

Onze Lieve Vrouw Hemelvaart Leopoldsburg

Groepsnr.: L1414S

District: Mastentop-Toxandria

Gouw: Limburg



## 2e klas eisen

Naam:.....

Voornaam:.....

Adres:.....

.....

Patrouille:.....

Functie:.....

## 1. KARAKTER - MOED – DURF

- Dienst in de patrouille:  
*Je draagt je steentje bij in de patrouille en zet je in tijdens vergaderingen, weekends en het kamp.*
- Omgang met anderen:  
*Je behandelt je mede Jong-Verkenners zoals jezelf wilt behandeld worden. Dit gedurende je hele JV-carrière.*
- Hulpvaardigheid :  
*Je helpt andere Jong-Verkenners uit de nood. Dit gedurende je hele JV-carrière.*
- Durf:  
*Een Jong-Verkenner durft zijn grenzen te verkennen en met de volgende proeven wordt dit op de proef gesteld.*
  - 2 meter diep springen
  - Apenbrug afleggen
  - Commandoburg afleggen
  - 4m slingeren
- Bij dag, 1u bespieden:  
*Je gaat een bepaalde persoon, groep of plaats moeten observeren en nadien verslag uitbrengen.*
- 1 nacht doorbrengen in een zelfgemaakte hut:  
*Om je moed op de proef te stellen, overnacht je in een zelfgemaakte hut.*
- 's nachts een wandeltocht volbrengen:  
*Er wordt een nachtelijke wandeltocht uitgestippeld, voor jou om hem uit te wandelen. Je moed wordt hier op de proef gesteld.*

## 1. SPORT

*Met deze proeven testen we vooral je fysieke kwaliteiten.*

- Vijfkamp:

*Het doel is om 45 punten te scoren op dit onderdeel.*

<i>Leeftijd</i>	<i>Eis</i>	<i>4 ptn</i>	<i>7 ptn</i>	<i>10 ptn</i>	<i>13 ptn</i>	<i>16 ptn</i>
<i>11</i>	<i>60m sprint</i>	<i>10,5''</i>	<i>10''</i>	<i>9,5''</i>	<i>9''</i>	<i>8,5''</i>
<i>12-13</i>	<i>80m sprint</i>	<i>12''</i>	<i>11,5''</i>	<i>11''</i>	<i>10,5''</i>	<i>10''</i>
<i>14-15</i>	<i>80m sprint</i>	<i>11''</i>	<i>10,5''</i>	<i>9,5''</i>	<i>9''</i>	
<i>11</i>	<i>Verspringen in zand met aanloop.</i>	<i>2,50m</i>	<i>2,65m</i>	<i>2,75m</i>	<i>2,85m</i>	<i>3m</i>
<i>12-13</i>		<i>2,80m</i>	<i>3,05m</i>	<i>3,20m</i>	<i>3,35m</i>	<i>3,50m</i>
<i>14-15</i>		<i>3,20m</i>	<i>3,40m</i>	<i>3,70m</i>	<i>4,20m</i>	<i>4,40m</i>
<i>11</i>	<i>Hoogspringen zonder duiken</i>	<i>80cm</i>	<i>85cm</i>	<i>90cm</i>	<i>95cm</i>	<i>1m</i>
<i>12-13</i>		<i>90cm</i>	<i>95cm</i>	<i>1m</i>	<i>1,05m</i>	<i>1,1m</i>
<i>14-15</i>		<i>1,05m</i>	<i>1,1m</i>	<i>1,15m</i>	<i>1,20m</i>	<i>1,25m</i>
<i>11</i>	<i>kogelstoten</i>	<i>3m</i>	<i>3,25m</i>	<i>3,5m</i>	<i>3,75m</i>	<i>4m</i>
<i>12-13</i>		<i>3,5m</i>	<i>3,75m</i>	<i>4m</i>	<i>4,25m</i>	<i>4,75m</i>
<i>14-15</i>		<i>5,1m</i>	<i>5,25m</i>	<i>5,5m</i>	<i>5,75m</i>	<i>6m</i>
<i>11</i>	<i>300 meter</i>	<i>3'</i>	<i>2'45''</i>	<i>2'30''</i>	<i>2'15''</i>	<i>2'</i>
<i>12-13</i>	<i>300 meter</i>	<i>2'45''</i>	<i>2'30''</i>	<i>2'15''</i>	<i>2'</i>	<i>1'50''</i>
<i>14-15</i>	<i>1000 meter</i>	<i>4'30''</i>	<i>4'</i>	<i>3'45''</i>	<i>3'30''</i>	<i>3'10''</i>

- 2 teamsporten kiezen en daarvan de regels kunnen uitleggen:

*Een sportieve scout houdt van een sportspel en eerbiedigt de spelregels. Je gaat dit bewijzen door een sportspel voor je mede Jong-Verkenner uit te leggen, terrein af te bakenen en te verdelen. Bv: voetbal, handbal, hockey, honkbal, rugby,...*

- Een afstand van 5km kunnen afleggen binnen 35min en terwijl een bericht van 15 woorden onthouden.

