

ADVENTURE-TIMES

magazine voor avonturiers



8 TIPS om te 'LEREN WANDELEN'

en verder in dit nummer o.a.

FOTOWEDSTRIJD



Het was heel moeilijk de winnaar aan te wijzen uit zoveel inzendingen ...



FJÄLRÄVEN CLASSIC

Diepe dalen en hoge bergen!

PROGRAMMA 2020



De fraaiste uitdagingen over de hele wereld ...

uitgave nr. 2 - oktober 2019

WIJ ZIJN HIKING & ADVENTURES!

Voor u ligt de 2^e Adventure Times, het blad voor ondernemende en avontuurlijke (politie) mensen. Maar wie zijn wij, degenen die deze avonturen organiseren nu eigenlijk. Joost, Micha en Hans vertellen over zichzelf én wat hun passie voor Hiking & Adventures is.

Wij zijn dol op het buitenleven en avontuurlijke reizen. Daarom organiseren we tal van activiteiten in Nederland, Europa en soms ook nog wat verder weg.

Wandelen met rugzak en tent door de wildernis in IJsland, mountainbiken in Marokko of een sneeuw-schoenentrektocht door Zweeds Lapland. Maar ook bushcrafting op de Veluwe of een avonturenrace op Texel of in de Biesbosch. Veel deelnemers aan onze tochten werken bij de Nederlandse Politie. Daarnaast staat deelname open voor iedereen.

Sommige deelnemers zijn superfit, anderen hebben een paar krasjes opgelopen. Een ongeval op het werk, een (overwonnen) ernstige ziekte of een handicap. Maar iedereen heeft zin in een actief buitenleven met andere uitdagingen. Over en weer is er veel herkenning in wat we zoal meemaken in ons werkzame leven. Dit zorgt bij al onze activiteiten voor kameraadschap en een warm 'familiegevoel'.



Samen beleven we fantastische avonturen. In juli zijn we in IJsland geweest om de Laugavegur-route te lopen en in augustus deed een groep PTSS collega's mee aan de Fjällräven Classic in Zweeds Lapland. Met z'n allen zijn we over de finish in Abisko gelopen, wat een heerlijk gevoel was dat.

Ook hebben we de Mini Adventure Race georganiseerd in de Maasduinen. In deze krant staan verslagen van deze activiteiten.

We zijn net terug van een ATB-avontuur in Roemenië en bij het verschijnen van dit nummer zijn we bezig met een kano-survivalavontuur in Zweden.

Voor 2020 staan weer tal van sportieve en uitdagende avonturen op ons programma. Een overzicht is in deze krant opgenomen.

Geniet van de mooie verhalen in deze krant of kijk op onze site www.adventuretimes.nl

De 3 bestuursleden van stichting Hiking & Adventures: Micha de Heus (penningmeester), Joost Ruijter (secretaris) en Hans Robijn (voorzitter). Zij stellen zich hier naast aan u voor.



Mijn naam is Hans Robijn.

Mijn belangstelling voor outdooractiviteiten werd ooit gewekt bij defensie waar ik vanaf mijn achttiende werkte bij de commandotroepen.

De ruige natuur werd mijn tweede thuis. Ik stapte daarna over naar de politie waar ik werkte bij diverse arrestatieteams en later onder meer als motoragent en rechercheur bij zware criminaliteit.

Ik ontdekte dat ik veel voldoening haalde uit het overdragen van kennis en ervaring en besloot in 2002 te gaan werken als docent aan de politieacademie. Hier leer ik studenten effectief en beheerst met risicovolle situaties en geweldsmiddelen om te gaan en persoonlijke grenzen in dit proces te leren kennen.

Ik sta bekend als een docent die deze grenzen goed weet op te zoeken, maar altijd met een meer zelfverzekerd zelfgevoel als eindresultaat.

Vanaf 2006 ben ik gestart met het organiseren van grensverleggende avonturen zoals adventure-races, bergexpedities, wandeltochten, survivals en bootcamps voor groepen.

Hiking & Adventures is uit deze passie voortgekomen. Ik nodig iedereen (personen, teams, politie, niet-politie, topfit of minder fit) uit voor deelname aan een van onze uitdagende activiteiten en wens iedereen het plezier van het ontdekken van eigen mogelijkheden toe.

Mijn naam is Micha de Heus.

Sommige mensen omschrijven mij als een sportende avonturier. Ik mag graag hardlopen, een rondje op de racefiets rijden of een uitdagende wandeling maken. En ik ben dol op natuur in haar meest ongerepte en woeste vorm.

Al een aantal jaren houd ik mij bezig met bushcraft, een verzamelnaam voor de vaardigheden die nodig zijn om zo aangenaam mogelijk in de natuur te verblijven. En dat past goed bij mijn andere passie, natuurbeleving en -onderzoek. Voor verschillende overheids- en natuurbeschermingsorganisaties doe ik bijvoorbeeld onderzoek naar vogels en boomkruipers.

Mijn lange ervaring op het gebied van hiking en out- door in binnen- en buitenland en kennis van nature & wildlife komen goed van pas in het aanbod van Hiking & Adventures. Kennis en ervaring die ik graag met anderen wil delen. Binnen het bestuur van Hiking & Adventures heb ik de functie van penningmeester.



Mijn naam is Joost Ruijter.

Ik vind mijn balans door een juiste dosis energie, lef, creativiteit en gezond verstand met elkaar te combineren.

Al van kinds af aan kon je me zo goed als dagelijks voorovergebogen vinden op de racefiets. Inmiddels iets ouder en wat rechter op de fiets, kreeg ik steeds meer oog voor de natuur en haar mogelijkheden.

Ook zijn er in de loop der jaren behoorlijk wat sportieve activiteiten bijgekomen en heb ik mijn grenzen verlegd naar trektochten in het buitenland. Het bereiken van de top van de Mont Blanc was voor mij wel letterlijk en figuurlijk een hoogtepunt. Mijn bijdrage als teamleider Veiligheid bij de stichting Alpe D'HuZes deed daar eigenlijk niet voor onder.

Samen de schouders eronder en elkaar op sportieve wijze begeleiden en steunen. Inmiddels heb ik vele jaren ervaring op het gebied van hiking, ATB- en kanotochten en ben ik een van de oprichters van Hiking en Adventures. Op dit moment ben ik daarmee als secretaris verbonden. De intentie is om samen met jullie onvergetelijke sportieve avonturen te beleven!

v.l.n.r.: Micha de Heus, Joost Ruijter en Hans Robijn

Na een langslappende blessure kom ik steeds beter in vorm. Ik heb inmiddels een paar klassiekers van rond de 120 km moeiteloos uitgereden. In augustus heb ik deelgenomen aan de "Hartberger Welt-Radsportwoche" in Oostenrijk. Ik reed hier als (jongste) 1^e jaars junior van 17 jaar in een klasse met junioren t/m 23 jaar en amateurs tot in de 40. In de proloog wist ik de 11^e plek te bemachtigen. De 2^e dag ging door redelijk zwaar heuvelachtig gebied. Hierna stond ik 5^e in het algemeen klassement op slechts 7 seconden. De derde dag bevatte een bergsprint van 8 km. Vorig jaar klokte de snelste 10 minuten. Ik kwam deze dag als eerste boven in een tijd van 8 minuten en 9 sec. Hiermee sloeg ik een dubbelslag, want in het algemeen

klassement belandde ik op de eerste plaats. De 4e dag was een tijdrif. Omdat ik (nog) niet over een tijdrif fiets kon beschikken verloor ik tijd: gevolg, gezakt naar de 4^e plaats. De laatste dag voelde ik me sterk en kon ik erg goed met de voorsten meekomen. Ik wist dat ik bergop de beste was, dus was er een kans om het geel weer te heroveren. Onderaan de laatste berg sloeg het noodlot echter toe, iemand reed in mijn voorwiel, waardoor ik lek reed. Daardoor gingen bijna 5 minuten verloren. Daarvan wist ik uiteindelijk toch weer ruim een minuut goed te maken. Helaas zakte ik wel terug naar de 10^e plaats in het algemeen klassement, maar eindigde wel als 2^e van de junioren.



