

Infobrochure

**MIJN
EERSTE**

TENTENKAMP



KSJ • KSA • VKSJ

KSA Oudenaarde

Wanneer u deze brochure in de hand hebt, wil dit zeggen dat uw zoon/dochter dapper aan het aftellen is naar zijn/haar eerste tentenkamp! Allemaal gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar wat houdt zo een tentenkamp bij KSA Oudenaarde nu eigenlijk wel allemaal in. Wat verandert er in vergelijking met de leeuwkes en jongknappen en wat moeten ze allemaal meehebben?! In deze folder wordt kort en bondig een overzicht gegeven van alle informatie. Zo hopen wij op zoveel mogelijk vragen een antwoord te geven. Is uw honger nog niet gestild? Bel dan gerust naar iemand van de schildknappenleiding, zij zullen u met veel plezier verder helpen!

Laat ons om te beginnen eens kijken waar de grote verschillen liggen tussen een kamp in een heem bij de jongere geledingen en het tentenkamp van de oudere... We beginnen bij het begin: de aankomst op het terrein. Jongknappen en leeuwkes komen aan, moeten enkel hun luchtmatras opblazen en klaar is kees. Bij Schildknappen is dit echter iets helemaal anders. Bij aankomst beginnen we met de opbouw van het terrein. Dit wil zeggen tenten opzetten en het sjoorren van een bidonrek, wastafel en omheining. Ook de Hudo moet worden gegraven en natuurlijk worden gesjord. Verder is er dan de twee-daagse ipv de gewone dagtocht maar deze zal voor veel schildknappen niet meer nieuw zijn aangezien we onze tweejaarlijkse oefen-twee-daagse hebben! Vanaf de Schildknappen leeftijd wordt er tijdens het kamp ook vendelvuur gehouden. Een vendelvuur, of woudloperskeuken zoals dit ook vaak genoemd wordt, is het koken op een houtvuur. We gunnen de keuken een beetje rust die dag en doen alles zelf! Een laatste belangrijke verandering: bij leeuwkes en jongknappen slapen de jongens en meisjes samen, vanaf Schildknappen is dit niet meer het geval: jongens en meisjes slapen in aparte tenten.

Verder in deze brochure hebben wij een poging gedaan om al de nieuwigheden eens in detail te belichten. Zo staat er van alles in over rugzakken, stapschoenen, sjoorren, de tenten,... Ook voor de leden zelf staat er een pak nuttige info in, zo staan er de voornaamste sjortechnieken nog eens in opgesomd, kwestie van het eens op te frissen voor het vertrek! Veel leesplezier!

1. Voor de eerste keer slapen in tenten

Vele leden kijken er naar uit, voor sommigen is het een iets grotere stap om voor de eerste keer in die tent te slapen. Natuurlijk zijn er enorm veel stoere (en soms ook wel aangedikte) verhalen over die tentenkampen. Zulke verhalen schrikken vaak wel af, maar wees gerust, in alle tentenkampen van onze KSA zijn er geen redenen tot paniek! Integendeel, wie één keer in een tent op kamo is geweest wil nooit meer in een heem slapen!

Het belangrijkste onderdeel van een tentenkamp is natuurlijk die beruchte tent. Met onze KSA hebben wij geen eigen tenten, we huren ze bij het A.D.J. Het type tenten dat wij huren zijn “patrouilles en senoirs”. Deze eerste zijn de slaaptenten voor keuken en leden, de laatst vernoemde zijn de keuken –en materiaal tenten en de leiderstenten. Het zijn tenten gemaakt uit een volledige water -en winddicht materiaal dat zeer stevig is. Alle tenten zitten verankert met stevige stalen of aluminium piketten dus wegvliegen zullen ze zeker ook niet doen. Op de verscheidene foto's in deze brochure zie vaak groene tenten staan, wel dat zijn de tenten die wij gebruiken, zo kunt u zich de tenten voor de ogen halen.