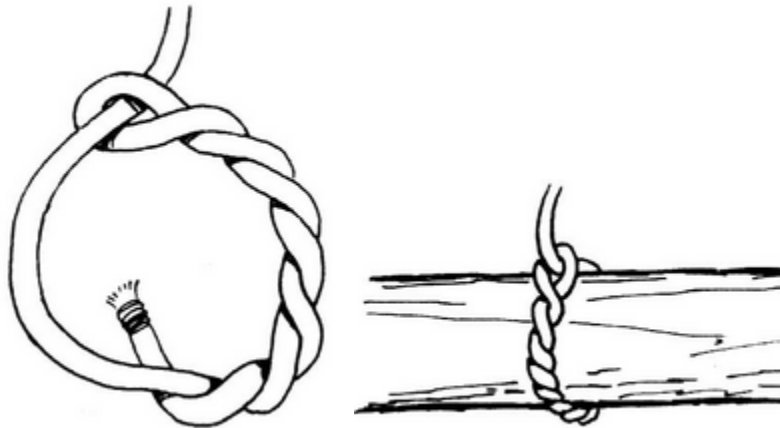
## 2. VAARDIGHEDEN

- Knopen:

*De volgende knopen en waarvoor ze gebruikt worden dien je te kennen en kunnen.*

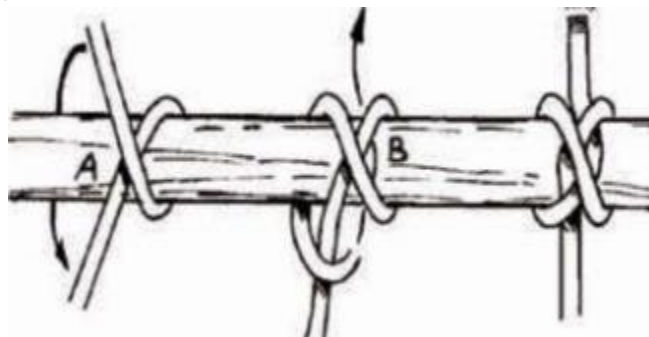
- Timmersteek:

*De timmersteek is bedoeld om lange voorwerpen door water of over land te slepen. Deze knoop gebruik je ook wanneer je 2 palen tegen elkaar aan moet trekken bij het begin van een diagonalsjorring.*



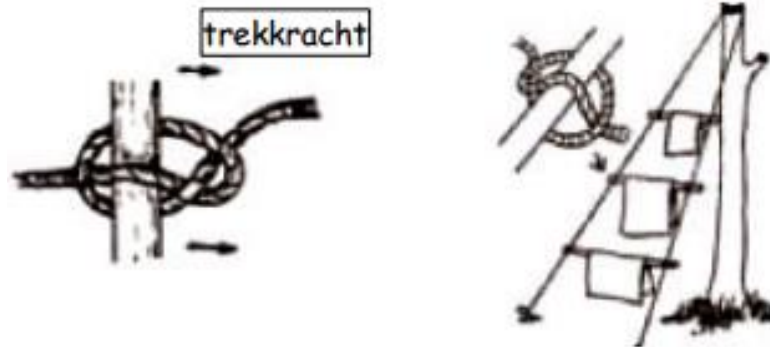
- Constrictorknoop:

*De constrictorknoop lijkt op de mastworp. Het voordeel is dat hij beter blijft zitten. Een groot nadeel is dat hij, wanneer met dun touw gelegd, hij bijna niet meer los te krijgen is.*



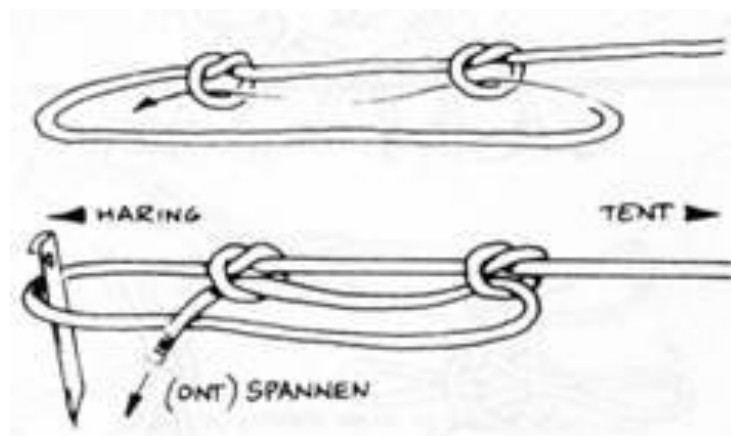
- Galeisteek:

*Deze steek wordt gebruikt om een sjorbalk waar men druk op uitoefent, tijdelijk aan een touw vast te maken. Je kan hem dus gebruiken om een touwladder te maken.*



- Topreepsteek:

