

Informatieboekje  
Trektocht Jongeren

---



## Inhoud

Welkom .....	1
Programma.....	1
CWO.....	1
NPJ.....	2
Algemene informatie.....	3
Aankomst en vertrek .....	4
Route .....	4
Paklijst .....	6
Voor de thuisblijvers.....	8

## Welkom

Wat leuk dat je bij ons op zeilkamp komt! Net zoals jij kijken wij al helemaal uit naar de zomer. In dit boekje vind je alle informatie die je nodig hebt voor je op kamp gaat. Kan je niet wachten? Kijk dan alvast op onze Facebookpagina ([www.facebook.com/opdehelling](http://www.facebook.com/opdehelling)). Hier krijg je nieuwtjes over hoe het seizoen vordert, zijn er foto's te zien en af en toe is er een prijsvraag.

## Programma

Op zondag als je aankomt, staat er wat drinken klaar zodat je even kan bijkomen van de reis. Daarna gaan we de tassen (**geen koffers!!**) in de boten stoppen en gaan we direct varen. Het is dus handig als je handbagage bij de hand hebt en alles alvast waterdicht verpakt (verderop in dit boekje krijg je hier handige tips voor). Dan kunnen we zo snel mogelijk lekker het water op en de achterblijvers uitzwaaien.

Als we de middag gevaren hebben gaan we ongeveer om 17.00 uur een landje opzoeken om te overnachten. We zetten de grote tent op, maken de boten nachtklaar, koken en zorgen ervoor dat iedereen elkaar leert kennen. Samen maken we het kamp!

Meestal ziet een dag er als volgt uit:

<b>7.30</b>	Het is tijd om wakker te worden
<b>7.30 – 8.00</b>	Rustig wakker worden en alvast je eigen spullen opruimen
<b>8.00</b>	Ontbijten en lunchpakketje smeren
<b>8.30</b>	Klaar maken om te gaan, afwassen, spullen pakken, tent afbreken
<b>9.15</b>	Zeilen!
<b>13.00</b>	Lunchpauze
<b>14.00</b>	Er worden boodschappen gedaan en water gehaald
<b>14.30</b>	We gaan weer zeilen
<b>17.00</b>	We zoeken een plekje voor de nacht. Boten klaar maken voor de nacht, tent op zetten en koken
<b>18.30</b>	Eten
<b>20.00</b>	Koffie, thee en theorie les en natuurlijk wat leuks doen met zijn allen

Maar eigenlijk loopt een dag op zwerfkamp zoals een dag op zwerfkamp gaat!

Als het te hard of te zacht waait kunnen we later gaan zeilen of langer doorvaren. Als het zo uitkomt gooien we ons anker uit en gaan we lekker zwemmen. Soms blijven we langer op een bepaalde plaats of verplaatsen we de theorieles naar de ochtend. Net wat uitkomt en waar de wind ons heenbrengt.

De laaste avond sluiten we het kamp in stijl af met een bonte avond!

## CWO

Op de Helling is aangesloten bij het CWO, Commissie Watersport Opleidingen. Wij geven les volgens het CWO systeem en aan het einde van de week ontvang je een diploma of vorderingenstaat. Als je niet alle punten die bij een diploma horen helemaal beheerst, krijg je een vorderingenstaat. Hierop staat aangegeven welke punten



je al kan en aan welke je nog moet werken. Je CWO diploma of vorderingenstaat is geldig bij alle Nederlandse zeilscholen en –verenigingen die ook aangesloten zijn bij het CWO (en dat zijn er veel). Sinds 2011 is het CWO ook internationaal geldig. Meer informatie over het CWO kan je vinden op [www.CWO.nl](http://www.CWO.nl).

## NPJ

Op de Helling is ook aangesloten bij het NPJ.

