

# TE DUIM TE VOET TE BERG



9 TOT 22 SEPTEMBER 2024  
STEEK JE DUIM OP EN WE ZIJN WEG!



VU: Rohan Meerhaeghe, Kortrijksepoortstraat 192, 9000 Gent

# VOORWOORDJE

Dag allerliefste JNM'er

Eerst en vooral mega zalig dat je je hebt ingeschreven voor het supercoole kamp: Te duim, te voet, te berg. Het allereerste lift- en trekkamp in de geschiedenis van de JNM. Of dat denken we toch, en omdat dat cool klinkt, gaan we dat ook hier laten staan.

Lees deze convo goed door, vooral voor het trekken is het belangrijk dat je goed voorbereid bent, dingen vergeten kan zuur opbreken. Evenals te veel meenemen ;-)  
Wij hebben er zin in, en hopelijk zijn jullie even hyped als ons na het zien van deze convo.

De grootste vraag die jullie ongetwijfeld hebben is: waar gaan we naartoe?

Dat verklappen we natuurlijk niet zomaar! Maar als je de bergen in deze convo goed bestudeert, dan weet je al waar we niet naartoe gaan...

# PRAKTISCH

## VOEDSELALLERGIE? MEDICATIE? VRAGEN?

Heb je een voedselallergie? Meld dit zo snel mogelijk aan [bcallewier@gmail.com](mailto:bcallewier@gmail.com) of 0487907836 Zo kunnen we daar rekening mee houden bij het opstellen van het menu en het kopen van het eten. Ook voor andere vragen mag je altijd een berichtje of een mailtje sturen.

## BEGIN EN EINDE VAN HET KAMP

We spreken 9 september af om 18h in Ververijstraat 1, Gent. Daar eten we samen en de volgende dag heeft de ochtendstond goud in de mond. Al liftend vertrekken we dan direct naar onze geheime bestemming.

Het kamp eindigt 22 september. Wanneer we exact terug gaan zijn, dat kunnen we niet voorspellen. Want dat hangt af van hoe goed jullie het liften tegen dan in jullie vingers hebben, of eerder in jullie duimen ;-)



# JULLIE KC



## SIMON

Aloha! Ik ben Simon, net als Bent vind ik liften en bergen heel cool, ik kijk er heel hard naar uit om samen met jullie zotte conversaties te hebben met willekeurige liftchauffeurs, in speciale voertuigen te rijden, op coole plekken te stranden en pieken te beklimmen.

## ROHAN

Helaba! Ik ben Rohan, net als Simon vind ik bergen en liften echt tof! Na vorig jaar liften pas echt te ontdekken om mee te reizen, ben ik enorme fan. Dus nu we het dit jaar combineren met een trektocht in de bergen, ben ik al helemaal verkocht! Hopelijk hebben jullie er even veel zin in als ik!



## BENT

Hallo! Ik ben Bent, 1 van de 3 voorzitters en ik heb er heel veel zin in :). Ik vind liften heel leuk en ik vind rondtrekken in de bergen heel leuk dus dan kan het niet anders dan dat dit het leukste kamp ooit wordt toch?



# JE BAGAGE

Probeer enkel mee te nemen wat je echt nodig hebt. We gaan trekken in de bergen en dan ga je blij zijn met iedere kilo die je hebt thuisgelaten.

## MEENEMEN

- Slaapzak, slaapmatje
- Comfortabele kleren. Zorg dat je voorbereid bent op het weer, het kan in september al flink afkoelen in de bergen!
- Een goeie regenjas
- Een rugzakhoes
- Drinkbussen waar samen minstens 2 liter in kan
- Tandborstel, handdoek, washandje, indien nodig maandverband
- Gamel of bord, beker, bestek, (zak)mes
- Stevige wandelschoenen (zéér belangrijk), sandelen/slippers zijn aangenaam tijdens pauzes om de voeten te verluchten
- Een beerput
  - Zakgeld
  - Zaklamp
  - Identiteitskaart, medische fiche, mutualiteitsklevers
  - Persoonlijke medicatie
  - Powerbank
  - Een gsm met Whatsapp
  - Een regenbroek (als je dat wil)
  - Zwemkledij (ondergoed kan hierveer tellen)



# EEN TREKKAMP?

Alles wat op kamp meegaat kan je kwijtraken of kan kapotgaan! Als je naam overal opstaat, kunnen we gevonden voorwerpen op kamp terugbezorgen. Voorwerpen die achter blijven komen op het bondssecretariaat terecht.