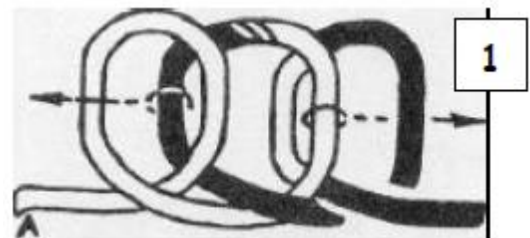
*Je gebruikt deze steek ter vervanging van een scheerlijn en/of spanner van een tent, shelter, ....*



- Trompetsteek

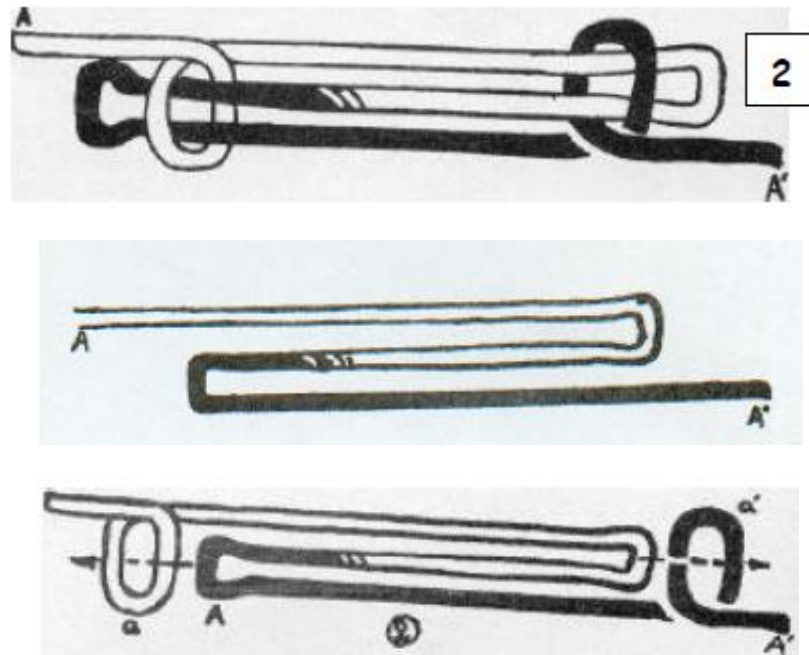
*Er bestaan 2 wijzen om deze knoop te leggen en zie hier hoe je volgens beide methoden de knoop bekomt:*

*Leg drie dezelfde ringen (rechtse of linkse) en leg ze zo achter elkaar dat ieder voor de helft achter zijn vorige gebuur komt te liggen. Hou de uiteinden van het touw vast met je pinken. Trek dan tenslotte de middelste ring door de beide andere ringen. Dit d.m.v. gelijktijdig trekken met de pinken aan de uiteinden en met de wijsvingers aan de middelste lus; spant de trompetsteek zich mooi aan.*



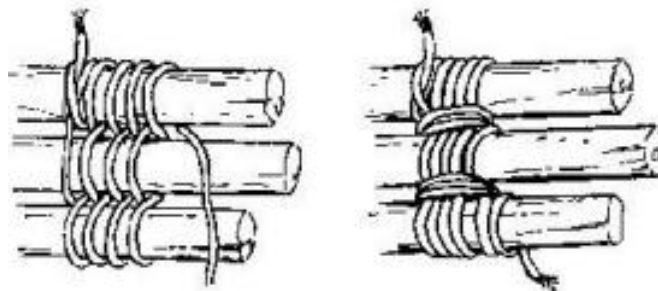
*Een 2e manier van maken:*

*Plooi het touw zo om, dat het over een zekere lengte driedubbel komt te liggen. Op beide vaste einden A en A' leg je dan een ring waar je respectievelijk de beide lussen A en A' doorsteekt.*



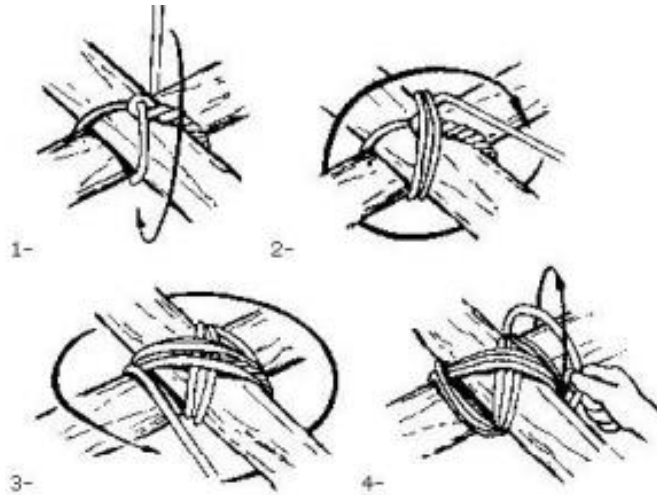
- Sjorren:
- 3 pikkelsjorring

*De driepikkelsjorring wordt gebruikt om drie palen aan elkaar te verbinden, zodat er een driepoot ontstaat. Je begint met de drie palen naast elkaar te leggen en een timmermanssteek om een van de buitenste palen te leggen. Maak dan een aantal slagen (+/- 6), in een achtvormige beweging ( dwz. dat als het touw bovenop de ene paal ligt, dat het dan onder de volgende moet liggen, en omgekeerd ). Leg dan minstens een drietal woelingen tussen de centrale en de buitenste palen. Om te eindigen leg je een mastworp op de buitenste paal waar je niet bent begonnen.*