Dit staat voor Nationaal Platform

Jeugdwedstrijdzeilen. Het NPJ is een

organisatie met als doel de jeugd aan het

wedstrijdzeilen te krijgen en te houden. Wat je

hiervan merkt op kamp is dat we gedurende

de week af en toe wedstrijden zullen varen en dat je hier ook les in zult krijgen. Vind je dat nou heel

erg leuk, dan kunnen wij je na het kamp in contact brengen met het NPJ, om de mogelijkheden te

bekijken dit door het jaar heen te kunnen doen.



## Algemene informatie

Uw kind gaat (misschien wel voor het eerst) een week op zeilkamp, zonder ouders. Wij doen er alles aan om hier een onvergetelijke vakantieweek van te maken. Wij kunnen ons voorstellen dat u hier vragen over heeft, hieronder proberen wij deze zoveel mogelijk te beantwoorden. Natuurlijk staan wij u ook graag te woord. Dat kan telefonisch of per e-mail, maar u kunt natuurlijk ook altijd iemand van de staf aanspreken als u uw kind komt brengen.

Voordat het zwerfkamp begint doen we inkopen voor de eerste dagen. Mocht uw kind een allergie of andere dieetwensen hebben en heeft u die nog niet opgegeven bij het boeken, laat dit dan zo snel mogelijk weten, dan kunnen we hier rekening mee houden. Ook als uw kind prima zelf voor zijn/haar medicijnen kan zorgen zijn wij graag op de hoogte, in de drukte van het kamp is het makkelijk zoiets toch te vergeten.

Op de Helling is niet verzekerd of aansprakelijk voor de persoonlijke eigendommen van uw kind. Het is daarom bijvoorbeeld af te raden om een mobiele telefoon of andere elektronica mee het water op te nemen. Tevens is het niet toegestaan een mobiele telefoon te gebruiken tijdens gezamenlijke activiteiten. Mocht er onverhoopt toch schade ontstaan, dan kan u dit op uw eigen reisverzekering verhalen.

Ondanks dat iedereen verplicht een zwemvest op het water draagt, moet uw kind kunnen zwemmen voordat hij/zij bij ons op zeilkamp komt. Dit in verband met veiligheid. Het gaat hier om minimaal het niveau van een A-diploma.

We gaan elke dag naar een dorpje. Elke ochtend is er de mogelijkheid om een lunchpaktje te smeren, maar de ervaring leert dat het heel lekker kan zijn om een warme chocomel met slagroom, een patatje of een lekker broodje te kunnen kopen. Misschien wil je ook nog wel een souvenir. Dus we raden aan om rond de €30,00 zakgeld mee te nemen. Daarnaast moet je vaak voor douches (in havens of in een dorpje) €0,50 of €1,00 betalen. Het is dus handig om wat kleingeld mee te nemen

Tijdens zwerfkamp moet er veel gebeuren. Naast de tent op zetten en koken moet er natuurlijk ook afgewassen worden. Iedereen helpt mee en de verschillende "taken" worden afgewisseld. Iedereen helpt een handje mee, dus dan is het allemaal zo gebeurd.

Op zwerfkamp nemen we geen bar of frituurpan mee, maar we zorgen wel dat er voor 's avonds wat lekkers te drinken en te snacken is. Daarnaast zorgen we dat er elke dag een stukje fruit en wat te snoepen mee aan boord gaat. Het is natuurlijk toegestaan zelf wat lekkers mee te nemen, bedenk dan wel dat het leuker is om met elkaar wat te snoepen dan dat je alleen aan het snoepen bent! Er wordt op de zeilschool geen alcohol geschonken onder de 18 jaar en sterke drank is niet toegestaan.