Weet dat duur materiaal (e.g. fototoestel/verrekijker/smartphone) niet op kamp verzekerd is!

## GEMEENSCHAPPELIJK MATERIAAL

Aangezien we gaan rondtrekken is het handig om gemeenschappelijk materiaal tot een minimum te beperken. Hiervoor hebben we een spreadsheet (zie mail). Hierin kun je aanvullen of je een tent hebt, hoeveel personen hierin kunnen, of je een kookpot hebt voor op trekkings en nog andere dingen. De bedoeling dit materiaal is dat we er allemaal gebruik van kunnen maken en dat we onze rugzakken iets lichter maken :-)

## UITLEENSYSTEEM - EXTRA MATERIAAL TER

### BESCHIKKING

Als JNM willen wij zorgen dat iedereen die op kamp wil, mee kan gaan. Voor leden die het financieel wat moeilijker hebben, is er soms een drempel om al dit materiaal aan te kopen. Daarom werken wij met een uitleensysteem van slaapzakken, trekruugzakken, matjes en gamellen.

Wil jij graag gebruik maken van dit kampeermateriaal, [KLIK HIER](#) om het uit te lenen. Wij zorgen dat de aanvraag discreet wordt behandeld en het kampeermateriaal naar de locatie wordt gebracht door de begeleiding van het kamp.

## HOE VUL JE EEN TREKKINGSRUGZAK?

### 1. LICHTE(RE) SPULLEN ONDERIN

Plaats onder in de rugzak spullen die je tijdens je wandeling niet nodig hebt en die niet al te zwaar zijn. Dit is de ideale plek voor extra (trui, regenjas) kleding je slaapzak of matje

### 2. VUL HET HOOFDVAK MET ZWARE SPULLEN

De zwaarste spullen draag je het dichtst tegen je rug. Hier kun je bijvoorbeeld je voedsel- en watervoorraad plaatsen. Vul de ruimte op met kleding die je hier goed omheen kunt vouwen. De zwaardere items worden op deze manier door je heupen gedragen.

### 3. LOSSE ITEMS IN HET BOVENVAK

Dingen die niet te zwaar zijn, maar je wel vaak nodig hebt, kun je het beste boven in je wandelrugzak doen. Maak dit vak zeker niet te zwaar, want anders komt het zwaartepunt te hoog te liggen.

### BELANGRIJK!

Zorg dat je nog wat plaats over hebt voor eten in je rugzak. Want jij gaat daar ook een deel van moeten dragen.



# NUTTIGE INFORMATIE

## VEGETARISCH ETEN

Op JNM-kamp eten we vegetarisch. Onze foers zorgen voor evenwichtige maaltijden, zodat iedereen de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt en vol energie op kamp is! De recepten zijn vaak uitgekozen door JNM en VELT (Vereniging voor Ecologische Leef-en Teeltwijzen).

## VOOR HET MILIEU

De miljarden dieren die we kweken voor vleesconsumptie, vergroten de ecologische voetafdruk. Dat is de oppervlakte aarde die nodig is om te voorzien in de levensstijl van een persoon, stad of land.

Dit is te wijten aan de mestoverschotten. De stikstof, fosfor en ammoniak in de mest worden via regenwater naar het grondwater of oppervlaktewater vervoerd. Dit brengt verzuring en vervuiling met zich mee. Dierlijk mest bevat ook zware metalen die als residu in ons voedsel terecht kunnen komen. De uitstoot van methaan, een broeikasgas, door de veeteelt komt er nog eens bovenop. De veeteeltsector vervuult niet enkel maar verbruikt ook enorme hoeveelheden water. Om een kilo tarwe te telen heeft men 900 liter nodig, voor een kilo soja 2.000 liter, voor een kilo rundvlees is dit echter 100.000 liter!