- **Diagonaalsjoring:**

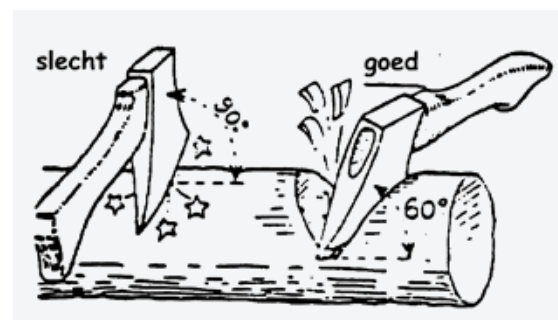
*De diagonaalsjoring wordt gebruikt om twee palen, die elkaar kruisen en beiden naar buiten willen gaan, met elkaar te verbinden. Je begint met een timmermanssteek om de beide balken te leggen en trek deze goed aan. Dan maak je een aantal slagen rond de beide balken, in de richting die loodrecht op de richting van de timmermanssteek staat. Dan sla je een gelijk aantal slagen in die richting die gelijk is aan de richting van de timmermanssteek. Vervolgens moet er een gelijk aantal woelingen gelegd worden tussen de beide palen. Om te eindigen gebruik je een mastworp.*



- Iglotent met 2 personen kunnen opzetten binnen 10 min
- Een handbijl kunnen onderhouden en gebruiken

*Een handbijl dient enkel om hout te hakken. Het is geen hamer of spade. De kop van het bijl kan vervormen als je met de achterkant op een hard voorwerp slaat. Als je het bijl in de grond slaat wordt het onmiddellijk bot en kan het ernstig beschadigd worden door stenen in de grond.*

*Als we iets willen doorhakken gebruiken we altijd een kapblok van hout. Je hakt ook altijd onder een hoek van 60° en niet loodrecht op het hout. Hak niet steeds langs dezelfde kant in het hout maar wissel af zodat je een – V – bekomt. Denk eraan dat je werkt met gevaarlijk gereedschap dus laat niemand te dicht in de buurt komen.*



*Het is natuurlijk belangrijk dat je een bijl goed onderhoud zodat het langer meegaat en het makkelijker wordt om er mee te kappen. Enkele punten om aan te denken:*

- 1. Nooit in de grond kappen*
- 2. Na gebruik in een stuk hout vast slaan*
- 3. Het bijl steeds proper te maken*



- Een mes kunnen onderhouden en gebruiken  
*Als je een mes aanschaft kies dan ervoor omdat het een handig mes is en niet omdat het er “cool” uitziet. Een mes met een groot lemme zal sneller hinderlijk zijn dan praktisch. Terwijl een mes met veel accessoires handig kan zijn maar dat je veel ervan niet gebruikt dus dat ze overbodig zijn. Een voorbeeld van een goed mes (kwaliteit/prijs):*



*Net zoals een bijl kan een mes heel gevaarlijk zijn dus denk aan de volgende regels:*

- 1. Wanneer je iets snijdt, dan doe je dit met je armen dicht tegen je lichaam*
- 2. Snij altijd van je lichaam weg, nooit naar je toe*
- 3. Kap nooit met een mes, hierdoor wordt je mes bot en komen er kapjes in je snede.*
- 4. Gooi nooit met je mes*
- 5. Steek je mes niet in de grond, hierdoor gaat het roesten en wordt het bot*



### 3. ORIËNTATIE & EXPLORATIE

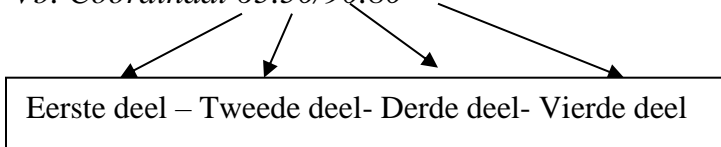
- De acht windrichtingen kennen



- Oriënteren met en zonder kompas
  - Met kompas:

*Als je een gegeven coördinaat moet terugzoeken op een kaart, zoek je eerst het vierkant terug waarin de coördinaat ligt.*