## Aankomst en vertrek

Aangezien onze zeilschool op een eiland ligt, kan u hier niet direct met de auto komen (zie route). Vanaf de bel zal u worden overgevoerd door ons. Het overvaren start om 13.30 uur, tot die tijd zijn wij druk bezig met alle voorbereidingen voor het kamp. Wij willen daarom iedereen graag verzoeken om niet te vroeg te komen. Als u toch te vroeg bent kunt u tot 13.30 uur nog even het dorp in gaan. Van 13.30 tot 14.00 uur staat er koffie, thee, limonade en iets lekkers klaar. Iedereen is dan ook welkom om uit te komen zwaaien. Om 14.00 uur begint het kamp, omdat we dezelfde middag nog willen gaan zeilen, verzoeken wij u om op tijd aanwezig te zijn (uiterlijk 13.50 uur).

Het kamp eindigt op zaterdagmiddag rond 13.00 uur. Ophalers zijn van harte welkom tussen 13.00 en 13.30 uur. Op zaterdag start het overvaren niet voor 13.00 uur, in verband met kamp activiteiten.

In het kort:

**Aankomst: Op zondagmiddag tussen 13.30 en 13.50 uur**

**Vertrek: Op zaterdagmiddag tussen 13.00 en 13.30 uur**

## Route

Zoals eerder genoemd ligt Zeilschool Op de Helling op een eiland. De route leidt dus naar een parkeerplaats nabij de overzetplaats.

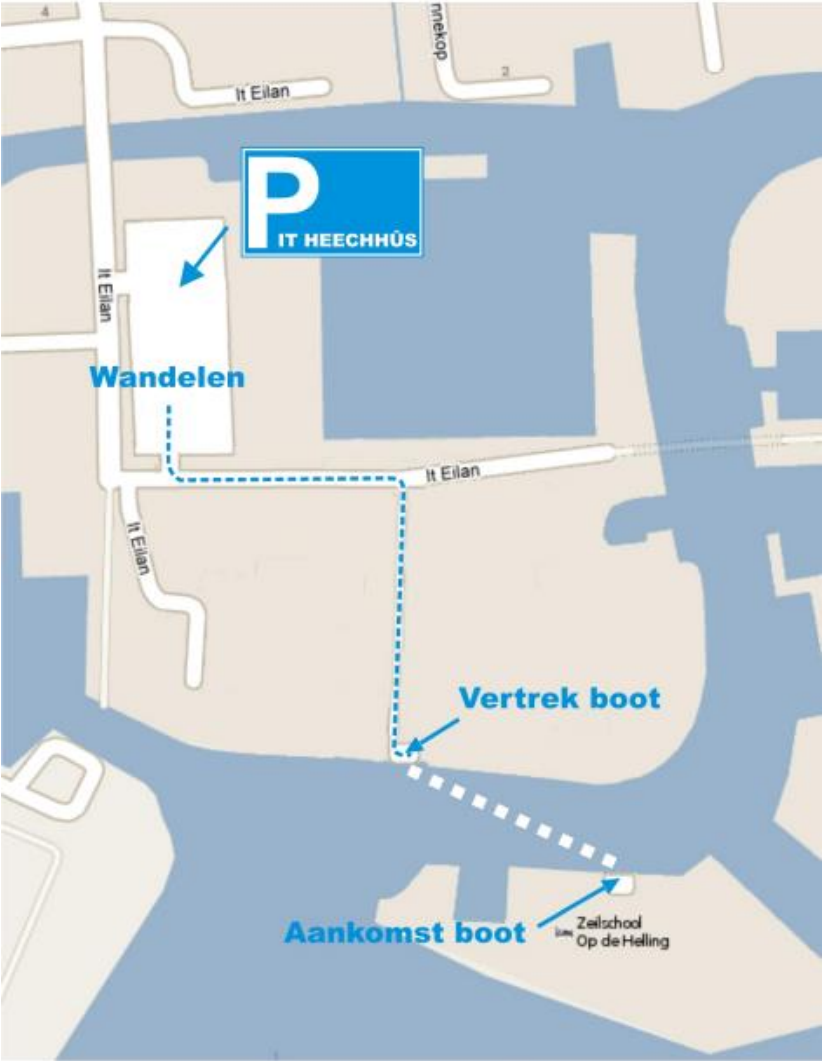
Gebruik voor uw navigatiesysteem het volgende adres: [It Eilan 67, te Heeg.](#)