Wat verder belangrijk is voor het slapen in een tent:

- Zorg ervoor dat al je kleren in je rugzak of in 1 grote vuilniszak zitten of in aparte kleine plastic zakken zitten. Zo is alles afgeschermd tegen water mocht er toch water in de tent komen. Het zorgt er ook voor dat je kleren 's ochtends niet klam en kil aanvoelen.
- Neem vast en zeker een voldoende warme slaapzak mee! Zelf in de zomer kan het 's nachts behoorlijk fris worden in een tent. We raden sterk de “mummy”-slaapzakken (zie foto) aan. Deze kunnen namelijk dicht getrokken worden rond hoofd en lichaam voor een extra goede warmte-isolatie. Fleece-slaapzakken raden we echter af: deze ademen zeer weinig waardoor je nat van het zweet wakker wordt en dan onvermijdelijk koud krijgt. Een (fleece)deken is wel een sterke aanrader.

- Een isolatiematje is ook zeer handig. Het vormt een extra isolatie tussen je luchtmatras en het koude tentzeil. Het lijkt soms zeer weinig nut te hebben, maar we verzekeren jullie dat schijn in dit geval bedriegt.
- Een dunne en dikke pyjama zijn vaak handig. Zo kan je zelf kiezen welke je aan doet en kan je aanpassen aan het weer. Wel is het eigenlijk zo dat je in principe het beste slaapt in je slaapzak met zo weinig mogelijk kleren aan (enkel ondergoed). Zo zorg je voor een maximale warmelucht isolatie rechtsreeks rond je lichaam.



2. De twee-daagse

2.1. Op stap... met stapschoenen natuurlijk!

Vanaf de Schildknappen gaan we op 2-daagse. Dit houdt in dat we tijdens het kamp twee dagen door de wondermooie natuur van de Ardennen trekken en dit met rugzak (zie lager) en natuurlijk stevige schoenen aan de voeten! Maar welke schoenen zijn nu het best geschikt voor een staptocht? Wij kunnen niet zeggen welke schoenen het beste bij je passen want dit is natuurlijk persoonsgebonden! Een goede schoen is op een staptocht wel onontbeerlijk want hij moet al het gewicht dragen: jezelf + de rugzak. Hieronder geven we een overzicht van verschillende soorten schoenen met hun pro's en contra's, zo hopen we jullie een beetje op weg te helpen...

- *Loop-, jogging- en sportschoenen*

Je kent ze wel. Ze zijn meestal in alle mogelijke types en merken aanwezig en ze zijn razend populair bij de jeugd.

Plus:

- ◇ goed naar de voet gevormd
- ◇ licht
- ◇ goede enkelsteun bij de hoge types

Min:

- ◇ kunststof: samenstelling zorgt voor zweet (blaren!)
- ◇ niet waterdicht
- ◇ lage types geven geen enkelsteun
- ◇ zolen zijn soms te zacht voor het ruwe parcours
- ◇ kunnen vaak duur zijn

→ Meest voorkomend letsel: blaren

- *Speciale trekkersschoenen*

Je ziet ze steeds meer en meer en ze zijn in elke goed sportwinkel verkrijgbaar. Een aanrader!

Plus:

- ◇ licht
- ◇ goed naar de voet gevormd
- ◇ goede enkelsteun
- ◇ degelijke kwaliteit
- ◇ ontworpen om te wandelen
- ◇ degelijke zool, meestal met profiel

Min:

- ◇ niet altijd waterdicht
- ◇ nogal duur

→ Meest voorkomend letsel: geen

- *Bottines of combats*

Legerschoenen dus

Plus:

- ◇ Goede prijs /kwaliteitverhouding
- ◇ goede steun
- ◇ zeer stevig materiaal
- ◇ leder, dus ademt goed
- ◇ stevige zool met profiel
- ◇ waterdicht

Min:

- ◇ moeten zeer goed ingelopen zijn
- ◇ zwaar

→Meest voorkomend letsel: pijnlijke achillespees

- Hoge schoenen

Ze zijn afgeleid van ofwel de legerschoen ofwel de bergschoenen. Nogal wat variatie dus.

