

Inpaktips:

- Zware spullen net onder en tussen de schouderbladen, dicht tegen de rug aan. Maximaal 16 kilo, anders moet je er dingen uit halen of vervangen door iets minder zwaars. Richtlijn: een kwart van je eigen gewicht.
- Hang zo min mogelijk aan de buitenkant van de rugzak. Alles wat toch aan de buitenkant zit, moet goed vastzitten. Zorg dat het niet heen en weer kan zwaaien.
- Als je rugzak goed is ingepakt moet hij uit zichzelf rechtop blijven staan. Zorg er in ieder geval voor dat hij gelijkmatig is ingepakt (dus niet aan één kant veel zwaarder; geen rare uitstekende bobbel; etc.)
- We reizen met de trein en moeten waarschijnlijk veel overstappen, de gangpaden in de trein zijn vaak heel smal, laat zo min mogelijk spullen in breedte buiten de rugzak steken, hang matjes et cetera zoveel mogelijk in de lengte aan je tas, of nog beter: probeer alles in je rugtas te krijgen.

Tips om gewicht te besparen:

- Shampoo, zonnebrand, gel, etc.: probeer er zoveel van mee te nemen dat je net genoeg hebt. Geen grote flessen en tubes, maar kleine flesjes/potjes. Bij Etos/Kruidvat/etc. zijn mini-producten verkrijgbaar.
- Als je niet weet welke schoenen je naast je loopschoenen mee wilt nemen, zet ze dan op de weegschaal. Het kan per paar wel zó veel verschillen dat de keuze snel gemaakt is....
- Spoel halverwege de week wat sokken op de hand uit; dan kun je de helft thuislaten.
- Een katoenen broek is veel lichter dan een spijkerbroek en wordt sneller droog. Neem bij voorkeur niet eens een spijkerbroek mee...
- Een afrits-broek is 3 broeken ineen, een korte; een lange én een zwembroek, dat is nog eens gewicht besparen
- Neem een bijna lege tube tandpasta mee, dat is genoeg voor een week.
- Elke dag een schoon t-shirt? Als je met de rugzak loopt, stink je echt na 5 minuten al weer. Doe gewoon 2 of 3 dagen hetzelfde shirt aan tijdens het lopen; daarna kun je natuurlijk een schoon shirt aantrekken.
- Naast je regenjack is een jas niet noodzakelijk. Je trui onder het regenjack is warm genoeg.
- Een kussensloop of stoffentas met kleren erin is een prima kussen.
- Als het boven de 15 graden is, is een korte broek prima om in te lopen, en korte broeken zijn veel lichter dan lange broeken.

**Noodvoer??
Ik sabbel wel
stiekem op de
andere RSA-ers...**

**60 % LANGE BROEK
35 % KORTE BROEK
5 % ZWEMBROEK
100% EXPEDITIEBROEK**



RSA 284 on Tour Krkonose / Reuzengebergte Tsjechië 2008

Český Tour 2008

Reisschema:

Het reisschema is nog niet precies bekend. Behalve dan de dagen van vertrek en aankomst.

Vertrek: zaterdag 12-07 (heel vroeg)

Terug: zaterdag 19-07 (heel laat)

De tijden zijn afhankelijk van de spoorwegen.

Zodra we meer weten stellen we jullie op de hoogte.

De reis naar Tsjechië doen we met de zogenaamde "Schönes Wochenende Karte" van de Duitse spoorwegen. Dit betekent dat we in Duitsland moeten beginnen en eindigen. We zijn nog aan het uitzoeken welke plaats het handigst is, maar één ding staat al wel vast:

we zoeken chauffeurs voor de heen en terugreis!!

Dus kunt en wilt u op één van deze dagen rijden geef dit dan even door aan de begeleiding.

Als er vragen zijn, bel dan gerust.

Ruud Elders,
Martin van der Hooft,
Hillie Wagemans,

06-15231905
06-15611135 / 038-4609575
06-12475345 / 038-4609575



Hallo RSA-ers en ouders,

Het aftellen is begonnen! Op 12 juli gaan de RSA-ers op expeditie, naar **Tsjechië**. Preciezer gezegd: naar het Reuzengebergte. Dit is een gebergte in het noorden van Tsjechië op de grens met Polen. Hoewel ons reisschema nooit van te voren vastligt wordt Liberec waarschijnlijk onze eerste halte. Afhankelijk van de mogelijkheden daar bekijken we hoe de rest van de week er uit gaat zien. Maar gezien de grootte van de groep – en de bijbehorende kosten en tijd - zullen we het reizen zoveel mogelijk moeten beperken.