Heeg ligt zo'n 12km ten zuidwesten van Sneek. Als u uit het noordwesten komt kunt u zowel via de A7 vanuit Amsterdam over de afsluitdijk, als via Almere over de A6 richting Friesland rijden. Vanuit het midden- en zuiden van het land kunt u zowel via Utrecht en Almere als via Arnhem en Zwolle rijden. Vanuit het noordoosten kunt u Heeg bereiken via de A28, via Zwolle en Meppel.

Komende via de afsluitdijk neemt u op de A7 bij Sneek afrit 21 richting Hommerts/Woudsend. Ook wanneer u via de A7 vanuit het oosten komt (via Joure) neemt u deze afrit. U volgt de N354 richting Woudsend en in Hommerts slaat u op de rotonde rechtsaf richting Heeg. Komt u vanuit Emmeloord/Lemmer over de A6 dan neemt u afrit 18, Oosterzee/Follega/Woudsend. Bovenaan de afrit slaat u linksaf en volgt u deze weg in de richting van Hommerts/Sneek. Na het aquaduct gaat u in

Hommerts op de rotonde linksaf richting Heeg. Vanuit Hommerts richting Heeg komt u na de brug van Nijezijl uit op een rotonde. Hier gaat u linksaf richting industrieterrein Dreaisleat/Gouden Boayum. Na ca 700 meter gaat u rechtsaf de Molenfinne in. Dit is de eerste weg naar rechts. Deze weg volgt u tot het einde waar u linksaf gaat de Tollewei op. Na iets meer dan een kilometer rijdt u over een brug en heeft u de bestemming bereikt.

U kunt parkeren op de parkeerplaats van Multifunctioneel Centrum It Heechhûs, een stukje na de brug aan de linkerkant. Vanaf daar volgt u te voet de borden richting 'Op de Helling', circa 250 m. Zoals op de borden aangegeven, is het niet toegestaan om dichterbij de overzetplaats te parkeren.



## Paklijst

Op zwerfkamp moeten we alle spullen meenemen in een Valk. Die is niet zo groot, dus spullen als hoofdkussens en koffers zijn niet toegestaan. Een tas is veel flexibeler, zo kunnen alle spullen (ook van de andere deelnemers) mee. De tassen worden in het vooronder gelegd. Het gebeurt wel eens dat er zoveel spullen mee moeten dat de tassen flink worden aangeduwd. Zorg dus dat je geen breekbare of dure spullen mee neemt. We verplaatsen ons over het water, dus het kan gebeuren dat er spullen nat worden. Neem dus geen tablets of andere grote elektronische apparaten mee. Mocht je vragen hebben over je spullen, vraag dan bij aanvang van het kamp aan de instructeurs waar je het het best kan bewaren (bij twijfel kan je ook altijd van te voren de zeilschool bellen of mailen).



Je bagage kan je het best in tweeën verdelen; handbagage en je overige bagage. Je kan de hele dag bij je handbagage. Omdat je overige bagage in het vooronder ligt kan je daar overdag niet bij.

Het is van belang dat je je bedenkt dat we op een landje aan het kamperen zijn, dus zorg dat je waterdichte of een extra paar schoenen bij je hebt zodat je geen koude/natte voeten houdt als het een keer geregend heeft.