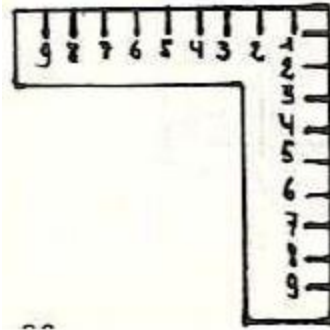
*Vb. Coördinaat 65.50/90.80*



1. *Je zoekt eerst op de horizontale as naar 65 (eerste deel).*
2. *Daarna zoek je op de verticale as (Y-as) naar 90 (derde deel).*  
*Als je op het snijpunt van deze twee lijnen komt, dan krijg je de coördinaat 65.00/90.00. Dit punt ligt altijd links onderaan van het vierkant.*  
*Je weet dat een vierkant op een kaart met schaal 1/25.000 een zijde van 4 cm heeft en overeen komt met 100 eenheden (=1km). 10 eenheden komt dus overeen met 0,4 cm.*
3. *Als je je meetlat of kompas horizontaal legt met de nul in het snijpunt, dan moet je zoeken naar het tweede deel van het coördinaat: 50 eenheden komt overeen met 2cm.*
4. *Als je je meetlat of kompas verticaal legt met de nul in het snijpunt, dan moet je zoeken naar het vierde deel van het coördinaat: 80 eenheden komt overeen met 8x10 eenheden = 8x0,4cm = 3,2cm*

*Het snijpunt van deze twee afstanden binnen dat vierkant geeft dan de juiste coördinaat weer.*

*Om te vermijden dat je de afstanden altijd moet omrekenen kan je een roomer gebruiken. Dit is een zelfgemaakt meetinstrument waarop naar de schaal van de kaart de werkelijke afstand van 1km is aangebracht. Sommige kompassen zijn hier al van voorzien.*



- 2 merkpunten:

*Voorbeelden van merkpunten zijn kerken, kerkhoven, bruggen, fabrieksgebouwen, watertorens, sluizen, kortom, alles wat in het landschap als vast punt te herkennen valt. Een volledig overzicht vind je in de legende van je kaart. Om van deze methode gebruik te maken, dien je (minstens) twee merkpunten te hebben die binnen je gezichtsveld liggen.*

*STAP 1:*

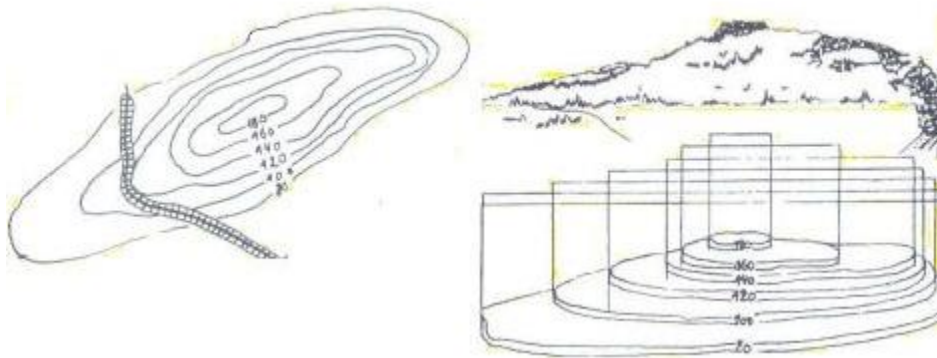
*Probeer zoveel mogelijk merkpunten in de omgeving te herkennen. Ideaal zijn punten die uitsteken boven op het landschap zoals kerken, elektriciteitspylonen en watertorens. Je moet er minstens twee hebben, bij voorkeur verschillende (dus liefst geen 2 kerken).*

*STAP 2:*

*aan de hand van deze gegevens draai je nu je kaart tot beide merkpunten als de kerk in werkelijkheid links van de watertoren staat, dat als je je kaart draait deze ook links op je kaart moet voorkomen. Let dus op dat je je kaart niet in spiegelbeeld houdt!! Als je correct hebt georiënteerd, kan je aan de hand van eventuele extra merkpunten een tweede controle uitvoeren.*

- Leg het nut van hoogtelijnen uit. Leg uit hoe je heuvels en dalen kunt herkennen:

*Een hoogtelijn is een ingebeelde verbindingslijn van alle punten die dezelfde hoogte boven de zeespiegel liggen. Hoogtelijnen worden (ongeveer) om de 5 m getekend. Dit wordt aangegeven in de kaartrand. Meestal ligt een landschap op een bepaalde hoogte. Daardoor kan je het onderscheid maken tussen heuvel of dal: Een heuvel kan je herkennen aan hoogtelijnen die dicht bij elkaar liggen dan elders. Je merkt ook dat de cijfers stijgen. Hoe dicht deze hoogtelijnen bij elkaar liggen, hoe steiler de heuvel. Bij een top van een berg of heuvel staat het hoogtecijfer in het midden. Voor een dal telt dezelfde regel, maar hier dalen de cijfers.*



- van punt a naar punt b een azimut kunnen lopen:

*Wanneer je van punt A naar punt B wil gaan en je wil zo weinig mogelijk afstand afleggen, ga je recht op recht. Je doet dan aan kompaslopen, boren of bonken, het zijn allemaal omschrijvingen voor eenzelfde actie. Om te weten in welke richting je bestemming B ligt, moet je de azimut bepalen.*