Al met al heel tevreden, het was een zware koers met een zeer sterk internationaal deelnemersveld.

Vlak na dit schrijven onze clubkampioenschappen en daarna met de Limburgse Cycling Selectie naar België voor een klassieker.

STEKETEE OUTDOOR CENTRUM DÉ OUTDOOR LOCATIE VAN ZUID NEDERLAND!

MOUNTAINBIKEN

JACKASS

AIRSOFT

ADVENTURE GAME

PAINTBALL

ARROWBALL

SCHIETWORKSHOP

100% FUN VOOR ALLE LEEFTIJDEN

RESERVEREN VIA WEBSITE

f YouTube Instagram

WWW.STEKETEEOUTDOOR.NL | (0165) - 56 08 70 | INFO@STEKETEEOUTDOOR.NL

ELS PORTS

speciaal georganiseerd voor onze chronisch zieke collega's

5-daagse wandeltocht door dit fraaie stukje Spanje medio mei 2020 zie pagina 21

ADVENTURE-TIMES

MINI ADVENTURE RACE
in de 'Maasduinen' 6

FJALLRAVEN CLASSIC
diepe dalen, hoge bergen 8

FOTOWEDSTRIJD
de Fjällräven Classic in beeld 11

'LEER WANDELEN'
8 tips 12

HIKING IN IJSLAND
de zwaarste hike van H&A 14

KANOËN IN DE BIESBOSCH
peddelen en oefenen 18

PROGRAMMA 2020
avontuur over de hele wereld 20

COLOFON
Adventure-Times is een uitgave van **Hiking & Adventure** in samenwerking met uitgeverij **Standex Media**:
Redactie: Hans Robijn, Joost Ruijter en Micha de Heus
Eindredactie: Standex Media
Layout: Fons van Osch
Advertenties: info@standexmedia.nl
Druk: BDU Barneveld
Verspreiding: als bijlage bij "de politie" van de Nederlandse Politiebond.
Oplage: 26.000 stuks
Voor meer informatie:
www.adventuretimes.nl
www.hiking-adventures.nl

© niets uit deze uitgave kan worden gebruikt zonder toestemming van de uitgever.

Standex media

npb

HIKING & ADVENTURE

MINI ADVENTURE



Het is prachtig weer wanneer we aankomen op vakantiepark 'Leukermeer' tussen het Noord-Limburgse Venray en de Duitse vliegbasis Weeze. Vrijwilligers van Hiking en Adventures zijn druk bezig met het uitladen van mountainbikes. Er is nog even tijd om onze tentjes op te zetten en ons om te kleden voordat we bij het eerste onderdeel moeten verschijnen:

DE BRIEFING

Hans Robijn legt luid en duidelijk uit wat van ons wordt verwacht tijdens de proloog deze middag. We tekenen wat coördinaten in op de kaart en tellen met zijn allen af naar de start van de proloog, waarin de meest ambitieuzen van de andere sportievelingen worden gescheiden.

PROLOOG

Net als anders is er ook vandaag weer een mooi parcours af te leggen. Onderweg moeten we lopen, fietsen, rennen, waden en zwemmen. Daarbij oppassen voor campingkinderen, jeukrupsen en andere natuurlijke hindernissen. En onder-

tussen goed opletten op de juiste koers en vooral geen tags vergeten. Het is een warme dag, maar telkens wanneer we flink bezweet zijn mogen we het water weer in. Met soppende schoenen rennen we daarna verder. En wanneer die bijna opgedroogd zijn is er opnieuw dat verfrissende water.



Halverwege het laatste stuk zwemmen komen we nog een hindernissenbaan tegen. Nog even een rondje om de jachthaven en dan is daar het strand van de camping. met daarachter het restaurant waar ze voldoende fris en bier verkopen.

's Avonds bij de uitstekende pastamaaltijd delen we onze ervaringen en blikken we vooruit op morgen.

"De meest ambitieuzen worden van de andere sportievelingen gescheiden"

DÉ RACE

Op zaterdag is het dan eindelijk tijd voor de echte Adventure Race. Althans: de race is alleen voor diegenen die gisteren bij de snelsten behoorden. De rest doet mee aan de 'Challenge'.

Ook vandaag staan er weer de nodige hindernissen te wachten in en rond het prachtige nationaal park 'De Maasduinen'.

Vanaf de camping gaat het eerst naar een opdracht met zandzakken. Van daar fietsen naar een bosparcours waar we moeten steppen. Daarna gaan we even over de grens, waar we op de Duitse vliegbasis Weeze een ingewikkelde kompaskoers moeten lopen.

Bij een van opgegeven coördinaten komen we bij een Speciale Opdracht in een voormalige vluchtcommando-



RACE 2019



bunker. In het pikkedonker navigeren we met een klein kaarsje naar de tags. Eén op de controletafel, de andere boven in de 'Doussche'. Als je geluk hebt zijn er al wat andere teams binnen. Dat scheelt een hoop want hun lichtgevende kaarsjes bieden extra perspectief.

Voor sommigen wordt het nog beter wanneer er opeens uit een nabije ruimte een enthousiaste kreet klinkt: 'hier lig-ie!' Dat scheelt weer zoeken!

Vervolgens gaan we verder naar de volgende coördinaat. Een enkel duo heeft niet door dat het metalen hek de kompasnaald beïnvloedt. Zij lopen dus direct de verkeerde kant op.

Maar ook als dat wel goed gaat blijkt het erg lastig om, slalomend tussen neergestorte helikopters, ontplofte fabrieken en uitgebrande treinstel-



len door, bij de juiste coördinaten uit te komen. Alleen de allerbesten weten in deze dystopische urban jungle alle tags te vinden.



Vervolgens fietsen we verder richting een ATB parcours. Een enkel team heeft niet direct door dat het parcours is gemarkeerd met het rode mountainbike symbool. Maar uiteindelijk weet iedereen de volgende locatie te vinden: de klimtoren aan de Maas. Hier hebben de meesten genoeg tijd om op adem te komen voordat ze eindelijk mogen abseilen.

Meer dan genoeg tijd zelfs, want in de loop van de middag groeit de wachtrij dermate dat enkele deelnemers begrijpelijk klagen dat ze 'uit het ritme raken'. En dan moeten ze nog een keer in de rij voor de laatste SO: tokkelen vanaf de klimtoren.

Daarna is het terug naar de camping voor de laatste etappe: per kano naar een klein eilandje.



WEER NAAR HUIS

Daarna is het weer tijd voor een verfrissend drankje op het sfeervolle terras aan de haven. Bij de prijsuitreiking blijkt een enkel (winnend) team al vertrokken. De meesten trekken in de loop van de avond huiswaarts. Sommigen blijven nog een nachtje. Al met al was het een geslaagd avontuur en we kijken alweer uit naar de editie van 2020.

Groet Michel.



Na een half jaar voorbereiding en honderden training kilometers vertrok de politie expeditie op 6 augustus, eindelijk, naar Zweden.

De Fjällräven Classic wordt beschouwd als één van de mooiste, maar ook één van de zwaarste hikingtochten ter wereld, maar een ieder die meerdere dagen achter elkaar zes tot acht uur kan wandelen moet de tocht uit kunnen lopen, zo werd ons in den beginne verteld!

ACCLIMATISEREN

Na een korte vlucht naar Stockholm werden we naar het Arlanda Airport

hotel gebracht voor twee overnachtingen. Daar hadden we een dagje extra rust om even te acclimatiseren.

Op 7 augustus hebben we van een dagje cultuur genoten in Stockholm. Wanneer je houdt van stedentrips, zet dan Stockholm hoog op je lijstje! Een hele mooie stad, kijk wel uit als je een rondje geeft, zeker als het om alcoholische versnaperingen gaat! De prijzen zijn net zo hoog als de bergtoppen in Lapland.

