

# STEDELIJK GYMNASIUM

## WINTERKAMP

### **Inhoud:**

- 1. het winterkamp in vogelvlucht**
- 2. oefenschema voorbereiding winterkamp**
- 3. wat neem ik mee? en enkele praktische wenken**
- 4. kaart- en kompasoriëntatie**

Aan de leerlingen c.q. de ouders van de leerlingen van de derde klassen,

In dit overzicht zullen jullie/zult u zowel een stukje geschiedenis van het winterkamp vinden als wel praktische informatie krijgen.

### 1. Het winterkamp in vogelvlucht.

Na enkele jaren te gast te zijn geweest op een school in Harderwijk besloot de sectie L.O. in 1981 zelf het winterkamp te organiseren en zo startte in februari 1982 het Leidse winterkamp.

Het is vast en zeker geen uniek gebeuren, maar wel iets waarvan je weinig hoort: een winterkamp voor leerlingen in het voortgezet onderwijs.

We kunnen het winterkamp als volgt typeren:

onder allerlei weersomstandigheden in februari leggen de leerlingen in twee dagen een afstand af van ongeveer 55 kilometer. Onderweg nemen zij hindernissen en er wordt onder primitieve omstandigheden gegeten en geslapen. Dit alles gebeurt in kleine groepjes (5-7 leerlingen).

De bedoeling van het kamp is de leerlingen te laten ervaren wat het betekent onder moeilijke omstandigheden als groep te moeten samenwerken. Het is bovendien een poging om wat verantwoord avontuur binnen de school te brengen. Het is bestemd voor de leerlingen uit de derde klas, zowel voor jongens als voor meisjes. De deelname gebeurt op vrijwillige basis. Dit betekent in de praktijk dat 80 à 90% meegaat. De achterblijvers krijgen een aangepast rooster.

Het kamp is zeker geen activiteit waar alleen motorisch meer begaafde leerlingen voor in aanmerking komen. Iedere leerling kan het in principe volbrengen. Het wel of niet uitlopen van de tocht is vooral afhankelijk van de instelling van de leerling en zijn/haar voorbereiding. De avond voor het vertrek wordt per comfortabele bus afgereisd naar een kampeerboerderij in Drenthe. De volgende ochtend om 7 uur start de eerste groep. Met behulp van kaart en kompas wordt steeds van post naar post gelopen. De deelnemers wandelen de twee dagen vrijwel voortdurend door bos en over hei.

De tweede avondmaaltijd krijgen de leerlingen overigens niet eerder dan nadat ze hun tent hebben opgezet en hout hebben gesprokkeld voor een vuurtje.

Rond 9 uur liggen de meesten al in hun slaapzak. Dat is wel nodig ook, want naast de vermoeienissen van de eerste dag begint de volgende dag weer om 6 uur. De eerste uren zijn over het algemeen dan ook het zwaarst: nog koud, stijve spieren, gevoelige voeten, het optreden als groep wordt steeds meer op de proef gesteld. Vanaf ongeveer 15.00 uur komen de eerste groepen binnendruppelen en sluiten we het winterkamp gezamenlijk af bij het PMT. Tussen 18.00 en 20.00 uur komen de deelnemers aan bij school.

Ter voorbereiding krijgen de leerlingen een trainingsschema van 8 weken (zelf oefenen/ zie elders).

Geoefend wordt er ook in kaart- en kompasgebruik, tent opzetten en eventueel een vuurtje maken.

Wij wijzen de leerlingen met nadruk op de noodzaak van het goed volgen van het oefenschema. Gemiddeld lopen ze daardoor zo'n 60 kilometer, voordat het kamp begint. Vast en zeker zijn er enkelen die geen kilometers trainen. Wij maken de leerlingen er op attent dat zij door niet te trainen niet alleen zichzelf extra belasten maar ook een grote claim leggen op de groep.

De begeleiding bestaat per kamp uit een viertal docenten en een achttal ouders. Eén van de ouders is tevens arts.

Alle controleposten in het winterkamp zijn bemand. Tevens zijn er altijd begeleiders in auto's en op de route om groepen leerlingen te helpen hun weg te vervolgen. De begeleiders hebben tijdens hun voorbereiding de hele route gereden.