*STAP 1:*

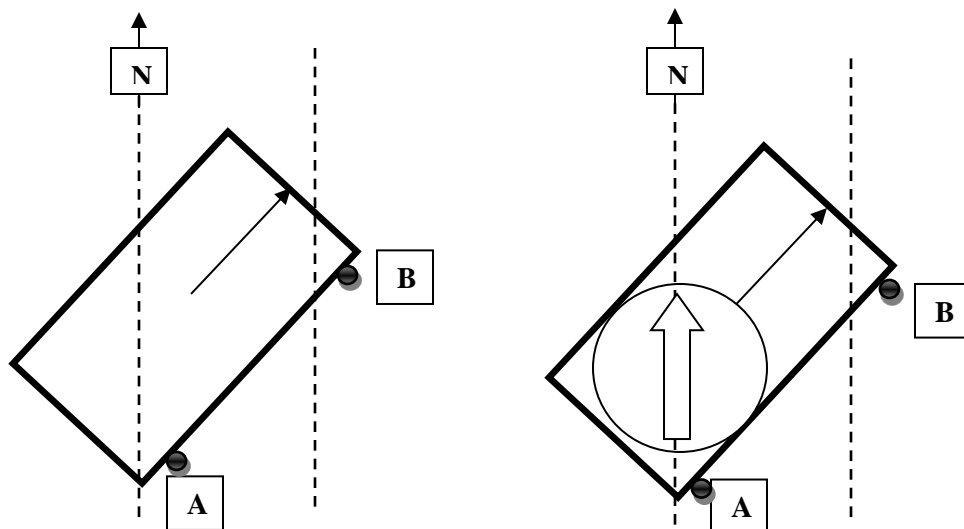
*Verbind je beginpunt A met je bestemming B door een rechte lijn. Leg de aanlegzijde van je kompas langs deze lijn. De richtingspijl wijst naar het doel.*

*STAP 2:*

*Draai enkel het kompasshuis, niet het kompas, tot de noord-zuidpijl naar het noorden van de kaart wijst. Met andere woorden: de noord-zuidpijl moet evenwijdig lopen met de kaartrand OF met de verticale coördinaatlijnen die ook naar het Noorden lopen.*

*STAP 3:*

*Het getal van je kompasshuis dat zich nu aan je richtingspijl of index bevindt, lees je af. Dit is het aantal graden van de richting naar het punt B.*



- de tekens van de kaart kennen  
*Om vlot kaart te kunnen lezen is het belangrijk dat je de belangrijkste symbolen op de kaart kunt herkennen.*
- een tocht kunnen meten met een bepaalde maximum afwijking en nauwkeurig beschrijven:

*Je neemt een dun touwtje van bvb. 50 cm. Je legt het begin van het touwtje op je vertrekpunt en je houdt dit vast. Nu volg je met het touwtje nauwkeurig het af te leggen traject. Aangekomen aan het eindpunt, hou je het koordje op dat punt vast. Nu heb je een stuk van het touwtje dat het traject voorstelt. Leg het begin van het touwtje aan de nul op de grafische schaal, en waar het touwtje eindigt, lees je de afstand af.*

- 5 boomsoorten (her)kennen:

1. *Eik:*

*De eik is een boom die honderden jaren oud wordt. Hij geeft ons zeer sterk en elastisch hout. Het brandt zeer goed maar gaat traag aan. Je kan hem herkennen aan de gladde en zilverkleurige schors en de vruchten (eikels).*



2. *Den:*

*De den is een boom met vele ondersoorten, een veel voorkomende in België is de grove den. De bladen van deze boom zijn naaldvormig en zijn groen kleurig. Ze staan ook bij elkaar. Het hout is zeer geschikt om vuur aan te steken omdat het dunne hout snel ontbrandt.*



3. *Spar:*

*Deze boom wordt gebruikt als kerstboom omdat de takken in kransen rondom de stam staan. Je kan hem onderscheiden van de den door de stand van de naalden. Deze staan afzonderlijk en zijn rond. Het hout van de spar is ook uiterst geschikt om vuur aan te maken. Het geeft weinig hitte en veel rook.*



4. *Berk:*

*De berk is een sierlijke boom met lange opgaande of hangende takken, lichtgroene blad en meestal witte schors. Het hout van deze boom geeft een heldere vlam en veel warmte. De schors brandt zeer goed, zelfs als het nat is.*



5. *Beuk:*

*De beuk kan erg hoog worden. De stam is glad, grijs en eerder dun. De vruchten van deze boom zijn de “beukenootjes”. Het is één van de beste houtsoorten omdat het moeilijk kan rotten. Het hout geeft veel warmte en uitstekende houtskool.*



- Kimpel: 24 voorwerpen gedurende 1min bekijken en er 16 van opsommen.