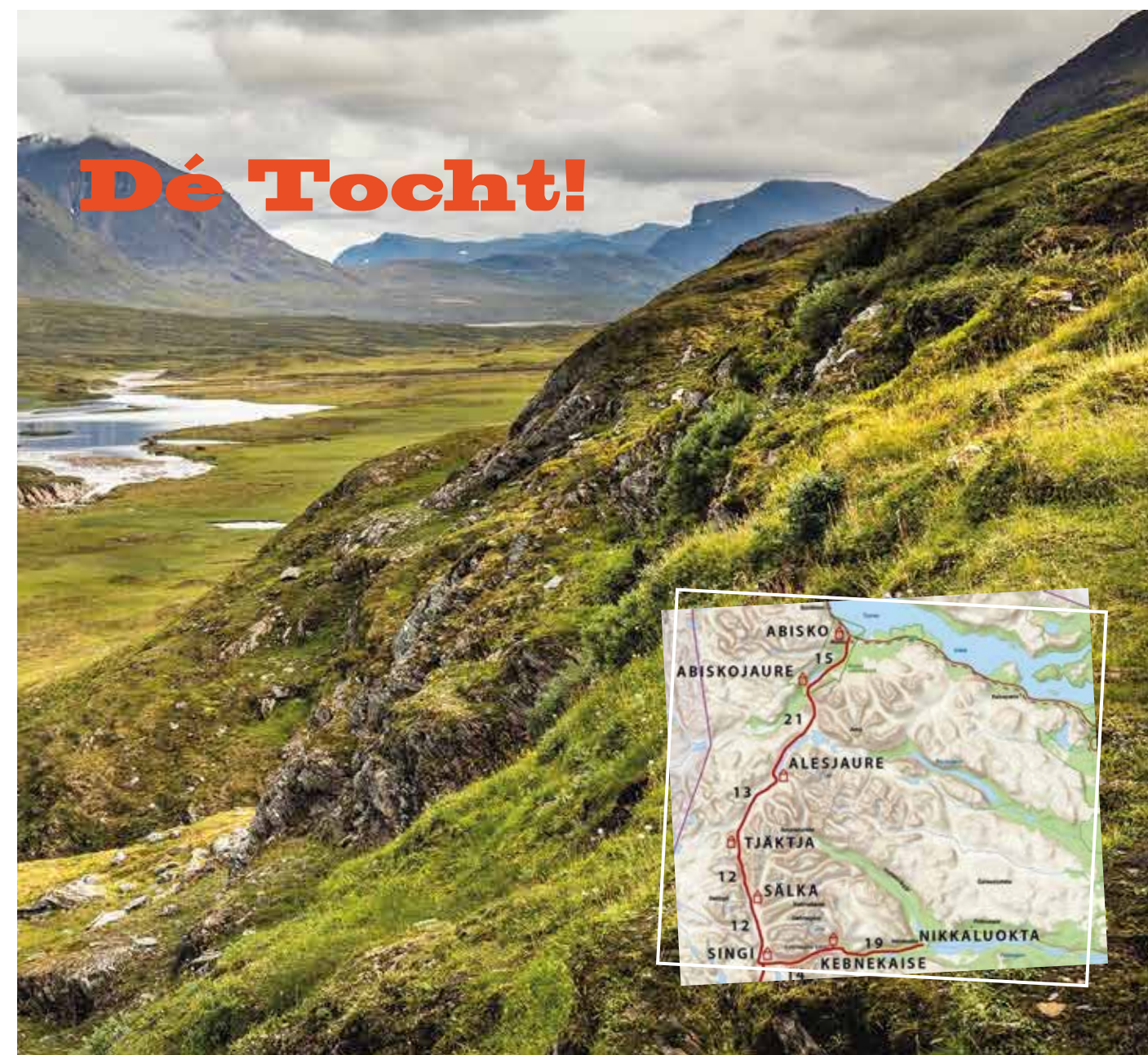
“Zet Stockholm hoog op je verlanglijstje”

Op 8 augustus vertrokken we met een korte vlucht naar Kiruna in het hoge noorden.

DRUKKE DAG

Eigenlijk stelde deze dag niets voor als je weet wat er nog gaat komen. Allereerst de tent opzetten op camping Ripan. Camping? Een veld vóór een sporthal en alles binnen een straal van een kilometer ademt de Classic uit. Zo'n 200 tenten staan er op de velden en heuvels.

Voor de sporthal kon je het gevriesdroogde eten proeven, je kon de



gasflesjes ophalen voor het koken en je kon de bagage die je pas weer nodig had na de finish, afgeven. Dus vanaf toen was het alleen het team met onze rugzakken (en o ja nog 200 andere deelnemers met ongeveer 30 verschillende nationaliteiten) die op dag 1 gelijk met ons zouden starten. In de sporthal geen gymtoestellen te bekennen, bakken met zakjes voedsel, standjes met kleding, uiteraard in de uitverkoop, koffie, lekkernijen en bovenal heel veel vriendelijke, gelijkgestemde en gelijk geklede mensen.

Nadat we onze trekkerspaspas hadden

gekregen was er het moment voor een mooie groepsfoto onder het welbekende logo!



DE START

Na een nacht van 2,5 uur, niet omdat het de hele nacht licht was, maar gewoon van de spanning, stonden we

om vijf uur op voor een busreis naar het echte startpunt. En dan, uiteindelijk, op 9 augustus om 09:00 uur was iedereen van ons team vertrokken voor de Fjällräven Classic 2019, 110 kilometer hiken in vijf dagen tijd.

Het was even een pomptiedomptiedom, lekker wandelingetje.

De eerste kilometers waren een echte walk in the park. Mooi uitzicht, af en toen een kiezeltje wat je weg kon trappen, mooie rechte paden. Boompjes en struiken, mooi groen.

“Is dit alles” zou ‘Doe Maar’ zeggen!

DE ROUTE

De tocht voerde ons vanaf Nikkaluokta via Kebnekaise, Singi, Sälka, Tjåktja, Alesjaure en Kieron (Abiskojaure) naar Abisko, waar de finish was, 110 km verderop dus.

Dit waren ook de plaatsen waar je een stempel moest halen voor je trekkerspas. Eén stempel vergeten? Geen medaille!

Lopen: dag 1: 24 km, dag 2: 25 km, dag 3: 27 km, dag 4: 21 km en dan dag 5: 14 km. Ongeveer dus!

In de eerste drie dagen stijgen we naar een maximale hoogte van 1140 meter op de Tjåktja pas.

KEIEN, ROTSSEN, STEEN, KIEZELS, GRIND, RIVIEREN EN PLANKEN

Na een paar kilometer veranderde het uitzicht én de ondergrond. Van de 110 km moesten we er 90 over stenen, rotsen, kiezels en keien afleggen. Volgens ons waren alle stenen van de hele wereld speciaal voor de Classic daar neergelegd! Bij elke stap moest je ontzettend geconcentreerd zijn om je voeten goed neer te zetten. Eén verkeerde stap kon een val betekenen met als mogelijk gevolg: einde Classic.

Een aantal van het team is gevallen, maar gelukkig niet met hele nare gevolgen. We staken snelstromende



FJÄLLRÄVEN CLASSIC



rivieren en beken over door van steen naar steen te hoppen, ook hierbij werd er hier en daar een nat voetje gehaald!

Ongeveer 15 km bestond uit planken, sommige goed begaanbaar, de meeste vermolmd en afgebrokkeld. De plankenpaden waren ook vaker niet breder dan twee planken van tien centimeter met een kleine tussenruimte. Ook hier geconcentreerd zijn en blijven om niet te vallen. De overige vijf km was begaanbaar pad. Dat was wat de Classic inhield.

Eerder werd vermeld 'circa' bij de afstanden. Dik 90 km is geen rechte weg, je hupt van links naar rechts om zo goed en veilig mogelijk neer

te komen. Je kunt gerust nog een aantal kilometer optellen bij die 110!

Niet alleen het grote aantal kilometers, maar ook het constante stijgen en dalen was zwaar. Vijf dagen lang heuvel op, heuvel af, berg op en berg af. Op het hoogste punt van 1140 meter stonden we in de sneeuw, het regende en het was -gevoelsmatig- rond het vriespunt!