Plus:

- ◇ meestal goede kwaliteit
- ◇ goede enkelsteun
- ◇ stevig materiaal (leder)
- ◇ degelijke zool
- ◇ meestal waterdicht
- ◇ leder: ademt goed

Min:

- ◇ moeten goed ingelopen zijn
- ◇ soms nogal zwaar
- ◇ soms slechte kwaliteit op de markt

→Meest voorkomend letsel: geen

Kies de juiste stapschoenen.

Een wandelschoen moet:

Steunen: beoordeel altijd eerst de stevigheid van de zool. Een goede stapzool plooit niet te gemakkelijk en is niet gemakkelijk indrukbaar.

Beschermen: een verstuikte enkel kan het einde van je tocht betekenen. Let op een voldoende hoge en stevige steun.

Water afstoten: schoenen met een waterdicht membraan zijn vooral geschikt voor natte omstandigheden, maar beperken toch de ademhaling. Leder kan perfect waterdicht gemaakt worden. Sommige schoenen moeten gewoon sneldrogend zijn (tropen) en niet zozeer waterdicht.

Transpiratie doorlaten: indien je schoenen niet voldoende ademen, dan worden je voeten toch klam en nat. Ook de geschikte sokken spelen hierin een belangrijke rol.

Grip bieden: de hardheid van rubber en de uitsnijding van het profiel bepalen voor een deel op welk terrein je schoen het beste presteert. De meeste fabrikanten kiezen voor een zo breed mogelijk inzetterrein.

Schokken dempen: hier speelt vooral de binnenzool en de binnenbekleding een belangrijke rol, maar ook je sokken nemen een deel van deze functie op zich.

Zo licht mogelijk zijn: tijdens een intensieve stapdag heft de wandelaar zijn voeten zo'n 10.000 keer op...

Tips bij het passen van wandelschoenen:

Voorzie vooral voldoende tijd om wandelschoenen te passen en ga niet te vroeg want je voeten zwellen overdag.

Laat je zo weinig mogelijk leiden door een budget, schoenen zijn essentieel!

Bepaal in welke omstandigheden je de schoen vooral zal gebruiken en overleg met één van de verkopers welke schoenen hiervoor in aanmerking komen.

Neem de wandelsokken mee die je ook in de schoen zal dragen. Passen, passen en nog eens passen. De tenen moeten zich altijd helemaal vrij kunnen bewegen, zonder dat de voet naar voor kan schuiven!! (Pastip: doe de veters los, schuif je voet helemaal naar voor en zorg er voor dat er nog een vinger achter je hiel kan). De veters altijd correct gebruiken: hiel en wreef moeten nl. de voet op z'n plaats houden. Als je door de knieën buigt mag de hiel niet op en neer schuiven... Van onder naar boven veters!

B E S L U I T :
Degelijke hoge schoenen en vooral trekkersschoenen zijn eigenlijk het best geschikt om te wandelen. Ook bottines zijn nog geschikt. Zorg er echter altijd voor dat je schoenen zeer goed ingelopen zijn. Dit wil zeggen dat je deze schoenen best minsten twee à drie weken constant aanhebt. Als je je schoenen gewoon bent dan is de kans op blaren aanzienlijk kleiner. Draag ook goede kousen! Verder rest ons zeker nog de opmerking dat schoenen hoe dan ook sterk persoonsgebonden zijn. Probeer eerst een paar types uit en kijk dan welke je het beste zitten. Het kan je veel ellende besparen. Natuurlijk verplichten wij niemand om speciale trekkersschoenen te kopen. Wij weten ook dat deze niet goedkoop zijn in aankoop! Daarom raden wij aan voor schildknappen om een tussensoort (Hawk, Aigle, Lafuma, Quechua) te kopen: trekkersschoenen maar geen "professionele" (merken zoals Lowa, Meindl, Trezeta,...) want over een jaar zijn ze weer te klein. Verder bestaat er voor echte goede trekkersschoenen nog een classificering (A, AB, B, BC, C en D). De schoenen voor schildknappen moeten zeker niet voldoen aan deze klassering want dan zit je vaak weer bij de dure, professionele schoenen. Voor wie (nog) meer info wil omtrent types, onderhoud, merken,... van schoenen raden wij de website van AS Adventure aan: www.asadventure.be. Ook hebben alle grote merken hun eigen website die zeer snel te vinden is! Een kijkje vooraf op deze website kan reeds veel vragen beantwoorden én reeds een idee geven van de kostprijs.

