



OUTDOORWEEK 2018

HANZE SPORT STUDIES

'Fun, spanning, ontdekken van jezelf en anderen.'

Wanneer

SportKunde: van maandag 16 april t/m vrijdag 20 april.

- 1G, 1H, 1I, 1J, 1K, 1L, 1SPS, Sportkunde AD

Vervoer

Het is aan jullie zelf om naar station Breda centraal te reizen. Van hier uit vertrekken er bussen richting de Ardennen. Eigen vervoer in het buitenland (België...) is niet toegestaan.

- Maandag 13 november vertrekken de bussen exact om **11.30 uur** vanuit Breda. Dit betekent om **11.00 uur aanwezig** en melden bij de Groepscontactpersoon (GCP). Zorg ervoor dat je ruim op tijd aanwezig bent zodat je de bus niet mist. Anders moet je op eigen gelegenheid per trein van Breda naar de Ardennen reizen! Eventuele bijkomende kosten zijn voor jezelf.

Als je de bus mist dien je dit te melden bij Mountain Network, het outdoorbedrijf op locatie, zodat we weten waar je bent. Gebruik hiervoor het nummer +31881236880. Dit nummer is NIET bedoeld voor algemene info, of vragen van ouders, etc.

Terugreis; Rond het middaguur op vrijdag 20 april vertrekken de bussen uit de Ardennen richting Breda. Ouders; Check voor de actuele info de Ardennen website. www.ardennen.hanze.nl

Kosten

Aan de Outdoor week in de Ardennen zijn kosten verbonden. De eigen bijdrage is **€195,-** Hiervoor wordt een acceptgiro thuis gestuurd. Geen betaling = geen toekenning van credits.

Vervangende opdracht

De Ardennen week is voor iedere student verplicht. Mocht de situatie toch zo ernstig zijn dat je niet in staat bent om deel te nemen aan deze week is het vereist om een vervangende opdracht te maken. Na overleg met je SLB docent kan je de aanvraag indienen bij Annemiek Wassens- Schilstra, voorzien van de benodigde bewijslast. De deadline hiervoor is 4 april. Als dit later wordt gedaan kan de betaling niet meer gestopt worden. De opdracht is zichtbaar op BlackBoard vanaf maandag 16 april 2018.

Aanvragen vrijstelling

Het aanvragen van vrijstelling moet gedaan worden voor 4 april. Doe stel in overleg met je SLB'er een brief op voor de examen commissie. Zij zullen beslissen of je daadwerkelijk vrijstelling krijgt.

Kortingsavond Spac Sport (Kwinkenplein 1 Groningen)

Op 4 april is van 18.30 tot 20.30 een kortingsavond bij de Spac Sport geregeld. Hier kun je met 10%* extra kassa korting op alles spullen en eten halen. Maak hier dus zeker gebruik van!

Adres: Kwinkenplein 1

Telefoons

Gedurende deze week zijn jullie veel buiten bezig. Buiten het feit dat een telefoon dan snel kapot kan gaan, gaan jullie tijdens deze week en in het blok hierna veel bezig met gedragsverandering. Om een zo groot mogelijk effect uit deze week te halen zouden wij (organisatie en docenten) het mooi vinden als er zo min mogelijk telefoons mee gaan. Aan het begin van de week zal er een mogelijkheid zijn om je telefoon af te geven. Deze wordt dan veilig opgeborgen en deze krijgen jullie dan aan het einde weer terug.

*10% korting geldt op woensdag 4 april van 18.30 tot 20.30 op alles (incl. uitverkoop) behalve op verrekijkers en horloges

Paklijst

Inleiding

Wat neem je mee naar de Ardennen? Zorg ervoor dat je genoeg meeneemt, in november kan het al erg koud zijn! In ieder geval zorg je ervoor, dat je tijdens de treinreis al de kleding aan hebt waarmee direct gestart kan worden in het outdoor leven. Tijd om je om te kleden en/of boodschappen te doen is er niet!

Paklijst

Grote rugzak met een goede heupband (50 – 70 liter) waar alles in past. De gehele week loop je met deze rugzak.

Slapen:

- Een goede warme (tot onder het vriespunt) mummie slaapzak, geen bloemetjesslaapzak voor een weekendje Ameland.
- Een lakenzak voor extra warmte en zodat je slaapzak van binnen niet vies wordt.
- Een bivakzak is aan te bevelen. Als het regent blijft je slaapzak zo droog
- Een isolatie matje (plus plaksetje) en eventueel een grondzeil

Kleding:

- 1 paar stevige wandel- bergschoenen (goed invetten thuis + controleer de veters) en neem een paar extra veters mee, het is namelijk heel vervelend als deze stuk gaan.
- **Extra paar schoenen die nat en vies mogen worden (Verplicht!)**
- Voor elke dag een paar schone wandelsokken en ondergoed
- Thermo onderkleding
- Outdoorbroek (snel drogende broek). Geen spijkerbroek! Dit droogt bijna niet waardoor je te lang nat blijft en onderkoeling dichtbij kan komen.
- T-shirt en een warme sweater(fleece). Werken met het laagjes principe.
- **Wind en waterdichte bovenkleding (regenpak verplicht!)**
- Muts, sjaal (of buff) en handschoenen.
- 1 paar kleding aan en 1 paar kleding waterdicht verpakt in de tas. Met 1 paar kleding wordt bedoelt een onderlaag van thermo kleding, als tweede laag een T-shirt en een lange broek. En als derde laag een warme sweater/trui (fleece).

Verzorging:

- Toilet artikelen als tandenborstel, tandpasta, wc-papier, flesje desinfecterende hand-gel, verfrissingsdoekjes, een kleine handdoek, biologisch afbreekbare zeep, ect.
- Eigen EHBO met paracetamol / ibuprofen, (blaren) pleisters, rol sporttape, snelverbandje en eventuele persoonlijke medicijnen.

Eten:

- Voor de eerste dag ontbijt, lunch en tussendoortjes voor in de bus.
- Broodbeleg voor 4x ontbijt en 4x lunch (vergeet boterham zakjes niet!)
- Tussendoortjes als energierepen, snickers, pinda's, limonadesiroop, thee, oploskoffie, chocopoeder, snoepjes, ect.
- 4 kant en klare warme avondmaaltijden waar je alleen warm water bij moet doen (adventure food (Spac Sport)/ Knorr (supermarkt)) (10% korting op alles* bij de Spac Sport)
- Bestek, bord, mok, gasbrander, **gas blik met schroefsluiting** zodat het niet kan lekken in je tas, kookpannetje, 2x waterfles van 1,5L (bidon voor ATB)

Overig:

- Genoeg vuilniszakken voor afval, natte kleren en droog houden van spullen
- Zaklamp met voldoende batterijen, het liefst een hoofdlamp
- Zakmes aan koord
- Lucifers/ piezo aansteker
- Bindtouw(action), werkhandschoenen
- Max. 3 haringen
- Paspoort of ID-kaart
- OV-jaarkaart
- Naam en polis van je ziektekostenverzekeraar
- Eventueel zakgeld voor als je iets wil kopen tijdens het reizen in Nederland. Er is geen mogelijkheid om te winkelen in de Ardennen.
- Klein kladblok en potlood

Check je verzekering:

- Reisverzekering (voor mensen die geen doorlopende reisverzekering hebben)
- Door het HIS afgesloten:
 - Aanvullende risicosportenverzekering
- Eigen verantwoordelijkheid:
 - Europese zorgpas (European Health Insurance Card)
 - Mocht je deze nog niet hebben kun je deze kosteloos aanvragen bij je zorgverzekeraar. Dit kan wel 2 weken duren.