## UIT SOCIAALECONOMISCHE OVERWEGING

Plantaardig voedsel levert ongeveer tien keer zo veel eiwitten per hectare op in vergelijking met vlees. Met andere woorden, met een hectare peulvruchten kunnen ook tien keer zo veel mensen gevoed worden als met een hectare veevoedergewassen.

## VOOR HET DIERENWELZIJN

De rechten van de dieren worden geschonden. Zo zitten ze vaak in te kleine kooien, wordt een deel van de bek van kippen afgeknipt ...

Bovendien wordt vaak de link niet meer gelegd tussen een keurig in plakjes gesneden salamiworst en een varken.

## ALLEMAAL BEESTJES

### TEKEN

Een teek is een klein, bruinzwart, spinachtig diertje dat de grootte heeft van een speldenkop. De teek zet zich vast op lage vegetatie. Als een mens of dier voorbijkomt, ontwaakt de teek, hecht hij zich met zijn mondhoeken vast aan de huid van de gastheer en zuigt hij bloed. Een volgezogen teek kan 7 tot 11 millimeter groot zijn. Zodra de teek vol gezogen is, maakt hij zich los van de huid en laat hij zich op de grond vallen.

De Lymeziekte of Lyme-borreliose is een infectieuze aandoening die je kan oplopen nadat je gebeten bent door een besmette teek. Gelukkig zijn slechts 10% van de teken besmet. Je kan worden gebeten tijdens het wandelen of spelen in loofwouden met een dichte ondergroei, weiden en stadsparken. Hoe langer de teek aan de huid gehecht blijft, hoe meer tijd hij zal hebben om op te zwellen en om de ziekteverwekkende kiemen over te dragen. De Lymeziekte treedt vooral op tussen juni en oktober en is niet overdraagbaar van mens tot mens of dier tot mens. Bescherm je huid door het dragen van lange mouwen, lange broeken en gesloten schoenen. Controleer na het wandelen en spelen of er geen teken op de huid zitten. Je beste vriend(in) of een KC'er kan je daarbij helpen. Let vooral op warme plekjes: knieholtes, bovenbenen, kruis, buik, oksels. De gevonden teken moet je zo vlug mogelijk verwijderen.

Teken verwijder je zo:

1. Neem de huid zo vast dat er een 'heuveltje' ontstaat.
2. Tracht de kop van de teek te vatten met behulp van een speciaal tekenpincet (desnoods een gewoon pincet) door het open pincet over de kop van de teek te plaatsen, zo dicht mogelijk bij de huid.  
**LET OP:** Gebruik geen alcohol, olie, nagellak, vuur, ... want dan bestaat de kans dat de teek de inhoud van de speekselklieren en de darm in de huid brengt, waardoor een infectie ontstaat.
3. Draai aan het pincet (richting maakt niet uit) en trek ondertussen voorzichtig om de teek te verwijderen. Laat geen enkel deel van de teek onder de huid zitten.
4. Ontsmet de wonde met alcohol, steriliseer het pincet (in warm water leggen) en was je handen.
5. Noteer de datum van de beet en de vermoedelijke plaats van besmetting
6. Raadpleeg een arts als:
  - De teek er niet volledig kan worden uitgehaald
  - Als er rode vlekken, hoofdpijn en/of pijn in de armen of benen optreden

## **VOSSENLINTWORM**

De vossenlintworm (*Echinococcus multilocularis*) is een kleine (1,2 tot 4,5 millimeter) endoparasitaire lintworm die in de darm van vossen, honden en soms katten leeft en zich daar voortplant. De eitjes komen samen met de uitwerpselen in de buitenwereld terecht. Hoewel de mens geen geschikte gastheer is, kan hij ook besmet worden en een larvale cyste ontwikkelen door opname van eitjes. Bij menselijke infectie treden pas na een lange incubatieperiode (5-15 jaar) ziektesymptomen op. De aandoening, "alveolaire echinococcose" genaamd, wordt behandeld door langdurige, vaak levenslange chemotherapie en/of chirurgische verwijdering van de larvale cyste.