DIEPE DALEN, HOGE BERGEN

We hebben grenzen verlegd, beter nog, we hebben bergen verlegd, bergen aan de kant geschoven, als team. We zijn door diepe dalen gegaan en we hebben hoge bergen bedwongen, letterlijk en figuurlijk. Per jaar doen er 2000 mensen mee aan de Classic en dit jaar was de 15^e editie. Met ongelooflijk veel trots kunnen we melden dat we met ons gehele team deze slijtageslag 'overleefd' en uitgelopen hebben. Het voelde als een gigantische overwinning die je als een beer zo sterk maakt. We zijn als team 100 uur en iets meer dan zeven minuten onderweg geweest, inclusief bivakkeren.

DE FINISH

Vlak voor de finish even een glorie- en euforiemoment voor het team.

We stralen een immense trots uit, een gevoel wat we de rest van ons leven zullen koesteren!

Kei- en keihard getraind en voorbereid om die 110 km er uit te ranselen en als team over de finish in Abisko te komen, zonder kleerscheuren en met ons allen!

Onder de finishvlag door, bejubeld, toegejuicht en applaus van tientallen mensen die je staan op te wachten, mensen van de organisatie, hikers die al gefinisht waren, maar ook lokale bevolking en kinderen die je een high-five gaven, kippenvel gewoon.



"Kippenvel toen we finishten"

Rest nog één ding wat we net zo zullen koesteren als de trots op ons zelf en op het team en dat is de medaille aan het eind, onze dik verdiende medaille.

We zijn de Stichting Hiking & Adventures (Hans, Joost, Michel en Tom) dankbaar voor hun begeleiding. De Classic is een extreme vorm van sport. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal heeft het een enorme boost gegeven. Heel even waanden wij ons de masters of the universe!

Ab van der Veen

UITSLAG FOTOWEDSTRIJD

De schoonheid van het Zweedse landschap is goed in beeld gebracht door de deelnemers aan onze fotowedstrijd. Voor de jury was het een hele opgave om uit al die fraaie inzendingen 3 winnaars te kiezen.

1^e plaats: **LINDSAY; OP PAD NAAR ABISKO**



2^e plaats: **JOSE; ZICHT VANAF TJÅKTJA**



3^e plaats: **FRANS; DONKERE WOLKEN EN EEN ZONNESTRAAL**



“Leren Wandelen”

8 wandeltips



Ben je geïnteresseerd in het maken van lange afstandswandelingen of hikes door de natuur, maar geen idee waar te beginnen? Hier vind je een aantal tips om wandelen toegankelijk te maken.

Wandelen lijkt in eerste instantie misschien eenvoudig, maar het opbouwen van spierkracht, uithoudingsvermogen en motivatie kan veel inspanning vereisen. Zowel geestelijk als lichamelijk.



Maak je geen zorgen: iedereen die kan lopen kan ook leren wandelen met deze wandeltips. Maar voorop staat altijd het hebben van plezier en genieten!

1. BEGIN KLEIN

Je hoeft geen marathon te kunnen rennen om gezond bezig te zijn. Zelfs een wandeling van een half uurtje kan een enorme positieve invloed hebben op het lichaam en de geest. Het is beter om elke dag een kort stukje te wandelen dan enkele

keren per jaar een enorme tocht te ondernemen.

Door te beginnen met korte wandelingen is de kans groter dat het wandelen een gewoonte wordt. Het is en blijft toegankelijk en hierdoor blijft het leuk en wordt het geen last.

2. MAAK WANDELEN EEN GEWOONTE

Maak er een gewoonte van om in beweging te zijn. Neem je normaal



de auto naar de supermarkt? Probeer dan eens te gaan lopen of op de fiets te gaan. Bewegen is zowiezo gezond! Wandelen voor beginners begint al bij een voettocht van tien minuten door het park. Plan elke dag een bepaald moment om een stukje te wandelen. Dit kan zijn in de vroege ochtend of voor het avondeten.

“Liever iedere dag een kort stukje dan af en toe een lange tocht”

Plan elk weekend dan een langere route, bijvoorbeeld door een bos, in een park of langs het strand.

3. ETEN EN DRINKEN

De voeding die we tot ons nemen, dat wat we eten, werkt als een brandstof voor de benenwagen. Een kostbare auto zouden we niet zomaar volgooien met een willekeurige vloeistof, dus waarom zouden we dit wel doen met ons lichaam, het kost-



baarste voertuig dat er is!

Probeer zo veel mogelijk weg te blijven van toegevoegde suikers, samengestelde voedingsproducten en alcohol. Eet geen grote maaltijd vlak voor het wandelen. Eet en drink elk uur een beetje. Als je honger of dorst krijgt ben je eigenlijk al te laat. De “hongerklomp” ligt dan op de loer!

4. GA SAMEN OP PAD

Wandelen wordt een stuk leuker in gezelschap. Ook helpt het bij de



motivatie: je kunt niet elke week een excuus bedenken om je wandelmaatje af te zeggen. Ga dus op zoek naar vrienden, familieleden of burens die ook willen wandelen op een soortgelijk niveau. Probeer ook eens mee te gaan met een georganiseerde wandeltocht. Onderweg ontmoet je zeker mensen met wie je mee kunt lopen en een praatje kan maken. Dit is veel leuker dan alleen in een bos te lopen.



5. BOUW RUSTIG OP

Als je eenmaal de smaak te pakken krijgt, kan het wandelen erg verslavend zijn. Wie besluit om te leren wandelen, doet er goed aan om een wandelschema op te stellen. Als je lichamelijk al erg fit bent, kan je misschien beginnen met lange afstandswandelingen, maar voor beginners is een wandeling van vijf kilometer misschien al een flinke mijlpaal om naartoe te werken. Zorg voor een geleidelijke opbouw in afstand en

tempo om blessures te voorkomen. Bereid je ook goed voor. Houd rekening met je kleding maar het allerbelangrijkste, schoeisels! Ga naar een gespecialiseerde winkel en laat je goed voorlichten. Blaren en knellende schoenen zijn niet bevordelijk voor je motivatie.

6. INSPANNING EN RUST

Luister goed naar je lichaam. Neem de tijd om bij te komen van een lan-



ge wandeling en neem voldoende rust om te herstellen van blessures. Wandelschema's werken vaak met verschillende rustdagen tussen de wandeldagen in. Schroom niet om je opbouwschema aan te passen wanneer je merkt dat dit noodzakelijk is. Oververmoeid raken en steeds maar weer blessures oplopen is ook niet goed voor de motivatie.

Maar gebruik dit niet als een makkelijk excuus om niet te gaan wandelen. Opbouwen en trainen doet altijd een beetje pijn.

7. ZORG VOOR VARIATIE

Weinig mensen zullen het leuk vinden om elke dag dezelfde wandeling te maken. Probeer nieuwe routes te ontdekken naar de supermarkt, ga eens naar een ander strand dan normaal of zoek naar wandelroutes in de buurt van je volgende vakantiebestemming. Wandelen voor beginners hoeft niet saai te zijn: wees creatief in het zoeken naar nieuwe routes! Op internet zijn heel veel wandelroutes te vinden. Veel routes zijn goed aangegeven met borden en paaltjes. Gebruik eventueel een kaart of GPS. Hiermee kun je ook wat variatie inbrengen tijdens het wandelen. Kaart of coördinaten lezen kan ook een leuke ontspanning zijn.

8. STEL (HAALBARE) DOELEN

Niets is zo motiverend als het vooruitzicht op een waanzinnig mooie lange afstandswandeling. Ook als het ambitieus lijkt, is het goed om een doel te hebben waar je naartoe kan werken. Zorg wel dat het doel



uiteindelijk haalbaar is. Niet iedereen is hetzelfde en kan of wil hetzelfde. Misschien is het doel voor jou de Nijmeegse Vierdaagse, de onvergetelijke pelgrimstocht naar Santiago de Compostela of voor een ander de plaatselijke avondvierdaagse.

Zelfs in Nederland hebben we al de meest mooie wandelroutes, het kan dus al heel dichtbij. Vergeet vooral niet te genieten. Veel wandelplezier!

HIKING in IJSLAND

Op woensdag 3 juli 2019 kwamen de deelnemers aan op IJsland om een spectaculaire hike te maken vanuit het binnenland richting de kust.