Vaak is het wenselijk dat enkelen van ons een stuk van de route meelopen. Deze meeloopondersteuning wordt waar mogelijk gegeven. Door de vermoeidheid wordt de bereidheid van de deelnemers elkaar te blijven helpen en te blijven samenwerken, danig op de proef gesteld. Het eigenbelang gaat bij sommigen heel sterk meespelen. Iedereen reageert op dergelijke situaties verschillend. Onze begeleiding varieert dan ook van troostend tot wat harder, afhankelijk van onze inschatting van de leerlingen en de situatie. Soms mogen ze de slaapzak aan ons meegeven of zonder rugzak verder gaan, wanneer we denken dat ze anders zullen opgeven. Vele tochten zijn zonder uitvallers afgesloten. We rekenen zelf op één uitvaller per tocht. Elke auto beschikt over extra kleding voor het geval iemand een nat pak oploopt, en een ruim voorziene verbandtrommel.

Onze eis dat de leerlingen in de groep moeten blijven waarmee ze starten en beslist geen solowerk mogen gaan leveren zorgt voor een extra onderlinge "begeleiding". Overigens blijft het optreden als één groep dé opgave tijdens deze tocht.

Het spreekt vanzelf dat de begeleiders zo primitief mogelijk meedoen. Het overnachten in pubtentjes hoort daar ook bij.

### **Benodigd materiaal.**

Het materiaal voor dit winterkamp hebben we in de loop van de jaren verzameld. We beschikken momenteel over twee- en driepersoons tentjes, dekens, pioniersschoppen, kano's, mestins, touwen voor de aanleg van kabelbanen, touwbruggen en voor de "buikschuif" -katrollen, kaarten en kompassen en brandertjes plus voldoende eten.

Op verschillende manieren hebben we getracht na te gaan hoe de leerlingen het kamp ervaren. Over het algemeen gesproken zijn ze in hun oordeel daar erg positief over. De uitdaging en het te verwachten "plezier" zijn de voornaamste bedoelingen om aan het kamp deel te nemen. Als de voornaamste bedoelingen van het kamp noemen ze achteraf vooral:

- jezelf en elkaar leren kennen; elkaar helpen en stimuleren;
- je in primitieve situaties kunnen redden;
- de prestatie het te kunnen volbrengen.

## 2. OEFENSHEMA VOORBEREIDING WINTERKAMP

Doel: het lopen van  $\pm$  55 kilometer in twee dagen.

Opbouw: uitgaan van een totaal aantal per week te lopen kilometers.  
Naar eigen beleven over die week te verdelen.

week 1 - 10 km.

week 2 - 15 km.

week 3 - 20 km.

week 4 - 15 km. op één dag te lopen met beladen rugzak.

week 5 - 25 km.

week 6 - 25 km. met beladen rugzak; volgens "winterkamp-normen" op één dag lopen.

week 7 - rust

week 8 - winterkamp.

### 3. Wat neem ik mee?

#### PERSOONLIJKE BAGAGE:

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| rugzak                      | extra sokken                             |
| slaapzak, tot $-10^{\circ}$ | extra gymschoenen voor nood              |
| matrasje                    | talk/voetpoeder                          |
| veldfles en mok             | doeltreffende regenkleding               |
| mes, vork en lepel          | lucifers                                 |
| zaklamp                     | evt.verrekijker/fototoestel              |
| toilet papier               | indien nodig handschoenen, muts/band,    |
| toiletartikelen             | sjaal                                    |
| EHBO-setje                  | evt. kranten als isolatie onder je matje |

De school verstrekt: eten, mestins, verwarmingselementen, schop, kaart, kompas, één deken p.p.

#### Enkele praktische wenken:

**SLAAPZAK:** Een lakenzak aan de binnenkant en een hoes buitenom; dat geeft extra luchtlagen, die warmte vasthouden. De slaapzak moet zodanig gevouwen worden, dat hij gemakkelijk meegenomen kan worden.

**MESSTIN/MOK:** Na gebruik schoonmaken met heet water en uitwrijven met toilet papier.

**EHBO:** Je moet zelf schaafwondjes e.d. met jodium en pleisters kunnen behandelen. Een noodverband en een schaartje erbij.