#### 4. EHBO

- Weten wat te doen bij een ongeval:
  1. *Het eerste wat je moet doen in elke situatie is kalm blijven.*
  2. *Vervolgens zorg je ervoor dat omstaanders, het slachtoffer en jezelf geen gevaar meer lopen.*
  3. *Dan probeer je na te gaan wat er gebeurd is. Vraag aan het slachtoffer, omstaanders, ... wat er gebeurd is of probeer het uit de situatie te halen.*
  4. *Stel dan het slachtoffer gerust, wees zelf kalm en kordaat.*
  5. *Nadat je deze stappen hebt overlopen verwittig je de hulpdiensten op het nummer 112, daarna verwittig je de leiding.*
  6. *Als laatste help je het slachtoffer voor zover je kunt. Verplaats het slachtoffer enkel wanneer hij in gevaar verkeert.*
- Wond kunnen verzorgen:
 

*In dit onderdeel spreken we over wonden in de zin van snij-,schaaf- of prikwonden.*

*Er zijn 4 stappen die je moet overlopen bij het verzorgen:*

  1. *Voorbereiden:*
    - *Laat je slachtoffer zitten.*
    - *Was je handen en/of draag verzorgingshandschoenen.*
    - *Leg het nodige materiaal klaar.*
  2. *Reinigen:*
    - *Reinig de wonde eerst met water en vloeibare zeep.*
    - *Voorwerpen die te diep zitten, moet je laten zitten.*
    - *In geval van erg bevulde wonden reinig je na met zuurstofwater.*
    - *Dan droog je de wonde met een deppende beweging met een zuivere, niet pluizende handdoek of een kompres.*
    - ⇒ *Dit is het allerbelangrijkste onderdeel dus neem je tijd!*
  3. *Ontsmetten:*
    - *Neem een zuiver kompres in het midden vast met duim en wijsvinger en neem het zo uit de verpakking.*
    - *Plooi de 4 hoeken naar elkaar aan de aangeraakte kant van het kompres.*
    - *Zo krijg je een propje waarvan 1 kant niet aangeraakt is.*
    - *Breng het ontsmettingsmiddel aan op het propje zonder het flesje/tube en het kompres elkaar te laten raken.*
    - *Reinig de wonde door vanuit het midden naar buiten toe te deppen.*
    - *Dep de wonde droog met een kompres dat je op dezelfde manier vast neemt.*
  4. *Afdekken:*

*Hier heb je verschillende manieren:*

- *Oppervlakkige schaafwonde: breng eosine aan of dek af met een PU-film.*
- *Diepere schaafwonde: leg een neutraal vet verband op de wonde en dek af met een steriel kompres of een verband.*
- *Kleine snijwonde: kan je een pleister gebruiken.*
- *Lichtjes bloedende snijwonde: als de wonde wat bloedt, breng je een drukkend verbandje aan.*

## 5. ALTERNATIEVE EISEN

- Bevel voeren tijdens het opstellen van een patrouilletent zodat deze binnen een bepaalde tijd rechtstaat:

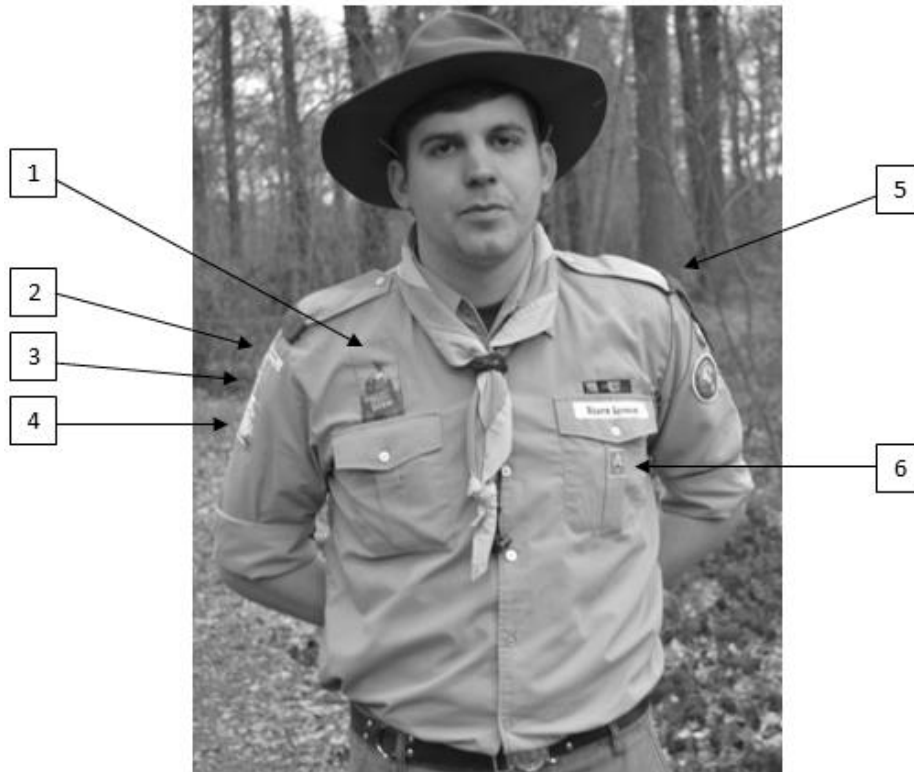
*Je krijgt de leiding over je patrouille en zorgt ervoor dat onderstaande tent rechtstaat binnen een bepaalde tijd.*