Eigenlijk zijn het twee hikes. De eerste is de Laugavegur, een trail van ca 55 km. Aansluitend, vanaf Þórsmörk, is de Fimmvörðuháls van ca 26 km en bijna 1100 hoogtemeters die loopt tussen de gletsjervulkanen Eyjafjallajökull en Myrdalsjökull met als eindpunt de 60 meter hoge waterval Skógafoss.



Een prachtige tocht over lavavelden, bergruggen met geel, blauw, rood en groen gekleurd ryolietgesteente, warme bronnen, kolkende geisers, obsidiaan, hoogvlakten met sneeuwvelden, zand in allerlei kleuren van zwart tot rood tot blauw, met mos begroeide groene valleien, gletsjerrivieren, spectaculaire canyons, vulkanen, kraters en heel veel watervallen. Het is een van de meest spectaculaire, maar ook een van de zwaarste

“Lavavelden, bronnen, geisers en zand in alle kleuren”

hikes van Hiking & Adventures. Een flink aantal kilometers per dag, met een behoorlijk zware rugzak met

daarin alle proviand voor een kleine week, tent, kookgerei, klimmen en dalen in een ruig berggebied waarin de vier jaargetijden elkaar in minder dan een uur kunnen afwisselen.

In het kort: Vanaf de luchthaven Keflavik met een bus naar Reykjavik Camping, de volgende dag met een speciale bus naar Landmannalaugar. Op de derde dag de start van de hike, ca 22 km tot Álftavatn. Dan ruim 16 km naar Emstrur en dezelfde afstand tot Þórsmörk. En de laatste dag bijna 26 km naar de Skógafoss in Skogar. Daarna weer een lange rit in de bus terug naar Reykjavik Campsite, een vrije dag om Reykjavik te verkennen (walvissen en dolfijnen spotten!) en na een hotelovernachting terug naar Nederland. Hier volgen de dagverslagen van de deelnemers.

DONDERDAG 4 JULI 2019 door Bas

Spotify is in IJsland niet nodig, het klinkt hier overal naar muziek, ik leg het even uit met voorbeelden: Zachtjes tikt de regen op het... Hoewel ik geen groot fan van Rob de Nijs ben, geniet ik van het geluid van ochtendregendruppels op de tent.



Uitgeslapen, gewassen, gegeten en enigszins nat ingepakt wandelen we met z'n achten de eerste meters met onze beperkte bagage naar de bus-halte.

Niet alleen in ons hoofd, ook in de rest van ons lijf blijft 'Shake it off' van Taylor Swift hangen. Na een busreis



welteverstaan die een half uurtje later begint dan gepland. Een vriendelijke chauffeur stuurt ons over het asfalt alsof we in een blender zitten. Of om in de woorden van Marlies te blijven: "ik kan zo twee keer genieten van mijn pasta Carbonara". Plotseling houdt het hobbelen echter op wanneer we een zandweg inslaan richting onze eindbestemming van vandaag. De bus blijkt geschikt voor dit type terrein.

Ongeveer een kwartier voor aankomst stopt de bus. Zonder muzikale begeleiding wordt het nummer 'Wild wild horses' ingestart. En ze zijn niet zuinig met de hoeveelheid geweest: ongeveer honderd IJslandse paar-



den lopen voorbij onder begeleiding van een aantal mensen te paard. Indrukwekkend en onverwacht!

In een voorzichtig zonnetje zetten we onze tenten op na aankomst in Landmannalaugar. Nadat ze alle zes staan, wandelen we onder begeleiding van lichte miezer 'Singing in the rain' richting de eettent van de camping. Daar eten we in een wisselende groep. De tweedeling in avondeten komt neer op de simpele vraag: in bad vóór of na het eten.



'Feeling hot hot hot' Heel letterlijk. De natuurlijke hotspring op 50 meter van de camping is heerlijk! Heet water stroomt in een kouder stroompje die plaats biedt aan 50 badgasten om even stoom af te blazen. Allemaal genieten we voor het slapen gaan van een warm bad.

Eenmaal in bed kom ik erachter dat Tom Walker het hier in IJsland erg serieus heeft genomen en een slaapmasker een prettige aanwinst is. De zon gaat onder om twaalf uur 's nachts

en gaat weer op om drie uur 's nachts. In de tussentijd schemert het wat: 'I will leave a light on'.

VRIJDAG 5 JULI door André

Dag 3. 06.30 uur opstaan op de camping van Landmannalaugar want we hebben een lange dagtocht voor de boeg. Dit is eigenlijk de eerste dag van de IJslandse Vierdaagse. De één heeft redelijk goed geslapen. De ander, ik dus, moet het doen met 2 uurtjes slaap... Er moet nog rou-



tine komen in het inpakken van de rugzak want we vertrekken om 08.30 uur ipv 08.00 uur. Het is een drukte van jewelste want iedereen wil op pad. Ook een stelletje Fransen die in het 'chalet' vertoefden en trachtte de helft van de eetruimte van de armzalige echte kampeersers te bezetten met hun bagage. Gelukkig hadden wij nog net op tijd een tafel voor ons zelf. Het was echter iets te gezellig waardoor we dus wat later dan gepland vertrokken.

Vanaf de camping gelijk de 'bergen' in. Geen tijd om even aan je rugzak te wennen. Wat overigens met een dergelijk gewicht nooit gaat lukken. Maar gelukkig komt er snel afleiding. Er komt stoom met een rotte eierenlucht uit de grond. Daarvan willen we wel wat inhaleren en gaan er met z'n allen instaan. Vervolgens vouwen we de vlag van Hiking & Adventures uit en laten ons vereeuwigen. Even verderop passeren we een stuk poreuze steen en een gat in de grond, waaruit stoom en kokend water komt. Een fantastisch gezicht. Het veelkleurig en veelzijdig landschap wordt door een ieder digitaal opgeslagen. Hier van wil je toch je thuisfront deelgenoot maken. Gelukkig vergeten we ook elkaar niet te fotograferen. Halverwege

“Het gewicht van de rugzak vraagt veel”

even geluncht bij de hut van Hrafninnusker. En weer door. Het landschap blijft afleiden. Gelukkig maar, want het gewicht van de rugzak begint steeds meer z'n tol te eisen. We lopen over ijsvelden en sommige delen blijken hol te zijn. Zo liet Marlies bijna een been achter toen ze letterlijk door het ijs zakte. We zagen prachtige sneeuwbruggen en uiteindelijk ook ons einddoel Álftavatn. Gauw de tent opzetten, eten en een tukkie doen.

HIKING IN IJSLAND

Het was een zware maar vooral een oogstrelende dag.

ZATERDAG 6 JULI

door Marlies

Vandaag zaterdag 6 juli start van de tweede etappe. Na een pittige eerste dag zou het vandaag een relatief 'makkelijke' dag worden. 16 km van Alfavatn naar Emstrur. De waterschoenen moesten binnen handbereik mee want er stonden ook twee rivieroversteken op het programma. Er werd de avond ervoor onderling gediscussieerd over in welke betoverende onderbroek of verrassende string de oversteek gedaan zou worden, omdat de voorspelling van Micha was dat je wel eens tot middelhoogte in het water zou kunnen staan.



Helaas maakt het niet uit in wat voor spannende slip je door het water zou gaan, want ik kan je verzekeren dat een paar sexy waterschoenen niet te vinden zijn. Het hele effect van hip door het water gaan kun je met deze schoenen wel vergeten. Gelukkig stond het water bij beide riviertjes niet zo hoog en konden we met z'n allen met gemak de oversteek maken met je afritsbroek of opgestroopte pijpen.

De rest van de dag, die overigens warm en zonnig was, leidde ons over adembenemende en uitgestrekte lavavelden. Bijzonder dat in zo'n zwart landschap nog bloemen te zien zijn.

vervolg van pagina 15

De foto's zullen voor zich spreken met een strak blauwe lucht en de vele kleuren die de natuur van IJsland ons biedt. Blij dat de zware rugzak weer even in de tent geparkeerd kon worden, stortten we ons eerst op een paar dopjes cointreau en andere alcoholische versnaperingen. Die zorgden voor een indut momentje voor sommigen van ons. Stefan wist na zijn hazenslaapje niet meer of hij nu aan het ontbijt of diner verscheen.