2.2. Gepakt en gezakt... met de rugzak op de rug!

Als we gaan stappen op twee-daagse hebben we natuurlijk iets nodig om onze slaapzak, verse kleren, eten,... in de stoppen. We zouden kunnen opteren voor een valies met wieltjes zodat we deze de ganse tocht kunnen voorttrekken maar de ervaring leert ons dat er toch gemakkelijkere dingen bestaan, nl. de rugzak!

Vanaf de Schildknappenleeftijd is het de bedoeling dat ze een grote trekruugzak meehebben op kamp met al hun spullen in. Natuurlijk moet je niet alles in de rugzak proppen, ze mogen gerust nog een extra sporttas meenemen, maar de rugzak is van essentiaal belang!

Hoe ziet zo een rugzak er nu uit? Welke merken zijn het best? Hoe groot moet die zijn en waar moet ik op letten bij de aankoop? Wel, lees verder en hopelijk krijgt u dan een antwoord op deze vragen...

De keuze van een rugzak wordt hoofdzakelijk bepaald door het pakvolume dat je nodig hebt. Dit volume wordt uitgedrukt in liter. Met een te grote rugzak zal je de neiging hebben te veel mee te nemen, met een kleine rugzak zal je te veel spullen aan de buitenkant moeten hangen. Dit laatste wordt afgeraden omdat het de stabiliteit aantast en dus de spieren onnodig belast. Voor een trekking zou je slechts aan 14 – 15 kg (50 tot 70 l) mogen komen. Voor tochten met veel voedselvoorraad en/of wintercondities is 20 kg en meer niet abnormaal, maar zeker niet te onderschatten! Zoek dus niet naar de beste rugzak, maar de beste voor jouw gebruiksdoel. En koop zeker een rugzak die je zo goed mogelijk past.

Een rugzak moet:

- Aangepast zijn aan je ruglengte en je lichaamsbouw
- Het krommingprofiel van je rug volgen
- Vooral op je bekken steunen
- Het zwaartepunt van de last zoveel samenbrengen met dat van de drager
- De ruggengraat zo veel mogelijk ontlasten
- Juist geladen en gedragen worden

Wat betreft de grootte van de rugzak: Vele van leiding hebben een grote rukzak van meer dan 70L. Voor schildknepen raden we dit echter eigenlijk niet zo zeer aan. Een rugzak van meer dan 70L is groot en vooral vaak té groot voor iemand uit het 5^e – 6^e leerjaar. Daarom raden wij aan om een rugzak van 50 tot 70 liter te kopen. Minder dan 50L wordt direct vrij klein om een twee-daagse mee te doen want zo heel veel krijg je er niet meer in. 70L stellen wij in als maximum (dit is niet verplicht!) want anders wordt de rugzak snel te zwaar.

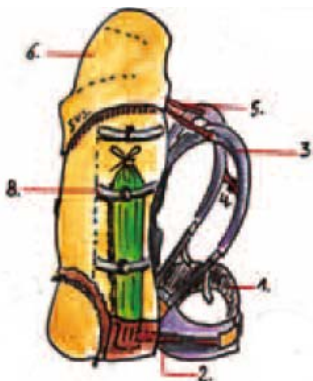
GEBRUIK	VOLUME	INHOUD (AFHANKELIJK VAN OMSTANDIGHEDEN)
Dagwandeling	25-30 L	Pull-over, regenkleidij, piknik, drinkfles, EHBO, zakmes, zonnecreme, pet,
Huttentocht	50-60 L	Bovenstaande + reservekleidij en slaapzak
Trektocht	70-85 L	Alle bovenstaande + tent, slaapmat, voeding, kookgerief
Wintertocht	+10 L	Meer kledij en dikkere slaapzak

Rugzakken: onderhoud, waterdichtheid en veiligheid

Vuil kan je verwijderen met een niet te harde borstel, maar beschadig de stiknaden niet! Indien nodig kan je binnen- en buitenkant met een spons en lauw water reinigen of gewoon afsproeien onder de douche.

