



JEUGDKAMP GIDS

voor
achterblijvende
ouders

Een miljoen tips & tricks om onbezorgd
het kamp van je kind(eren) te overleven



Weg met die overbezorgdheid

Laat het los, laat het los

Gaan je kinderen op kamp deze zomer? We leven met je mee. Want hoe kan je in godsnaam rustig de week doorkomen, terwijl zij daar misschien liggen te bibberen in een lekkende tent? Wie weet verdwalen ze wel tijdens het bosspel. Of vergeten ze hun rugzak op de bus. En kan je er wel op vertrouwen dat ze elke dag hun tanden poetsen? Of propere sokken aantrekken?

DOOR TINE VERDICKT & EVA LAMONT

Als je hevig knikkend bovenstaande zinnen hebt gelezen, heb je – we moeten daar eerlijk in zijn – een serieus probleem. Geen idee waar we het over hebben? Ga dan even rustig zitten met een kopje thee en los volgende vragen op:

1. Bel je andere ouders op om te vragen of zij al nieuws hebben?

JA NEE

2. Bestook jij de leiding met sms'jes om te horen of alles in orde is?

JA NEE

3. Check je elke dag of er nieuwe kampfoto's op Facebook gepost zijn?

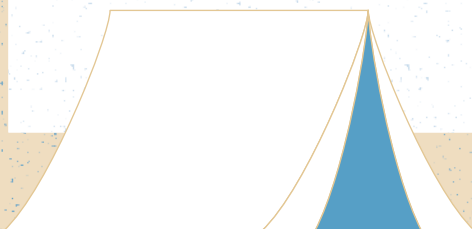
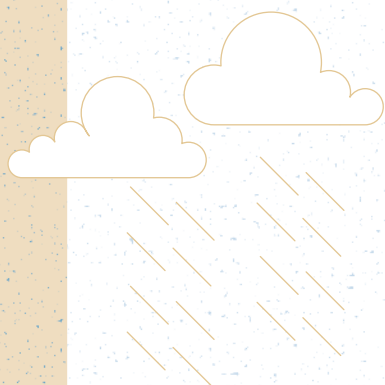
JA NEE

4. Gaf je je kind nog snel een horloge of polsband met gps-tracker cadeau?

JA NEE

5. Fantaseer je erover om een drone boven de kampplaats te laten vliegen?

JA NEE



Antwoordde je 'ja' op minstens één van deze vragen? Proficiat! Je bent een **controlefreak**. Een helikopter-ouder, een bezorgde Bea, een regel-Rudi ... Je wilt het liefst alles in het leven van je kind overzien en controleren om het te behoeden voor alle onheil, groot of klein, dat misschien zijn pad zou kunnen kruisen.

Niks mis mee, zeg je? Wel, geloof ons, daar is VANALLES mis mee!

Niet alleen is het nefast voor je eigen gemoedsrust en gezondheid. **Overbezorgdheid** kan ook de ontwikkeling, de zelfstandigheid en – jawel – het geluk van je kinderen ernstig schaden. Dus ... laat het los, hoe sneller hoe liever. Wij tippen je een paar manieren om van je probleem af te raken:

De basics

- Adem drie keer diep in en uit wanneer je in de verleiding komt en zeg zo vaak als nodig de volgende mantra op: "Ge maakt uzelf belachelijk."
- Komt de paniek toch opzetten? Zoek een rustig plekje op, sluit je ogen en visualiseer je kind op

kamp terwijl het vrolijk een heuvel afrolt of liedjes zingt bij het kampvuur.

Opgelet: stop onmiddellijk met deze oefening als je jezelf tussen de tenten ziet opduiken met een tekentang of een tube brandwondenzalf.

Voor ernstige gevallen

- Vraag aan iemand mét een ruggengraat om je smartphone, tablet en laptop in beslag te nemen gedurende de hele kamperiode (#digitaldetox enzo).
 - Koop een voorraad chips en ga bingewatchen op de bank. Voor zover wij weten bestaat er geen enkel probleem dat een stevige Netflix-verslaving nog niet heeft kunnen oplossen.
- Let wel: blijf weg van series waarin kinderen voorkomen.

Als niets meer helpt

Boek een reis naar een verafgelegen eiland met je partner, beste vriendin of kroegmakkers, doe alles wat je niet meer deed sinds de geboorte van je eerste kind en vergeet voor één week dat je een ouder bent. Succes!