"Je kunt niet wachten op wat IJsland je morgen weer brengt"

En ook niet te vergeten: we konden het zwarte lavazand van ons af douchen, heerlijk! IJsland is prachtig, kan niet wachten wat IJsland ons morgen brengt!

Maar voor nu, voeten omhoog en in de slaapzak!

ZONDAG 7 JULI 2019

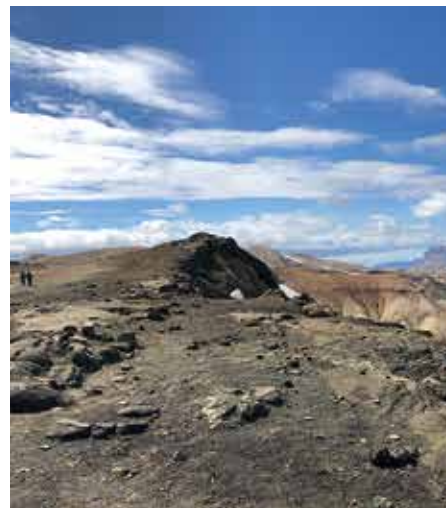
door Tamara

En weer een nieuwe dag.

Vandaag, zondag 7 juli 2019 moesten we weer vroeg uit de veren om aan ons vaste ochtendritueel te beginnen; allereerst kijken we in de spiegel en wederom was het schrikken.

Na een aantal dagen lopen en slapen in een tent zijn de sporen duidelijk zichtbaar in je gezicht. Vervolgens, als we zijn bijgekomen van de schrik, schrikken we van onze voeten. Deze worden elke ochtend verzorgd met Compeetpleisters en worden ingesmeerd met een verzorgende 'gehwolcreme'. Elke dag komt er wel een pleister bij...

Als we willen beginnen met de tent op te ruimen voelen we de zon die in het dal schijnt al flink branden. Ondanks dat de tent nog te vochtig is om op te ruimen, belooft dit een



mooie dag te worden. Na het beklimmen van de steile trap konden we ontbijten in een tent waarin picknick tafels stonden. We konden weer kiezen uit de overheerlijke Knusper Musli of de Expeditie Musli.

Eenmaal bepakt en bezakt begonnen we aan, volgens Micha, de kortste route van deze week.

Al vrij snel kwamen we bij een kloof aan met een fantastisch uitzicht. Dit bleek ook de perfecte locatie te zijn voor een nieuwe profielfoto. Nadat iedereen was voorzien van een nieuwe stoere foto vervolgde wij onze tocht. Het terrein was afwisselender dan gister wat het aantrekkelijker maakte.

Na veel hoogtemeters en wat dalen kwamen wij bij de volgende uitdaging; een snel stromende rivier. Wederom kwam de ondergoeddiscussie bij de vrouwen op gang, maar iedereen had zich goed voorbereid; al doende leert men. Na het trotseren van de snel stormende rivier



dachten wij bijna bij de eind bestemming te zijn. Er werd ons alleen nog even de keuze gesteld; of gelijk naar de eerste camping gaan om daar te slapen of doorlopen naar een camping enkele kilometers verderop. We kozen voor het laatste...

Tijdens de afdaling door het (bijna enige) bos van IJsland was bij enkelen de vermoeidheid en warmte



duidelijk merkbaar. Na even heerlijk in het gras en de zon gelegen te hebben werd door een opletend teamlid gewezen op de naderende donkere lucht.

Snel de (toch elke keer weer veel te zware) rugzak omdoen en de laatste km's voor deze dag maken.

We hoopten de donkere lucht voor te blijven, maar helaas...

Een korte maar heftige regenbui deed ons realiseren dat wij de afgelopen dagen enorm veel geluk hadden gehad met het mooie weer.

Zo blij als een kind waren wij toen bleek dat we op onze camping kon-

den douchen en chips kopen. De eerste zakken gingen er snel doorheen! Vervolgens de tenten opzetten en de rest van de avond konden we gezellig in een overdekte ruimte zitten.

MAANDAG 8 JULI 2019

door Stefan

Vandaag is de laatste dag van onze IJslandse saga en proberen we de pas te rondtussen twee met gletsjers bedekte vulkanen; de vulkaan die in 2010 de luchtvaart lamlegde en haar grote zus Katla. Hopelijk zijn deze bergen minder wraakzuchtig dan Caradhras uit de Lord of the Rings saga en kunnen we de pas in goed weer maken. Op de bbq-plaats ontbijten we in de zon en krijgen we bezoek van een IJslandse merel. Het is handig om een vogelspotapp mee te hebben; de onze heet Micha en is helaas niet beschikbaar op iOS of Android.

Na het nuttigen van 1 à 2 ontbijtjes vertrekken we om 08:22, een record!

De route begint met een prachtige, matige klim in een groen gebied met mooie uitzichtspunten. Daarna volgt een zware klim door een kaler landschap met weids zicht tot we aankomen bij het ijs en de lavastromen van de 2010-eruptie.

Hierna volgde nog een zwaar stuk over de pas door sneeuw en oude lava met prachtig panoramisch uitzicht. Toen kwam eindelijk de hut in zicht. Iedereen kwam hier goed, volaan en min of meer heel aan.

Hier konden we lekker warm zitten en hadden we een relaxte lunch. Bij de WC werden de heren gemaand buiten te plassen!). Toen we weer verder gingen volgde 5 km grindpadhorror omlaag en we volgden daarna de rivier voor een prachtige route met spectaculaire watervallen en zelfs de zon liet zich weer zien.

Uiteindelijk kwamen we aan bij de grootste waterval, tevens eindpunt, waar we een groepsfoto maakten. We hebben de tent opgezet in hoog gras. 's Avonds hebben we onze prestatie gevierd met een heerlijke maaltijd in het naburige restaurant. Hiermee is het hiking over, maar de reis gaat verder

Kveðjur uit IJsland!
André, Esmee, Joëlle, Marlies,
Micha, Stefan, Tamara en Bas.



Kanoweekend Biesbosch

oefenen voor Zweden

Vroeg uit de veren. De avond ervoor alles ingepakt zodat ik daar me daar niet meer druk om hoeft te maken. 9 uur vertrokken richting Drimmelen. Daar aangekomen zoeken naar de andere deelnemers, want ik was niet bij de eerste kennismakingsdag. Maar al snel had ik ze gevonden.

Bij het café eerst een bakkie gedaan. Na een voorstel rondje gaven onze begeleiders, Hans en Maurice, nog even uitleg hoe het weekender uit zou zien. Tevens werden de nodige inventarisaties voor de vakantie in oktober gedaan. Met een groep van 11 gingen we naar kano's. De bagage voor het weekend erin en daarna wijzelf.

Ikzelf had nog nooit op deze manier gevaren. Eenmaal op het water een korte uitleg hoe je moet peddelen. Ik zat voor in de kano en Hans achter mij. Dat scheelde, want hij kon goed sturen. Hoefde ik alleen maar te peddelen. Het was het prachtig weer. Zon, warm, blauwe luchten. Goed insmeren dus. We staken eerst een grote vaart over, de Amer, die best druk is met scheepsverkeer. Goed opletten!



Eenmaal aan de overkant kregen we de volgende uitdaging. De kano moest met bagage en al over een dijk heen naar het volgende water. De kano was loodzwaar en de dijk best stijl. Maar met vereende krachten lukte het redelijk snel om de kano naar het andere water te loodsen.

Toen iedereen de dijk over was, vervolgden wij onze tocht. Wat een natuur. Veel futen, eenden, ganzen, opspringende visjes, ijsvogels, bijzondere planten en stillevenen. De Biesbosch is prachtig. Dat vinden meer mensen, want het was ontzettend druk met dagjesmensen en mensen die met hun boot vakantie vierden.

“Loodzwaar, de kano moest met bagage en al de dijk over”

Rond de middag gingen we aan land om van de lunch te genieten. Daar ontmoeten we een vosje die aan het jagen was. Verbaasd kijkt hij naar ons. Het was duidelijk dat hij hier nooit een mens verwacht, want hij bleef rustig staan. Uiteindelijk ging hij weer verder met de jacht.