**SOKKEN:** Wandel- of sportsokken.

**RUGZAK:** Lichte bagage komt onderin en van het lichaam af. Zware dingen hoog en tegen het lichaam aan. De rugzak moet hoog gedragen worden en niet te laag hangen. Alles moet stevig bevestigd zijn en niet heen en weer slingeren. Geef alles een vaste plaats en berg het daar na gebruik ook weer op, zodat je in het donker blindelings je spullen kunt pakken. De grootte van een rugzak wordt weergegeven in liters. Voor het winterkamp is 40-60 liter prima.

**N.B.:** Inhoud van de rugzak eerst in plastic zak!

**KLEDING:** Stevige wandelschoenen met eventueel een profielzool. De schoenen moeten goed ingelopen zijn en mogen niet knellen of schuiven. Goede sokken. Stevige broek. Dunne truitjes over elkaar. Thermos ondergoed kan heel handig zijn als alternatief voor truitje en mallot. Winddichte jas met capuchon of wollen muts. Handschoenen of wanten. Eventueel riem met gaatjes om van alles aan te hangen. Neem een plastic vuilniszak mee: als het nat is kun je er op zitten; ook handig om het voeteneind van je slaapzak.

**VOETVERZORGING:** Was ze elke dag met koud water; voetpoeder voor/tijdens het lopen; zorg er voor dat je schoenen goed passen, voorkom schuiven in je schoenen.

**TENT OPZETTEN:** De grond vrijmaken van sneeuw, takken of harde voorwerpen. Kijk of je niet in een kuil staat. Tent met de opening van de wind af. Zorg dat de tent goed gesloten kan worden. Besteed zorg aan het opzetten.

**SLAPEN:** Zorg voor voldoende nachtrust en ga dus vroeg naar bed. Houd anderen niet wakker. Ga warm in de slaapzak (rennen, maar niet bezweet). Kleren die je uittrekt (dit doe je in je slaapzak), bewaar je ook in je slaapzak. De volgende morgen heb je warme kleding! De kou komt van onderen, een laag kranten isoleert. Na wakken snel aankleden, tent afbreken en ontbijten.

**GROEPEN:** De groepen bestaan uit 5-7 personen. De groep moet bij elkaar blijven, mag nooit iemand achterlaten, niet aansluiten bij andere groepen of ruilen van lopers. Kinderen die het moeilijk hebben moeten geholpen worden. Men moet zich precies aan de route en de opdrachten houden. Niet liften, niet in huizen of winkels en restaurants. Alleen stoppen op vaste rustpunten. Zorg steeds voor water in de veldfles. Alcohol en roken verboden. Rust zo kort mogelijk.

**ETEN:** Dit wordt verstrekt, hiermee moet men uitkomen. geen extra's van thuis meenemen. Alle afval direct in de afvalzak, er is altijd voldoende eten. Laat geen sporen na. Wees zuinig met de verwarmingsblikjes. Eerst schatten hoeveel eten je met je groep aankunt, dan pas de blikken openmaken. Dit voorkomt verspilling.

**ROUTE:** Ga niet lopen zonder dat je weet waar je heen moet, teken dit aan op je kaart.

**W.C.:** Onderweg maak je gebruik van een natuurlijk toilet, in het kampement hebben we een chemisch toilet (dixi)!

#### 4. Kaart- en kompasoriëntatie.

"Hoe ver is het nog?"

"Lopen we nog in de goede richting?"

"Waar zitten we nu op de kaart?"

Zijn vragen die tijdens het winterkamp meerdere malen aan de begeleiders worden gesteld.

Om die vragen te voorkomen en jullie wat meer inzicht te geven in het werken met kaart en kompas zullen we achtereenvolgens de volgende onderwerpen behandelen:

- oriëntatie in het algemeen,
- het gebruik van een kaart,
- het gebruik van een kompas,
- hoe kaart en kompas samen te gebruiken.

#### Oriëntatie in het algemeen:

Volstaan wordt met het vermelden van enkele oriëntatiemogelijkheden.