### Spullen die je mee moet in je grote tas:

- Genoeg kleren voor de week (denk eraan dat je ook nat en vies kan worden een extra warme trui is noodzakelijk)
- Handdoeken
- Slippers
- Toiletspullen (we hebben geen stopcontact bij ons, dus laat elektrische apparatuur maar thuis)
- Matje of klein luchtbed
- Slaapzak

### Hoe maak ik van mijn niet waterdichte tas toch een waterdichte tas?

Mocht je geen waterdichte tas hebben, dan is het aan te raden om je spullen in een vuilniszak te doen en dan in je tas. Zo kan de vuilniszak niet scheuren omdat er andere tassen tegen aan komen en kan je tas nat worden, maar worden je kleren niet nat. Je kan natuurlijk je spullen ook over meerdere vuilniszakken verdelen en dan in je grote tas doen. Mochten je slaapzak en matje niet in je grote tas passen dan raden we aan om die eerst in het hoesje te doen en dan een vuilniszak eromheen (doe je matje en slaapzak allebij in een aparte vuilniszak). Zet hier wel je naam op zodat je je spullen terug kan vinden.

### Handbagage

- Regenbroek en regenjas of zeilpak\*,
- Laarzen (of aan)
- Zeilhandschoenen\*\*



- Een pet en een zonnebril
- Zonnebril met een touwtje
- Zonnebrand, hogere factor dan je normaal gebruikt, watervast!
- Handoek
- (extra!) trui
- Zwemkleding
- Portomonee
- Lunchpaketje die je bij het ontbijt hebt gemaakt
- Dit tonnetje kan je op de zeilschool kopen en hier blijven je waardevollenspullen droog in en deze blijft drijven.



### \*Regenkleding

Ook als het niet regent, kan je nat worden in een Valk. Als je daar niet op gekleed bent kan je het erg koud krijgen. Het voordeel van een echt zeilpak ten opzichte van een simpel regenpak, is dat het ook bij langdurig in de nattigheid zitten droog blijft en dat het ademt. Als je echter niet zeker weet of je na deze week nog vaker gaat zeilen, is het een beetje zonde om voor één week een zeilpak aan te schaffen. Dan is een simpele regenbroek en regenjas prima. Je kan eventueel ook een zeilpak huren bij de Hoora (Valk verhuurbedrijf tegenover de zeilschool).

### \*\*Zeilhandschoenen

om blaren en open vingers te voorkomen, is het aan te raden om zeilhandschoenen mee te nemen. Deze zijn er met korte- of met hele vingers, wij raden aan die met hele vingers te kopen (bij halve vingers krijg je vaak alsnog blaren aan de bovenste helft van je vingers). Een goedkoop alternatief, wat ook prima werkt, zijn rubber tuinhandschoenen.



## Voor de thuisblijvers

Het algemene telefoonnummer van de zeilschool is: 0515 712466. Mocht u echter het kamp willen bereiken, dan is het directe nummer van de kampleider: 06 13217367. De werkzaamheden tijdens een zeilkamp kunnen soms het beantwoorden van een telefoongesprek in de weg staan. Als u de kampleider probeert te bereiken via het mobiele nummer en geen gehoor krijgt, verzoeken wij u het een half uur later nog eens te proberen. Natuurlijk kunt u ook altijd naar ons algemene nummer bellen. Zij kunnen contact opnemen met de trektocht.

Tijdens activiteiten is het niet toegestaan je mobiele telefoon te gebruiken. Telefoons zijn natuurlijk wel toegestaan op vrije momenten. Deze momenten zijn van te voren moeilijk aan te geven, dat ligt eraan hoe de dag loopt. Meestal zijn deze momenten tussen 13.00 en 14.00 uur, tussen 19.00 en 20.00 uur en na 22.00 uur. De instructeurs zijn bereikbaar en in noodgevallen kunnen deelnemers die telefoon natuurlijk ook gebruiken.

Tijdens de week proberen we regelmatig foto's op onze Facebook pagina gezet ([www.facebook.com/opdehelling](http://www.facebook.com/opdehelling)). Hier kun je dus ook een leuke indruk krijgen van het kamp. Mocht je bezwaar hebben tegen foto's van jezelf op Facebook, kan je dit van te voren kenbaar maken.