



OUTDOOR EXPERIENCE

INSTITUUT VOOR SPORTSTUDIES

'Fun, spanning, ontdekken van jezelf en anderen.' 2023

Wanneer

Sportkunde en Sportstudies: van **vrijdag 29 september tot en met dinsdag 3 oktober 2023**

- Klassen Sportkunde 1A, 1B, 1C, 1D en 1E
- Klas(sen) Sportstudies 1A en 1B

Vervoer

Het is aan jezelf om naar Maastricht te reizen. Van hieruit vertrekt er een trein met extra wagons voor de Hanze studenten richting de Ardennen. Eigen vervoer naar het buitenland (België) is niet toegestaan.

Op vrijdag 29 september graag om 13:00 aanwezig op het CS Maastricht en melden bij de Groepscontactpersoon (GCP). Zorg ervoor dat je ruim op tijd aanwezig bent en de volgende trein niet mist, anders moet je op eigen gelegenheid per trein van Maastricht naar Comblain! Eventuele bijkomende kosten zijn dan helaas voor jezelf.

De exacte vertrektijd vanuit Maastricht wordt een week voor de start gecommuniceerd, omdat wij dan pas de bevestiging krijgen van de Belgische Spoorwegen. Let hiervoor op Blackboard!

Als je de trein mist dien je dit direct te melden bij Buffel Outdoor, het outdoorbedrijf op locatie, zodat we weten waar je bent. Gebruik hiervoor het nummer +31 (0)88 – 6883667. Dit nummer gelieve alleen gebruiken voor logistiek. (voor alle ouders staat een eigen brief met informatie op je Blackboard course, en staat de benodigde informatie tevens op de website voor de Outdoor Experience).

Camping de la Rocher de la Vierge
4170, rue de Ferron 14
Comblain-la-Tour, België
T: +31 (0)88 688 3667

Terugreis; Rond 13:00 op dinsdag 3 oktober vertrekken de Sportkunde en Sportstudies klassen uit de Ardennen weer richting Maastricht. Verwachte terugkomst bij CS Maastricht is 15:00 vanwaar studenten op eigen gelegenheid huiswaarts reizen.

Voor ouders en andere geïnteresseerden; Check voor de actuele info, dagverslagen en foto's de website van deze Outdoor Experience, www.ardennen.hanze.nl

Kosten

Aan de Outdoor Experience in de Ardennen zijn kosten verbonden. De eigen bijdrage is dit jaar € 275,-

Voor de betaling hiervan ontvang je in de volgende week een mail met een link naar het systeem **Formdesk**. In dit beveiligde systeem vermeld je al je persoonlijke gegevens, zoals eigen gegevens en nood adres, benodigd voor eventuele communicatie met het thuisfront, en verzekeringen. Ook staat in Formdesk een betaallink waarmee de kosten voor de praktijkweek kunnen worden voldaan. Mocht je een aanvraag doen / hebben gedaan voor een vervangende opdracht, dan kan je dit eveneens vermelden in het systeem. Zonder inschrijving in Formdesk kan je niet deelnemen aan de praktijkweek of vervangende programma's, de betalingsverplichting blijft echter bestaan.

Deelname

De Outdoor Experience is een regulier onderdeel van het initiële curriculum, en daarmee voor iedere student verplicht. Bij een actieve participatie en voldoende beoordeling door de begeleiding wordt het studiepunt toegekend. Regel op tijd eventuele vervanging voor je (bij)baan en of sportdeelname voor de data dat je met je klas onderweg bent in België.

Vervangende opdracht

In enkele uitzonderlijke gevallen kan het voorkomen dat je niet kan deelnemen aan deze intensieve praktijkweek. Voorbeelden zijn onder andere ernstige blessures, sommige bijzondere gevallen in de topsportregeling, uitzonderlijke medische gevallen, of anderszins. Overleg tijdig (=vóór de deadline van aanvraag vervangende opdracht!) met je SLB, coach of PI, maar vooral ook met de projectleiding in geval van twijfel.

Mocht de situatie zich voordoen dat je niet in staat bent om deel te nemen, dan is het vereist om een vervangende opdracht te maken. Hiervoor dien je **te allen tijde** een aanvraag voor een vervangende opdracht te doen, binnen de daarvoor gestelde periode. De vervangende opdracht is pas mogelijk ná het toekennen van je aanvraag door de projectleiding. De vervangende opdracht bestaat uit een praktijkdag op de opleiding en een uitgebreide thuiswerkopdracht. Middels een mail vanuit de projectorganisatie word je geïnformeerd over de specifieke planning en uitvoering, vooralsnog gepland tijdens de toetsweken halverwege november.

Het aanvragen van een vervangende opdracht moet gedaan worden vóór **maandag 18 september 09:00** Stel na overleg met je SLB een brief op, gericht aan de projectorganisatie, voorzien van bewijslast (verklaring arts, topsportcoördinator Hanze, etc.). Lever de brief in bij Annemiek Wassens-Schilstra van het frontoffice op de 2^e verdieping (oranje loket), hardcopy. De vervangende opdracht is pas mogelijk ná het toekennen van je aanvraag door de projectleiding. In bijzondere gevallen zal de projectorganisatie de aanvraag neerleggen bij de examencommissie van het instituut. De examencommissie beslist dan definitief of je daadwerkelijk een vervangende opdracht krijgt toegewezen.

Korting op Outdoor materialen

Voor alle eerstejaars studenten die materialen nodig hebben voor de Outdoor Experience, hebben we enkele kortingsacties kunnen regelen. Zo kan je tot aan de start van de Outdoor Experience terecht bij **Kampeerhal Roden**, waar je 15% korting ontvangt op de aanschaf van Outdoor Materialen. Online bestellen kan ook, met vermelding van de kortingscode **ALOEXPERIENCE15**.