- *Reinig het terrein grondig van stokjes en stenen*
- *Leg het grondzeil open*
- *Leg het groen top zeil open met de buitenzijde naar onder*
- *Leg de binnenkant in het dubbeldak (met de binnenzijde naar boven)*
- *Schuif de bovenbuizen in elkaar en in de lussen onder de nok*
- *Steek de rechtopstaande buizen in de nokringen, doorheen de bovenbuizen*
- *Plooi de open geplooid tent terug dubbel met als wentel-as de bovenbuizen*
- *Zet de tent recht en schuif ze op naar het midden van het grondzeil*
- *Sla de vier hoekpiketten in en span de hoekscheerlijnen voorlopig aan. Deze staan op één lijn met de punt van de middelste paal.*
- *Weef de hoeken en de deuren vast*
- *Sla de overige piketten en span de scheerlijn van dubbeldak en binnentent aan*
- *Sla het grondzeil samen met de tentmuren vast met piketten*



- De kentekens en kenmerken van het uniform kunnen uitleggen  
*Bij Scouting proberen we geen onderscheid te maken op basis van uiterlijke kenmerken. Daarom dragen wij een uniform. Herkenbaarheid naar buiten toe is ook een reden. Iedere scoutsgroep maakt zijn eigen afspraken over het uniform. Het uniform is ook kledij dat tegen een stootje kan en vuil mag worden.*



1. *Het jaarkenteken: elk jaar een nieuw, komt rechts vooraan, net boven de borstzak.*  
⇒ *Het jaarkenteken beschrijft een thema dat het hele jaar centraal staat.*
2. *Het groepslintje: komt onder de schoudernaad van de rechtermouw.*  
⇒ *Het groepslintje bevat onze groepsnummer en -naam.*
3. *Het provincieschild: komt centraal onder het groepslintje op de rechtermouw.*  
⇒ *Het provincieschild bevat het Limburgs wapenschild.*
4. *Het takkenteken: komt onder het provincieschild op de rechtermouw.*  
⇒ *Het takkenteken is het oranje rugzakje dat staat voor zin om er graag op uit te trekken.*
5. *Het patrouillelint: wordt aan het hemd gehangen op de linkse schouder.*  
⇒ *Het patrouillelint bestaat uit kleuren die voor elke patrouille anders zijn en deze omschrijven.*

6. *Het belofteteken: komt midden op de linkerborstzak*  
⇒ *Het belofteteken laat de wereld zien dat je geslaagd bent voor je belofte.*
7. *Voor patrouille leiders komen er 2 witte strepen langs beide kanten van het belofteteken.*
8. *Voor hulp patrouilleleiders komt er 1 witte streep langs de linkerkant van het belofteteken.*

*Het heeft de volgende kenmerken:*

- ⇒ *Opgerolde mouwen: je staat altijd paraat om anderen te helpen.*
  - ⇒ *Knoop in je das: deze moet je eraan herinneren om elke dag weer een goede daad te verrichten.*
- *Zijn uniform in ere houden gedurende het scoutsjaar en het kamp:  
Dit houdt in dat je je uniform verzorgt en draagt zoals het hoort.*
  - *Op kamp 3 onverwachte schouwingen van uniform en uitrusting doormaken en in orde zijn:  
Dit spreekt voor zich, je uniform en uitrusting moet je in orde houden.*
  - *Op kamp 's nachts bij een onverwachte oproep, in minder dan 5 min klaarstaan.*

- Zijn trekkersrugzak kunnen klaar maken voor gebruik:  
*Je rugzak goed inladen is zeer belangrijk voor je lichaam. De verleiding om spullen aan de buitenkant hangen kan groot zijn maar je moet proberen dit zoveel mogelijk te vermijden. Je verstoort de stabiliteit waardoor je beenspieren extra belast worden.*

*A: onderste compartiment:*

*Alles om te slapen heb je overdag niet nodig en plaats je daarom onderaan.*

*B: midden:*

*Prop al je kledingstukken opgerold in plastieke zakjes om volume te besparen.*

*C: boven:*

*Je gamellen, reservetruï, watervoorraad, eten, toiletzak*

*D: topcompartiment:*

*Hoofddeksel, zaklamp, zakmes, ... spullen die je overdag nodig hebt steek je boven aan.*

*E: zijzakken:*

*Snacks, drinkfles, toiletpapier, rugzakhoes, ... alles wat bereikbaar moet zijn tijdens de tocht steek je in deze zakjes.*

*Algemeen:*

- ⇒ *Alles wat droog moet blijven steek je in zakjes.*
- ⇒ *Kleren kan je oprollen, dit bespaart plaats.*
- ⇒ *Zware spullen steek je boven heuphoogte en onder schouderhoogte zo dicht mogelijk tegen je rug (B)*
- ⇒ *Het gewicht van de rugzak mag max 1/4 van je eigen gewicht zijn.*