1. De windstreken van een kompasroos zijn met de wijzers van de klok mee achter eenvolgens noord, oost, zuid en west.
2. De zon komt op in het oosten en gaat in het westen onder.
3. In het algemeen waaien er over ons landje westelijke winden (d.w.z. zuidwest, west of noordwest). Als er wolken zijn, dan drijven die meestal globaal van het westen naar het oosten over ons heen. De stammen van de bomen aan de rand van een bos zijn door de westelijke winden, gepaard met neerslag, aan die kant begroeid met een mossoort. In het westen van Nederland, waar het meestal waait, staan de bomen in het open veld naar het oosten gebogen.
4. Het bepalen van het noorden met behulp van de zon en een horloge (met wijzers!).
  - leg het horloge met de uurwijzer in de richting van de zon.
  - het zuiden ligt dan in de richting van de lijn, die de hoek tussen de uur-
  - wijzer en het cijfer twaalf in tweeën deelt.
  - het noorden ligt dan in de tegenovergestelde richting.
5. Tenslotte goed je ogen en oren gebruiken als je in het veld bent. Je ontdekt dan misschien markante punten zoals kerktorens, hoogspanningsmasten, een tv-toren of genummerde ANWB-wegwijzers en -paddestoelen. Je hoort wellicht het geluid van het verkeer op een autosnelweg of van een trein, die in de verte over een spoorweg voorbij komt. Al deze onderstreepte zaken zijn in je kaart weergegeven. Als je de "algemene verklaring" (legenda) die op je kaart staat afgedrukt raadpleegt, kun je zien door middel van welke symbolen het een en ander wordt uitgebeeld.

### **Het gebruik van de kaart:**

De kaart is onze gids en als we hem goed gebruiken, kunnen we onder alle omstandigheden onze weg vinden in het terrein.

1. Een kaart is een sterk verkleinde weergave van het aardoppervlak of een gedeelte daarvan in een plat vlak en wel op een vel papier.
2. De verhouding van de afmetingen van het terrein, afgebeeld op onze kaart tot de overeenkomstige afmetingen in het terrein zelf, wordt vermeld als de schaal op onze kaart.
3. De schaal op onze kaart is 1:50.000 d.w.z. dat 1 cm op onze kaart overeenkomt met 50.000 cm of wel 500 meter in het terrein.
4. De kaart heeft ook nog een register, afgedrukt op de achterkant. Dit is een verwijzing naar plaatsnamen op de kaart door middel van coördinaten. Coördinaten zijn de verticaal en horizontaal gemerkte lijnen afgebeeld op de kaart. De LETTERS zijn de verticale noord-zuid kaartlijnen en de CIJFERS de horizontale west-oost kaartlijnen.
5. Voor ons gebruik van kompas en kaart tijdens het winterkamp is het niet nodig rekening te houden met de kleine afwijking (variatie) die bestaat tussen het magnetische noorden en het noorden (=bovenrand) van je kaart.

### **Het gebruik van een kompas:**

1. Een kompas is in zijn eenvoudigste vorm niets anders dan een bewegend staafje magnetisch staal, balancerend opgehangen, dat met een gemarkeerde pijl naar het noorden wijst.  
Door het kompas te voorzien van een draaibaar kompasshuis, met daarop een noordpijl en een verdeling in graden afgebeeld, kunnen o.a. richtingen in het terrein worden uitgezet en de ligging van objecten worden gemeten.
2. Staal, ijzer en elektrische leidingen in de buurt veroorzaken een afwijking voor alle kompasstanden. Dus bij het gebruik van een kompas ongeveer 20 meter uit de buurt blijven van grote metalen voorwerpen zoals auto's en prikkeldraad, maar ook van hoogspanningsleidingen en schrikdraad.
3. Het kompas als hulpmiddel, biedt ons vele gegevens om onze plaats in het terrein te bepalen. Voor het gebruik tijdens ons winterkamp zullen we een beperkt aantal mogelijkheden bekijken, die nodig zijn om ons samen met het gebruik van onze kaart van dienst te kunnen zijn.
4. Voor de goede werking moeten we bij het gebruik van het kompas zorgen dat het horizontaal wordt vastgehouden, zodat de magnetische noordpijl vrij kan draaien. Ter voorkoming van "bibberende" bewegingen tijdens het nemen van peilingen is het kompasshuis gevuld met vloeistof, waardoor de magnetische noordpijl vertraagd zijn positie naar het noorden opzoekt.

