express.

Het doel: **het winnende team zijn!**

Jullie zullen naar een locatie in de Ardennen gaan voor **10 dagen**. De locatie is een geheim, we zouden niet willen dat jullie al de wegen naar een overwinning kunnen opzoeken. De tien dagen die jullie daar doorbrengen zullen de leukste en lastigste dagen zijn van jullie leven. Bereid jullie voor en maak jullie klaar voor een overwinning of een nederlaag.

De opdrachten zullen fysieke en mentale kracht vragen en we zullen jullie testen tot het uiterste. Samenwerking met de juiste personen zal belangrijk zijn maar op het einde van de dag is het enkel jou team dat telt!

Verdere informatie over dit avontuur is in het boekje te vinden!

Veel succes en maak jullie klaar voor het kamp van jullie leven!

Dit kamp zal wel **niet met jullie supertoffe leiding** zijn, aangezien wij andere bezigheden hebben (herexamens). Wij zorgden wel voor **vervanging** die waardig is om ons te vervangen.

Wat neem je mee?

Slaapgerief

- ✓ (Compact) Matje
- ✓ Slaapzak
- ✓ Pyjama

Opmerking: 's Nachts kan het koud zijn in de Ardennen!

Toiletgerief

- ✓ Handdoek
- ✓ Washandje
- ✓ Tandborstel
- ✓ Tandpasta
- ✓ Beker
- ✓ Kam/borstel
- ✓ Zonnecrème
- ✓ Insectenafweermiddel

Opmerking: Zeep en shampoo van thuis zijn niet toegelaten op het kampterrein! De leiding voorziet voldoende biologisch afbreekbare zeep.

Kledij

(De getallen tussen haakjes zijn richtaantallen)

- ✓ KSA-hemd (aan bij vertrek)
- ✓ Pull (3)
- ✓ T-shirts (voldoende)
- ✓ Korte broeken (4)
- ✓ Lange broeken (2)
- ✓ Ondergoed Kousen (genoeg voor iedere dag + extra)
- ✓ Sportschoenen
- ✓ Stapschoenen (aan bij vertrek)
- ✓ Waterschoenen (geen crocs)
- ✓ Regenkledij
- ✓ Zwemkledij + handdoek

Opmerking: Neem kleren mee die tegen een stootje kunnen en die vocht tegenhouden. Het is beter om veel verschillende laagjes te dragen in plaats van één dikke pull. Neem ook zeker kleren mee die vuil mogen worden!

Algemeen

- ✓ Trekrugzak
- ✓ Gamel
- ✓ Beker
- ✓ Bestek
- ✓ Keukenhanddoeken (2)
- ✓ Zaklamp
- ✓ Drinkbus
- ✓ ID & sis-kaart
- ✓ Medische fiche (!)
- ✓ Medicatie
- ✓ Eventueel schrijfgerei en briefpapier
- ✓ Lunchpakket voor de eerste dag

Opmerking: De eerste dag wordt er gestapt van het station tot aan de kampplaats. Een comfortabele en goed gevulde trekzak is een must!

Trekrugzak info

Jullie gaan op kamp en dit betekent een lange tocht in het vooruitzicht. Zorg er dus voor dat jullie alles zelf kunnen dragen!

Dit kan enkel in een degelijke trekrugzak. Zorg voor een rugzak op maat, en goed afstelbaar op je eigen lichaam.

Er zijn speciale modellen specifiek gemaakt voor mannen en vrouwen.

Koop geen te grote trekrugzak (kans is groter dat je te veel meeneemt), maar ook niet te klein (er kan niet genoeg in je rugzak)

Enkele tips voor een goed passende trekrugzak:

- ✓ Lengte van schouderriemen
- ✓ Afstelling van alle riemen (schouders, nek, heupen...)
- ✓ Hang rugzak op rug met ruime riemen
- ✓ Buig licht voorover en span heupgordel om bekken
- ✓ Ga rechtop staan en stabiliseer aanhechting van de heupgordel aan de rugzak
- ✓ Trek schouderbanden strak aan en sluit borstbandje
- ✓ Span de stabilisatieriemen van de schouderband aan
- ✓ Een rugzak steunt eigenlijk op de heupen en mag nooit draaglast op je schouders veroorzaken

Hoe best een rugzak vullen?

- ✓ **Breng het zwaarste punt van je rugzak zo dicht mogelijk tegen je eigen zwaartepunt**
- ✓ **Materiaal dat je het vaakst denkt nodig te hebben -> gemakkelijk te bereiken plaats (eten, drinken, regenjas...)**
- ✓ **Zorg dat de rugzak in balans hangt op schouders (een volle zak moet kunnen blijven staan)**

Wij raden een volume aan van ongeveer 65 à 70l met een ideaal gewicht van ongeveer 12kg helemaal gevuld. Alles wat meer is, zorgt voor ongemakken! Steek spullen in plastic zakken (bijvoorbeeld vuilzak) voor extra bescherming tegen regen. Als je je matje bevestigd aan de buitenkant van je trekruugzak, zorg hier dan ook voor bescherming tegen regen.

Maak je trekruugzak verstandig! Wat je eerst nodig hebt steek je dus best bovenaan. Zware dingen steek je best zo dicht mogelijk bij je rug. Zorg er ook voor dat er niets hangt te bengelen aan je rugzak. Dit is enorm vervelend tijdens het stappen.

Wat mag niet mee?

- ✓ GSM, iPod of andere elektronische apparaten
- ✓ Alcohol, sigaretten en/of drugs
- ✓ Frisdrank
- ✓ Snoepgoed
- ✓ Aanstekers of lucifers
- ✓ Veldbed
- ✓ Shampoo (Zeep en shampoo van thuis zijn niet toegelaten op het kampterrein! De leiding voorziet voldoende biologisch afbreekbare zeep)
- ✓ Slippers, Crocs
- ✓ Trolley
- ✓ Kaarten/ GPS
- ✓ Gitaren

Praktische info

Vertrek

Woensdag 2 augustus om 7.15 u STIPT aan het station van Deinze

Terugkomst

Zaterdag 12 augustus om 18.00 u aan het station van Deinze

Betaling

Gelieve €130 te storten naar BE49 8601 0881 3871 met de vermelding “Naam lid + ban (Knim/Sjo)”

Locatie

Het adres van onze bestemming zal pas aan het station bekend gemaakt worden. We willen immers vermijden dat er kaarten en plannen van het gebied worden meegenomen.

Contact

Bij vragen, stuur een mailtje naar de leiding van de KNIM. We antwoorden zo snel mogelijk!

Dringende zaken voor en tijdens het kamp kunnen gericht worden op het nummer: +32491309997 (Lotte Roobrouck)
(Hou er rekening mee dat ik op reis ben en dat ik dus niet altijd direct zal kunnen reageren.)