Ondertussen vertelt Hans ons wat meer over het gebied. Dat de Biesbosch in de oorlog een gebied was waar veel gesmokkeld werd, omdat de ene kant bezet was en de andere kant een vrij gebied. Een gebied met een lange geschiedenis.

We varen verder en een van de deelnemers, Sjef, heeft geruild met de kano van Maurice. Sjef is een vrolijkert. Al fluitend en zingend peddelt hij stevig door. Een beetje te stevig, want hij is vaak ver vooruit.

In de middag worden onze armen moe en kijken we uit naar de volgende stop. Ook de balorigheid slaat toe. Op een strandje houden we pauze en menig een neemt een duik in het water. Even afkoelen.

Na de pauze peddelen we door naar onze overnachtingsplaats. Een kleinschalige boerderijcamping. De tenten worden opgezet, al is het hier en daar even uitvinden hoe die dingen ook al weer in elkaar gezet worden. Maar door elkaar te helpen komen we er al snel uit. Daarna gaan de branders aan om heet water te maken voor onze maaltijden. Oké, de maaltijden zijn te doen, maar echt lekker is anders. Er is geen andere keus, want tijdens onze vakantie in Zweden zullen we het er zes dagen mee moeten doen. We hebben het er voor over.



Maurice neemt met ons de vakantie van Zweden door en is er gelegenheid voor vragen stellen. Na het eten gezellig bijkletsen. Daar hoort natuurlijk wel een kampvuurtje bij. Stukken hout worden gekloofd en eindelijk kunnen die mooie firesteels worden uitgeprobeerd. Ook een goede oefening voor Zweden.

Deze dag hadden we 17 km geped- deld en omdat we de volgende ochtend vroeg wilden vertrekken, heb ik mijn mandje vroeg opgezocht. Niet dat het mocht baten, want de nieuw aangeschafte slaapmat deed niet wat hij beloofd had. Geen oog dicht gedaan die nacht.

De volgende ochtend weer vroeg op. Een lekkere warme douche om wakker te worden. Iets wat we in Zweden niet zullen hebben. Spullen inpakken en tentje opbreken. Na het ontbijt weer op pad. Even na negen uur in de ochtend zaten we weer met zijn allen in de boot. Vandaag was het bewolkt en een stuk koeler. Hierdoor waren er ook een stuk minder dagjesmensen. Wat een stilte en wederom die

prachtige natuur.

Hans besloot een kreekje in te gaan dat kennelijk een lange tijd niet bevaren was. Hilariteit alom hoe iedereen door het riet probeert te komen. Halverwege zagen we ook nog knaagsporen van de bever.



Patricia was er klaar mee en besloot de boot te trekken. Dat bleek echter geen optie, want de modder op de bodem was te diep om je af te zetten. Uiteindelijk bleek de kreek te zeer dichtgegroeid te zijn, waardoor we terug moesten. Boot keren gaat niet, dus moet je zelf omdraaien.

Nu zat Hans voor en ik achter en dus moest ik sturen. Dat ging niet zoals het moest. Eenmaal uit de kreek zijn we weer gewisseld en hebben we de andere kreek genomen. Toch nog even een keer gewisseld om te leren sturen, want in Zweden is het wel fijn om dat een beetje te kunnen.

Halverwege nog even een pauze bij een van de oudste boerderijen van Nederland. De oversteek terug over de Amer was wat zwaarder. De wind was opgestoken en de golfslag wat hoger. Rond een uur of 1 in de middag arriveerden we weer in Drimmelen.

Ter afsluiting een bakkie met zijn allen. Nog even de laatste dingen bespreken voor onze reis in Zweden, waarna we afscheid namen. Het was een gezellig weekend met gezellige mensen en goede begeleiders. Ik ben blij dat ik deelgenomen heb.

Het is een goede voorbereiding op wat ons dadelijk in Zweden te wachten staat. Mijn uitrusting zal enigszins aangepast worden op de ervaringen die ik dit weekend opgedaan heb.

Dank aan Maurice en Hans voor het begeleiden.

Ik kijk uit naar de vakantie in Zweden met Koen, Sandy, Patricia, Charlotte, Hans, Tini, Elsje, Sjef, Maurice en Hans.

PROGRAMMA 2020

**NOORWEGEN - SNEEUWSCHOENEN TREKTOCHT***16-22 februari*

Een hutten trektocht op sneeuwschoenen door de ongerepte natuur van Noorwegen, waarbij genieten op nummer één staat. In deze 5-daagse tocht laten wij jou een prachtig stukje natuur van Noorwegen zien. Van verstilde meertjes tot bergtoppen met unieke uitzichten. Te voet trekken we met onze rugzakken van hut naar hut. In principe komen we geen bevoorradingspunt tegen, dus we dragen ons eten zelf mee. Water is er in de prachtige natuur genoeg te vinden. Tijdens deze tocht leer je onderweg de basics over survival, de natuur en het hiken. We beginnen en eindigen deze week met een overnachting in een hotel waarbij diner en ontbijt zijn inbegrepen.

**ZWEDEN - WINTEREXPEDITIE BIJ NOORDERLICHT***25 maart - 2 april*

Kungsleden is een lange wandelroute door de schitterende natuur van Zweeds Lapland. Bij velen van ons wel bekend van de Fjällräven Classic in augustus. Nu gaan we terug in de winter! De meren zijn bevroren en vormen een kaarsrechte en horizontale weg: alles bedekt met een dikke laag sneeuw. We trekken op onze sneeuwschoenen door de bossen van Abisko en over vlaktes tussen prachtig uitgesleten bergen. We dragen onze rugzak met daarin onze slaapzak en kleren, het eten gaat met de hondenslee. Aan het eind van de dag warmen we ons bij de houtkachel in schitterend gelegen berghutten waar we ook overnachten. Daarnaast hebben we een grote kans dat we 'aurora borealis', het noorderlicht te zien krijgen. Als afsluiting reizen we via een sneeuwscooter taxi terug naar de bewoonde wereld.

**MADEIRA - WANDELTOCHT***4-11 april*

Spectaculaire kliffen en stijl afdalingen langs de kust. Diepe valleien en hoge bergen. Mistige hoogvlaktes met reusachtige varens en mossen. Vlakke wandelingen langs irrigatiekanaaltjes (levada's) en door tunneltjes. We komen vele prachtige bloemen tegen en regelmatig prachtige vergezichten op de oceaan of pittoreske dorpjes. 's Avonds is het heerlijk bijkomen in een van de talrijke restaurants langs de haven, oude stad of boulevard en de gezellige eetcafé's waar je de lokale sfeer kunt proeven.

**MAROKKO - TREKKING HOGE ATLAS, BEKLIMMING TOUBKAL***11 - 18 april (i.s.m. Mountain Network)*

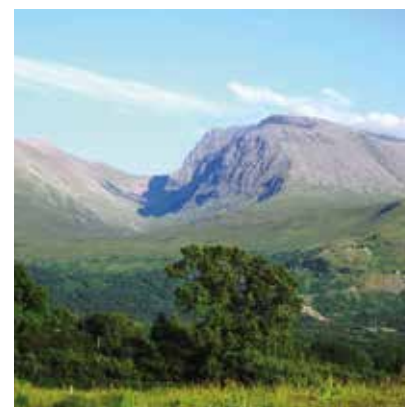
Toubkal in de Marokkaanse Atlas is de hoogste berg van Noord-Afrika. We beginnen in Marrakesh en bezoeken de souks met slangenbezweerders en kleur- en geurrijke eetkraampjes. Daarna beginnen we aan het echte avontuur: een trekking door de hoge Atlas, waar het droge, soms groene landschap je zal verrassen. Net als de schitterende uitzichten en de vriendelijke lokale bevolking. We overnachten in pittoreske Berberdorpjes waar de tijd lijkt te hebben stilge staan. De laatste dagen gaan we echt de hoogte in. Na een pittige dagwandeling de berg op overnachten we in een berghut in de sneeuw. De volgende ochtend lopen we onder begeleiding de Toubkal op. We sluiten weer af in Marrakesh.