Geld: in Tsjechië gebruiken ze de Tsjechische Kroon (1 kroon is ongeveer 4 eurocent). Omdat het nogal duur is om geld om te wisselen doen we het volgende voorstel: iedereen betaalt 25 euro aan de kas, wij zorgen dan dat het omgewisseld wordt voor Tsjechisch geld. Iedereen heeft dan een "startkapitaal", zodat je ook de eerste twee dagen over contant geld beschikt. In Tsjechië kunnen de RSA-ers dan eventueel zelf geld bijpinnen.

Wie betaalt wat: de kas van de RSA betaalt onder andere de reis, de overnachtingen, de activiteiten en de gezamenlijke maaltijden (ontbijt, lunch, avond). De maaltijden worden gezamenlijk ingekocht en zelf bereid. Andere consumpties (ook onderweg) en individuele activiteiten moeten door de RSA-ers zelf betaald worden.

Activiteiten: overdag zullen we veelal op pad zijn. Dit kan inhouden dat we van de ene naar de andere camping trekken of dat we een activiteit ondernemen. 's Avonds is er vooral tijd voor ontspanning, soms betekent dit dat we een "terrasje pikken" een andere keer zullen we op de camping blijven. Ergens in de week wordt een 'vrije dag' gepland. De RSA-ers kunnen dan individueel of in kleine groepjes er op uit trekken.

Info-telefoon: de ouders van **Jordi en Robin Kuiper, 0572-382511** ('s avonds het best bereikbaar. Eventueel ander nummer: Henk Kuiper 06-55321621 / Ike Kuiper 06-13850954). Wij bellen dit nummer elke 2 á 3 dagen om door te geven waar we zitten en of er nog bijzonderheden zijn. Als de ouders benieuwd zijn of er nog nieuws is, dan kan het bovenstaande nummer gebeld worden. De RSA-ers mogen de mobiele telefoon meenemen, maar hou er rekening mee dat we met een groep weg zijn. Het is in ieder geval niet de bedoeling dat je dan continu met je mobiel in de weer bent.

Noodtelefoon: indien echt noodzakelijk, dan zijn wij zelf bereikbaar op het mobiele nummer 06-15611135 (Martin).

Paspoort: je dient in het bezit te zijn van Europese Identiteitskaart of Paspoort **die de hele reis geldig is**. Stop deze niet onder in je rugzak maar houd 'm bij de hand!!

Reisverzekering: er is een reisverzekering afgesloten voor de periode dat we op expeditie gaan.

Ouderavond: er is GEEN ouderavond op expeditie



Bagagelijst

LET OPI!

De groepsbagage wordt onderling verdeeld; houd er bij het inpakken van de rugzak dus rekening mee dat er nog enkele dingen bij komen, waaronder een deel van een tent, een brander, et cetera.

Persoonlijke bagage

- Kleding: van alles wat, zo licht en zo min mogelijk. Zorg dat je net genoeg hebt. Je kunt plastic pakketjes maken om het water dicht te houden; maar een regenhoes voor de gehele rugzak is handiger.
- Uniform (**bij vertrek aantrekken!**)
- Bergschoenen/ goede loopschoenen (bij vertrek aantrekken; zorg dat ze goed ingelopen zijn, anders krijg je geheid blaren!!)
- Regenkleding (paraplu, regenjackje)
- Slaapzak (in compressiezak) + matje
- Je Ratti-trui & T-shirts (merk deze, we hebben allemaal dezelfde)
- Toiletpullen, handdoeken
- Schoenen of sandalen naast je loopschoenen
- Zonnebrandcrème
- Pet of hoedje tegen de zon
- Tas voor de vuile was (tip: neem een stoffen tas, dan stinkt de was minder)
- Zaklamp, zakmes (kun je eventueel ook gebruiken als bestek)
- **Theedoek!!**
- Bestek + (plastic) mok + bord
- Lucifers/aansteker
- 2 theezakjes (**ook als je geen thee drinkt!!**)
- Tape, als je erge blaren verwacht (er zit ook wel wat in de EHBO-trommel)
- Flesje voor drinken / als waterrantsoen
- Toiletpapier
- Vuilniszak / plastic tas(sen)
- Pen/papier + eventueel adressen als je kaarten wilt versturen
- Eventueel fototoestel
- Hygiënisch materiaal, materiaal voor persoonlijke verzorging

Voor onderweg:

[Doe dit in een klein tasje, dat kan daarna makkelijk in de rugzak]

- 2 broodmaaltijden; fruit/mueslirepen/snoep
- Tijdschrift, een spel kaarten, puzzelboekje o.i.d.
- Paspoort / ID-kaart
- Drinken (tip: een plastic flesje kun je later gebruiken tijdens het lopen, om water in te doen; een literfles is veel zwaarder dan een klein flesje).

**RSA-ER IN EEN
ZWEMBAD:
MAG JE HIER
OOK IN EEN
STRING ZWEM-
MEN??
DAT SCHEELDE
GEWICHT VOL-
GENS DE BEGE-
LEIDING...**