De outdoor winkel **Bever**, in de stad Groningen zelf, organiseert een speciale kortingsavond voor jullie op dinsdag 26 september. Hier krijg je 20% korting op de materialen die je nodig zou kunnen hebben tijdens de Outdoor Experience.

Telefoons

Gedurende deze week zijn jullie de gehele tijd buiten in het bos. Buiten het feit dat een telefoon dan snel kapot kan gaan of leeg is, werken jullie tijdens deze week en in het blok hierna veelal in groepsverband. 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 (voordat je de trein in stapt) weer terug.

Paklijst

Wat neem je mee naar de Ardennen? Zorg ervoor dat je genoeg meeneemt, in oktober kan het al snel fris zijn, zeker 's avonds op het bivak! In de afgelopen jaren hebben we edities meegemaakt met zon en zwem-temperaturen, maar ook met regen... In ieder geval zorg je ervoor dat je tijdens de heenreis al de kleding aan hebt waarmee direct gestart kan worden in het de outdoor omgeving. Tijd om je om te kleden en/of boodschappen te doen is er niet! Zie de volgende pagina's voor een overzicht van de meeste essentiële materialen. Bij vragen kan je ook informeren bij de (student) procesbegeleiders, die voorafgaande aan de Experience bij elke klas persoonlijk zullen langskomen.

Alcohol en/of drugs zijn niet toegestaan tijdens opleidingsactiviteiten, dus ook niet tijdens de Outdoor Experience.

Paklijst

Grote rugzak met een goede heupband (55 – 70 liter) waar alles in past. De gehele week loop je met deze rugzak. GEEN sporttas of andere varianten! Verpak kleding en overige zaken per categorie apart in plastic zakken, tegen eventueel vocht van regen of water activiteit...

Slapen:

- Een goede warme (comfortwaarde +5°C) mummie slaapzak, geen bloemetjesslaapzak voor een weekendje Ameland.
- Een lakenzak voor extra warmte en zodat je slaapzak van binnen niet vies wordt.
- Een isolatie slaapmatje (plus plaksetje)
- Tijdens het slapen één laag kleding (thermo van overdag?) en een warme, droge muts (fleece)
- Mocht je toevallig in de gelegenheid zijn om een bivakzak te lenen, dan is dat aan te raden, maar de winst zit in een goed bivak bouwen;-). Als het regent blijft je slaapzak zo droog

Kleding:

- 1 paar stevige, hoge, waterdichte wandel- bergschoenen + reserve veters
- **1 Extra paar (sport) schoenen die nat en vies mogen worden (Verplicht!). Deze worden o.a. gebruikt voor mountainbiken, grotverkenning en kanoën**
- Voor elke dag een paar schone wandelsokken en ondergoed
- Thermo onderkleding
- Outdoorbroek (sneldrogende broek). Geen spijkerbroek! Dit droogt heel langzaam waardoor je te lang nat en koud blijft, na een regenbui, en loopt bovendien erg oncomfortabel.
- 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 bedoeld 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, verfrissingsdoekjes, een kleine handdoek, biologisch afbreekbare zeep, ect.
- desinfecterende hand-gel (verplicht), voor algemene hygiëne, persoonlijk en voor de groep.
- Eigen EHBO-setje met (blaren) pleisters, rol sporttape, snelverbandje en eventuele persoonlijke medicijnen.



Eten:

- Voor de eerste dag ontbijt, lunch en tussendoortjes
- Broodbeleg voor 4x ontbijt en 4x lunch (vergeet boterham zakjes niet!). Brood wordt geleverd.
- 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 (bijvoorbeeld "adventure food" via Kampeerhal Roden / Bever / Decathlon/ supermarkt (Knorr))
- Bestek, bord, mok, 1x waterfles van 1,5L en één bidon, voor ATB en bij de hand tijdens het lopen.
- Per buddy paar; gasbrander en pan. **Gas blik met schroefsluiting** zodat het niet kan lekken in je tas,. **Geén "prik blikjes"**, ook ivm brandgevaar

Overig:

- Genoeg vuilniszakken voor afval, natte kleren en drooghouden van spullen
- Zaklamp met voldoende batterijen, het liefst een hoofdlamp
- Zakmes, liefst met "inklap-slot". Geén jachtmes dat niet met OV mee mag...
- Lucifers/ piëzo aansteker
- Bindtouw(action), werkhandschoenen
- Maximaal 3 haringen
- Paspoort of ID-kaart
- OV-chipkaart
- Verzekerings pas, naam en polisnr van je ziektekostenverzekeraar
- Klein kladblok en potlood

Check je verzekering:

- (keuze) Reisverzekering (voor mensen die geen doorlopende reisverzekering hebben)
- (aanrader) annuleringsverzekering

Door het HIS afgesloten:

- Aanvullende risicosportenverzekering

Eigen verantwoordelijkheid:

- Europese zorgpas (European Health Insurance Card). De meeste, recente verzekeringspassen zijn inmiddels internationaal. Mocht je deze nog niet hebben kun je deze kosteloos aanvragen bij je zorgverzekeraar. Dit kan wel 2 weken duren, dus regel dit op tijd.
- Aanmelding met alle benodigde gegevens in Formdesk

We denken dat we je met deze brief alle benodigde informatie hebben gegeven die je nodig hebt om een prachtige Outdoor Experience te beleven. Hou je taai, denk eraan dat je een heel team van klasgenoten om je heen hebt om dit avontuur tot een succes te maken, en geniet van de natuur in de Belgische Ardennen.

Mocht je toch nog vragen hebben, neem dan contact op met docent Jan Willem Herder, coördinator van deze Experience, via de mail op j.w.herder@pl.hanze.nl

Succes!!