PROGRAMMA 2020

**VELUWE OF NOORD-HOLLANDSE DUINEN - BUSHCRAFT***8-10 mei (Ouder en kind)*

Bij Bushcraft draait het om het leren van vaardigheden om comfortabel in de vrije natuur te kunnen leven. Denk aan het vinden van eetbare planten, water, koken op een houtvuur. Maar ook het zelf maken van vuur; daar komt veel bij kijken - selectie van het juiste hout en tondelmateriaal bijvoorbeeld. En de vaardigheden om zelf een vuurboog te maken: touw maken van planten die je vindt en het uitsnijden van de houten boog. En nu nog vuur maken...

Dit weekend is ook bijzonder geschikt voor kinderen (8+). Een unieke kans om samen met je vader (of moeder, oom, tante, ...) vuur te maken, touwen te knopen, te leren snijden met een mes, te speuren naar wilde dieren en natuurlijk ook te gaan slapen onder de sterren. Maar iedere volwassene zonder kind kan zich natuurlijk ook aanmelden.

**SCHOTLAND - WEST HIGHLAND WAY***mei*

Een trekking door misschien wel de mooiste gebieden van Schotland. We wandelen dagelijks vanuit Ford William langs meren en over heuvels. Onderweg passeren we schapenweiden en doorkruisen we uitgestrekte heidevelden. We doorwaden een paar riviertjes en overnachten in schitterend gelegen guesthouses. Aan het eind beklimmen we de Ben Nevis, waarna we genieten van een biertje in het prachtige Fort William. Een prachtige reis door een van de mooiste gebieden van Europa!

**SPANJE***medio mei (speciaal voor chronisch zieke collega's)*

Medio mei organiseert H&A speciaal voor zieke collega's een wandeltrektocht in het Spaanse natuurgebied Els Ports (Zuid-Catalonië). Deze tocht telt 5 wandeldagen en men moet in staat zijn tussen de 6 en 8 uur te lopen met een dagrugzak. De tocht zal worden begeleid door ervaren Projectleiders van H&A.

De meeste overnachtingen zullen plaatsvinden in nette huisjes of B&B's en één van de overnachtingen vindt plaats in een berghut.

Nadere bijzonderheden over deze reis en de voorwaarden voor de aanmelding zullen medio oktober op onze site verschijnen.

ENGELAND - COAST TO COAST*juni*

De Coast to Coast (C2C) is een prachtige 219-km lange ATB tocht door Noord-Engeland. Je start met je achterwiel in de Ierse Zee en eindig na 5 dagen met je voorwiel in de Noordzee. We rijden door o.a. het Lake district en the Pennines en genieten van stijl klimmetjes, "Britain's most dramatic landscapes", prachtige uitzichten en rijden langs de bijzondere industriële geschiedenis van Engeland.



PROGRAMMA 2020

**MONT BLANC BEKLIMMING***juli (i.s.m Mountain Network)*

Mont Blanc; het is de hoogste berg van de Alpen én van West-Europa.

De witte top, die vanuit Chamonix zo dichtbij lijkt, oefent een onweerstaanbare aantrekkingskracht uit op velen. Heel veel mensen dromen ervan om een keer de Mont Blanc te beklimmen en op die top te staan.

ZWEDEN - FJÄLLRÄVEN CLASSIC*5 t/m 12 augustus*

Veel deelnemers komen jaarlijks terug voor deze tocht, dus het is niet verwonderlijk dat velen dit de mooiste trekking in de wereld noemen. Vandaar dat deze tocht ook voor Hiking & Adventures inmiddels een 'classic' is!

Vijf dagen wandelen door het prachtige Noordzweedse landschap. Bergen, sneeuwvelden, riviertjes waaruit je zo kan drinken. Alles perfect georganiseerd door het Zweedse outdoor-merk Fjällräven. Onderweg kun je je voorraad voedsel aanvullen en af en toe staat er een kraampje waar je wordt verrast met een lekkernij.

Voorafgaand aan de trekking brengen we een middag door in Stockholm. We sluiten af met een knallend eindfeest in de 'Trekker's Inn' in Abisko.

**MINI ADVENTURE RACE***11-12 september*

Een adventure race met een proloog op vrijdag en een wedstrijddag op zaterdag is een sportdiscipline waarbij een route van A naar B naar C, enzovoort wordt afgelegd.

Tijdens de races moeten teams van 2 personen of soms ook groepen non-stop een traject op eigen kracht afleggen, waar men onderweg natuurlijke en opgebouwde hindernissen tegenkomt. De organisatie verschaft de deelnemers een landkaart waarop men zelf de kaartcoördinaten intekent (punten waar men langs moet). De teams moeten door middel van navigatie zoveel mogelijk checkpoints(cp's), verplichte punten (vp's) en soms ook bonuspunten (bp's) verzamelen. Deze cp's, vp's of bp's zijn meestal goed zichtbaar op gehangen maar soms moet men klimmen, zwemmen of heel nauwkeurig navigeren om deze te vinden. Tegenwoordig gebruikt men zg. elektronische tags, waardoor achteraf te controleren is of men de checkpoints gevonden heeft. Het team met de meeste cp's en daarnaast de snelste tijd wint de wedstrijd. Het spreekt voor zich dat kracht, uithoudingsvermogen, souplesse en doorzettingsvermogen nodig zijn om de finish te halen.



PROGRAMMA 2020

**KENIA - BEKLIMMING KILIMANJARO***12 - 21 september (i.s.m. met Mountain Network)*

Een epische tocht naar het hoogste punt van het Afrikaanse continent.

De beklimming van de Kilimanjaro (5.895 m) is een pittige, maar onvergetelijke reis. In een lange karavaan lopen we, vergezeld door tientallen dragers, de berg op. We passeren verschillende klimaatzones en genieten van prachtige vergezichten op het Afrikaanse landschap. 's Avonds slaan we ons kamp op en laten we ons verrassen door de inventieve en gastvrije koks.

Na afloop kun je desgewenst nog een paar hoogtepunten bijboeken:

- Safari door de Serengeti of Arusha National Park.
- Korte strandvakantie op de witte koraalstrandstranden van Zanzibar.

NEPAL - TSUM VALLEY*23 september - 11 oktober*

Een 19-daagse reis naar Nepal met als hoogtepunt een 12-daagse trekking in een van de mooiste en meest authentieke gebieden van Nepal. Tsum Valley is een prachtige vallei temidden van machtige bergen zoals Manaslu (>8.000 m), Ganesh (7.400 m) en Chamar Himal (7.180 m).

Wij lopen door eeuwenoude bossen en langs wilde rivieren richting de Tibetaanse grens. Onderweg bezoeken we kloosters en dorpjes waar de tijd lijkt te hebben stilgestaan. De lokale bevolking is uiterst vriendelijk en fotogeniek.

Een avontuurlijke reis om nooit te vergeten!

Rondom de trekking is er voldoende tijd om te genieten van de culturele schatten van Kathmandu en de ontspannen sfeer in Pokhara.

**KANO SURVIVALTOCHT ZWEDEN***3 t/m 10 oktober*

Hiking en Adventures organiseert in samenwerking met Surviking een Kano survival-trektocht in Zweden. Omdat georganiseerd survival nooit een echte survivalsituatie is, bieden wij de combi aan met kanoën. The best of both worlds. Lekker met een kano de (semi) wildernis in op een wat primitieve manier en vooral genieten van de natuur. De natuur is simpelweg te mooi om alleen maar bezig te zijn met 'survival'.

*Informatie*

Alles over deze tochten is te vinden op onze site: www.hiking-adventures.nl
Mocht je vragen hebben over een van deze tochten stuur dan een mail naar info@hiking-adventures.nl

5.11 



PENTAGON 5.11 HAIX

ter introductie van onze nieuwe webshop en winkel in
oktober en november 2019

ALLE ARTIKELEN IN ONZE WEBSHOP
-25%

ALLE ARTIKELEN IN ONZE WINKEL
-30%

BLACK RIFLE COFFEE

kijk op



KLEDING-UITRUSTING.NL

Van der Hagenstraat 26a • 2722 NT Zoetermeer • 06 54 242 520 38
kledinguitrusting@gmail.com • www.kleding-uitrusting.nl