Waterdicht: een degelijke rugzak is gemaakt van hoogwaardig kunstoftextiel (Bijv. Cordura,...) dat waterafstotend is. Langs naden en ritsen kan echter altijd vocht binnensijpelen en bovendien heeft de waterdichtheid van de stof ook zijn grenzen.

De beste oplossing echter is een waterdichte regenhoes die je rugzak bedekt. Steek kleding, slaapzak, WC-papier, fototoestel en verrekijker altijd in een waterdichte verpakking (diepvrieszakjes, vuilniszak).



Hoe pas ik een rugzak?

1. Zet alle riemen in een ruime stand.
2. Doe de rugzak aan, buig licht voorover en snoer de heupgordel (1) vast op bekkenhoogte (2/3 op je bekken en 1/3 erboven).
3. Ga rechtop staan en span de heupgordel stabilisatiebandjes (2) aan (deze lopen schuin van de heupgordel naar de rugzak).
4. Trek nu de schouderbanden (3) strak en sluit het borstbandje (4) halverwege de schouderbanden.
5. Als de heupgordel nu te hoog komt, dan is het draagstel te klein, indien de schouderriemen niet keurig langs de schouders lopen, dan is het draagstel te groot
6. Span de schouderband-stabilisatieriempjes (5) aan. Deze lopen van schouderhoogte richting rugzak.
7. Het frame van de rugzak moet de vorm van je rug zoveel mogelijk volgen, de heupgordel moet rond de bovenkant van je bekken lopen en de schouderbanden moeten bovenop je schouders contact maken.
8. Er bestaan heel wat rugzakken met verstelbare draagsystemen zodat de lengte van het rugstuk kan aangepast worden.
9. Kies niet voor een te kleine rugzakzakinhoud, maar houd er toch rekening mee dat de boventas(6) meestal nog verstelbaar is en dat je desnoods losse zijzakken (7) aan de zijkant van je rugzak kan bevestigen.



Een rugzak laden:

Basisregels

- Onderste compartiment (A): slaapzak, bivakzak, muggennet en slaapmatje
- Midden (B): tent (onderaan geplooid in de vorm van het rugzakcompartiment) en zak met kleding
- Boven (C): voedselvoorraad, kookpotten, bord, reservetruï (fleece) en regenkleddij
- Topcompartiment (D): insectenmiddel, EHBO, kaart, notitieboekje, handschoenen, hoofddeksel, zaklamp, leesboekje, zonnebril, toiletgerief, drinkfles
- Zijtassen (E): brandertje, snacks, drinkfles, toiletpapier, rugzakhoes, bestek, zakmes, verrekijker, aansteker,...



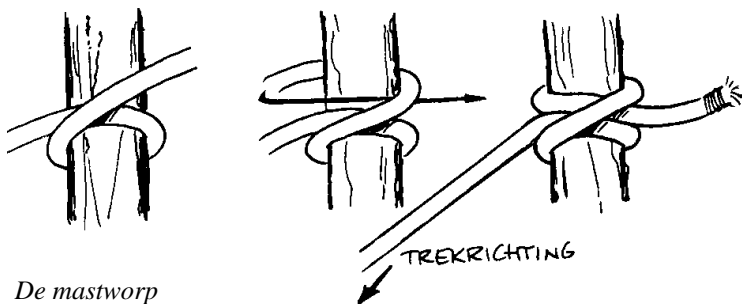
Tot zover ons deel over de rugzak. Wat betreft de merken: opnieuw raden wij het niet aan van een zeer dure, professionele trekkersrugzak te kopen (merken zoals Deuter, Hägglofs, The North Face, Jack Wolfskin,...). De merken Lafuma en Quechua verkopen echter zeer degelijke rugzakken met een zeer goede prijs/kwaliteitsverhouding. Er zijn nog tal van andere merken op de markt die rugzakken verkopen en bijna allemaal verkopen ze degelijk materiaal. Als er een beetje rekening wordt gehouden met bovenstaande tips en info over rugzakken kan dit normaal nooit een slechte aankoop zijn. Als ze dan eenmaal in leiding zitten of zelf later met vrienden echt gaan trekken, dan kan de aankoop van een professionele rugzak overwogen worden.