## **1. Hoe de kaart en kompas samen te gebruiken:**

Om je plaats in het terrein goed te kunnen bepalen is het belangrijk dat je kaart "georiënteerd" is. Dat wil zeggen wanneer de ware noordrichting op de kaart (= bovenrand van je kaart) in de noordrichting van het terrein wijst. Dit kunnen we doen met en zonder kompas

### **a. Vergelijking van kaart en terrein**

Zoek 2 punten op in het terrein, die op je kaart kunnen worden teruggevonden. Draai de kaart nu in het horizontale vlak totdat de beide door de punten getrokken denk beeldige lijnen, evenwijdig lopen. Maak hierbij gebruik van de "algemene verklaring" afgedrukt op je kaart om na te gaan of en hoe bepaalde punten in het terrein als symbool op je kaart worden weergegeven.

### **b. Oriënteren van de kaart met behulp van het kompas**

Leg je kompas zodanig op je horizontaal uitgespreide kaart, dat een van de lange rechte zijden van de plastic plaat samenvalt met een van de verticale noord-zuid kaartlijnen. Draai kaart met kompas in het horizontale vlak totdat de magnetische noordpijl naar de bovenrand van de kaart wijst evenwijdig met een van de noord-zuid kaartlijnen.

## **2. Het bepalen van de looprichting.**

Tijdens het winterkamp is het de bedoeling dat gedurende de dag een bepaalde afstand wordt gelopen. De route wordt afgelegd van controlepost naar controlepost. Bij elke controlepost krijg je een aanwijzing waar de plaats van de volgende post op de route is. Je zoekt de positie van de volgende controlepost op in je kaart. Oriënteer daarna je kaart en bepaal dan je looprichting als volgt:

Je weet waar je nu op de kaart bevindt en de positie van de volgende controlepost.

- Leg je kompas met de lange rechte zijde van de plastic plaat langs deze beide punten. Zorg er voor dat de in de plastic plaat gegraveerde looppijl wijst in de richting van de volgende controlepost.
- Draai het kompasshuis met daarop afgebeeld de noordpijl en de noord-zuid lijnen in de richting van de bovenrand (noordrand) van de kaart, zodat de noord-zuidlijnen van het kompas evenwijdig lopen met de noord-zuid kaartlijnen.
- Neem het kompas vlak in je hand. De looppijl geeft nu de juiste looprichting aan zolang je er maar voor zorgt dat de magnetische noordpijl en de instelbare noordpijl, afgebeeld op het draaibare kompasshuis, elkaar blijven dekken.

Je hoeft niet de hele tijd op je kompas te kijken. Als er vóór je uit terreinobjecten zoals bijv. bomen, palen, kerktorens enz. in de looprichting liggen, kun je naar zo'n terreinobject toelopen, zolang je het kunt blijven zien.

Wordt je looprichting versperd bijv. door hekken, ontoegankelijke bossen, drassige grond of water, hou dan halt met de groep. Laat één van de

groepsleden via begaanbare wegen en paden om de obstakels heenlopen, totdat hij op aanwijzingen van de kompaslezer van de achtergebleven groep weer in de looprichting staat. De verkenner blijft staan, totdat zijn groep bij hem is aangekomen. De hele groep staat dan in de looprichting en kan na raadpleging van het kompas verder lopen.

- Laat een van de leden van de groep er voor zorgen dat je altijd weer de laatste op de kaart bekende plaats kunt terugvinden. Dit voor het geval je met je groep een verkeerde beslissing hebt genomen. Ga met de hele groep terug naar die plaats en maak met behulp van je kaart en je kompas een nieuw plan.
- Wil je de loopafstand tussen twee punten op de kaart bepalen, maak dan gebruik van de centimeter meetstrip gegraveerd in de arnd van de plastic plaat van je kompas. Je weet dat de schaal van je kaart 1:50.000 is, d.w.z. dat 1 cm op de kaart betekent 500 meter in het terrein.
- Wil je weten hoeveel looppassen overeenkomen met een afstand van 100 meter, dan zul je de gemiddelde afstand van je eigen pas moeten opmeten tijdens een van je trainingswandelingen. Je eigen pas-afstand deel je op de 100 meter en het resultaat moet onthouden.