- Raak dus nooit uitwerpsel of kadavers van vossen aan met de blote hand.
- Wilde vruchten, zelf geplukte paddenstoelen, valfruit en groenten grondig wassen en liefst koken voor consumptie. Wilde vruchten die hoger dan 70-100 cm hangen kunnen gegeten worden.
- Was je handen voor je eet!

## **MEDISCHE FICHE (ZIE MAIL)**

Deze medische fiche wordt verplicht ingevuld en afgegeven aan de begeleiders bij de start van het kamp.

Vul deze fiche zo volledig en correct mogelijk in. Deze informatie draagt bij tot een veilige en persoonlijke begeleiding van alle leden en wordt vertrouwelijk behandeld door de begeleiders.

Indien de deelnemer belangrijke allergieën heeft of er relevante aandachtspunten aanwezig zijn, gelieve deze ruim op voorhand door te geven aan/te bespreken met de kampvoorzitter en/of EHBO-verantwoordelijke.

Indien de deelnemer bij de start van het kamp ziek is of symptomen vertoont, gelieve van thuis te blijven en over enkele dagen te herevalueren of deelname gewenst is. Het betaalde deelnamegeld wordt teruggestort op vertoon van een ziektebriefje.

## **NOG VRAGEN?**

### **PRAKTISCHE KAMPVRAGEN**

Vragen i.v.m. de kampprijs? Ben je nu effectief ingeschreven of sta je op de wachtlijst? Met zulke vragen kan je terecht bij de administratief medewerker via [kampadmin@jnm.be](mailto:kampadmin@jnm.be). Die kan je telefonisch bereiken op het nummer: 09/223 47 81 (tijdens de kantooruren). Het bondssecretariaat bevindt zich in de Kortrijksepoortstraat 192, 9000 Gent.

### **VERZEKERINGEN**

Heb je een ongelukje gehad op kamp? Op [www.jnm.be/verzekeringen](http://www.jnm.be/verzekeringen) vind je alle informatie over verzekeringen. Heb je vragen of wil je weten hoe de opvolging van je dossier verloopt, dan kan je eveneens terecht bij de administratief medewerker via [verzekering@jnm.be](mailto:verzekering@jnm.be).

### **INHOUDELIJKE KAMPVRAGEN**

Wanneer begint het kamp nu precies? Waar wordt er afgesproken? Wat staat er allemaal op het programma? Wie is verantwoordelijk voor bijvoorbeeld EHBO op dat bepaald kamp? Antwoorden op deze vragen vind je normaal in deze convo. Als er iets ontbreekt, richt je tot de kampvoorzitter of een van de andere KC-leden.

### **VERHOOGDE TEGEMOETKOMING**

Heb je het moeilijk om je kind op kamp te sturen omdat dit te duur is? Als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming, dan mag je (kind) sowieso voor de helft van de prijs mee. Als het kamp te duur is (met of zonder verhoogde tegemoetkoming), contacteer dan [financieel@jnm.be](mailto:financieel@jnm.be) en afhankelijk van de situatie, werken we samen iets uit.

## **NOODGEVALLEN**

Soms kan het gebeuren dat je als ouder of lid met dringende vragen zit. Hiervoor bieden we een oplossing.

Voor vragen betreffende de inschrijvingen, betalingen en andere administratieve problemen mag je tijdens de kantooruren altijd bellen naar het secretariaat: 09/223 47 81.

Indien je met een dringend probleem zit, en je kan de kampvoorzitter of het secretariaat niet bereiken: onze noodtelefoon is altijd bereikbaar. Bel naar dit nummer: 0486 13 54 20.



# TOT OP KAMP!