3. Sjorren

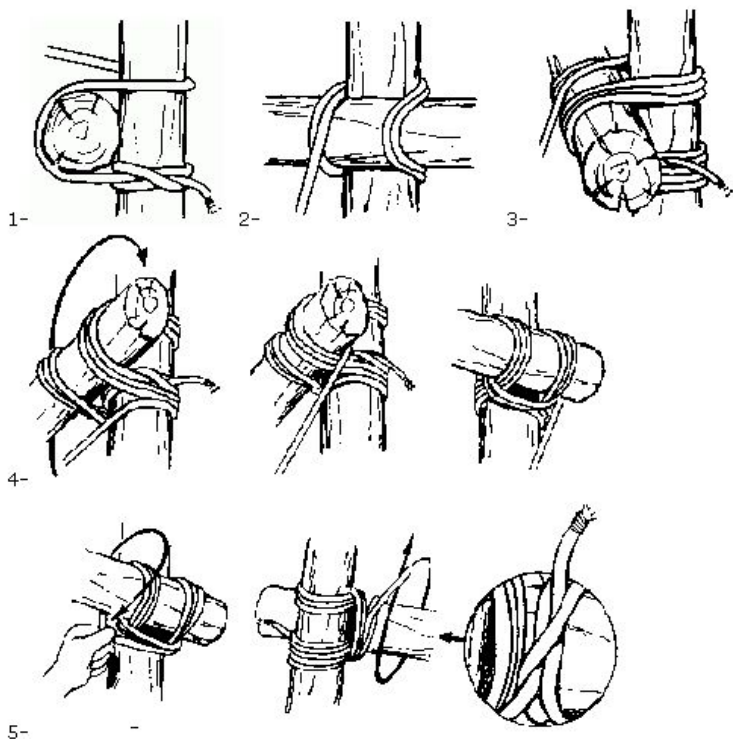
KSA Oudenaarde heeft een grote sjortraditie. We zijn dan ook binnen KSJ Oost-Vlaanderen de groep met het meeste sjorhout! Maar wat doen we daar nu allemaal mee en hoe gaat dat in zijn werk?

Laat ons beginnen met de definitief van sjorren: sjorren is het aan elkaar vastmaken van balken met behulp van een touw zonder ook maar één knoop te leggen. Dit vraagt natuurlijk enige techniek. De techniek van het sjorren wordt al vanaf de Jongknappen aangeleerd bij ons. Ze leren een mastworp en kruissjorring leggen. Vanaf schildknappen leren we ook drie- en vierpikkels sjorren. Andere en moeilijkere sjorringen leren wij niet aan onze leden, maar op de cursus openluchtlevens van KSJ Oost-Vlaanderen komen nog vele varianten aan bod!

Jongknappen sjorren op kamp nog niet omdat zij de kracht nog niet hebben om een stevige sjorring te leggen. Vanaf schildknappen wordt er een omheining, hudo, wastafel, bidonrek en inkom gesjord. Knapen voegen daar nog eens een gesjorde tafel aan toe. De Jonghernieuwers krijgen natuurlijk de eer om alles te mogen te sjorren en slapen dan ook in zelfgesjorde stapelbedden! Speciaal voor onze leden zetten we hieronder nog eens de techniek van de mastworp, kruissjorring en driepikkel ter opfrissing!



De mastworp



De kruissjorring en de driepikkel