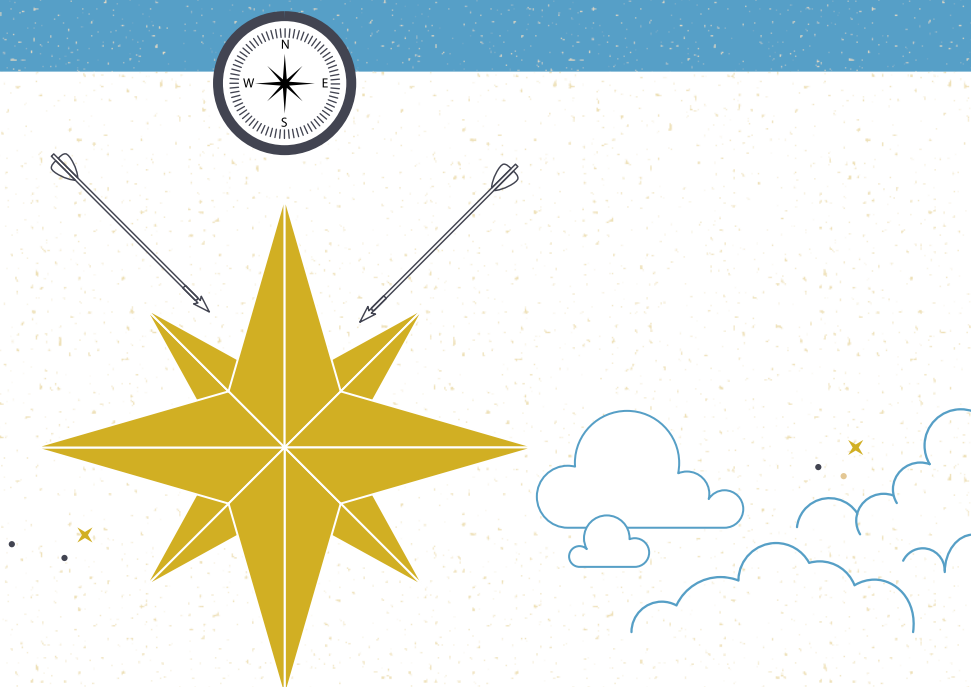


A.S. ADVENTURE

POËZIE

Laat het los

Kindjes vallen over dingen
Blijven achter in het bos ...
Maar dat zijn uitzonderingen
Get a grip en
laat het los



Vrij spelen doet deugd!

Zoek het zelf maar uit

Wetenschappelijk onderzoek bevestigt wat wij al lang vermoeden. Kinderen die van hun ouders de ruimte krijgen om vrij te spelen, hun plan mogen trekken in de vrije natuur en zelf mogen leren uit hun ervaringen, groeien door de band op tot zelfstandige en gelukkige volwassenen. Onze raad? Stop met je kinderen te willen controleren, laat ze er vooral veel alleen op uit trekken en stuur ze eens mee op kamp. Tenzij een eeuwig thuiswonende zoon of dochter één van je #lifegoals is?

DOOR **TINE VERDICT & EVA LAMONT**

Rondcirkelen boven je kind

“In de tuin blijven!”, “Niet uit het zicht van mama fietsen!”, “Niet klimmen, en zeker niet met stokken spelen!” Steeds minder kinderen krijgen de kans om (alleen) buiten te spelen in een uitdagende omgeving. Niet alleen zijn er minder spannende speelplekken waar kinderen naartoe kunnen, meer en meer ouders zijn ook bang dat hun kinderen iets zal overkomen wanneer ze in hun eentje op pad gaan. Want stel dat ze zich bezeren, even de weg kwijtraken of ruzie krijgen met een vriendje, zonder dat mama of papa in de buurt zijn om hen te helpen. Herkenbaar?

Helaas is al dat ouderlijk toezicht en die goed bedoelde controle niet altijd zo positief voor kinderen.

“Niemand laat zijn eigen kind alleen. Je bouwt het liefst een muurtje om haar heen.”

Willy Alberti, Nederlands charmezanger
Sorry Willy, jij hebt het niet begrepen.

“Als je je kind niet leert om zelfstandig te zijn, dan zal het dat ook niet kunnen wanneer het je huis verlaat.”

Dieter Wolke, hoogleraar ontwikkelingspsychologie



Zo bleek uit onderzoek aan de Twin Cities-universiteit in Minnesota dat kinderen die werden opgevoed door zogenaamde ‘helikopterouders’ (overbezorgde ouders die – met goede bedoelingen – hun kind altijd en overal willen pampere en controleren) op latere leeftijd meer gedragsproblemen vertonen en het zelfs minder goed doen op school. Laat dat idee van die gps-tracker dus maar varen, zouden wij zeggen.

Speel eens wat meer met vuur

En er is meer. Verschillende internationale onderzoeken zijn het met elkaar eens dat vrij en zelfs risicovol spelen juist heel goed is voor de ontwikkeling van kinderen. Klimmen en balanceren op muurtjes, keihard van een heuvel

fietsen, een sabelgevecht met stokken houden of verstoppertje spelen in een verwilderd bos ... Het zijn allemaal activiteiten waar een kinderbrein en -lijf blij van wordt. En waar het dus ook goed van groeit en ontwikkelt.

Niet alleen is al dat klimmen, slingeren, rennen, hangen en glijden goed voor de motorische ontwikkeling. Ook hun sociale vaardigheden en mentale groei varen er wel bij. Conflicten oplossen, opkomen voor jezelf, risico’s inschatten en de juiste afwegingen maken ... Door het ervaren van uitdagingen en de verantwoordelijkheid om ze aan te pakken, krijgen kinderen zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen. Zeg nu zelf, daar wegen die sporadische buil, brandgaatjes in een trui of kapotte fietsspaken toch niet tegenop?

Moraal van het verhaal

Wil je je kinderen zien op groeien tot competente, zelfstandige en onafhankelijke personen? Wil je ze vol vertrouwen naar de unief zien vertrekken, zien solliciteren voor die eerste job en hun kamer zien leegmaken zodat jij plaats hebt voor een roeimachine? Dan kan je ze nu al maar beter volop kansen geven om zo veel mogelijk uitdagende, spannende en avontuurlijke activiteiten te beleven. Veel buiten spelen, regelmatig (alleen) op pad gaan en natuurlijk op tijd en stond een fijn kamp meepikken, zijn de beste formule voor gelukkige kinderen én ouders.

Bronnen: demorgen.be, theguardian.com, veiligheid.nl



Must-haves

Overdag ravotten en avonturen
beleven, 's nachts heerlijk
slapen op een zacht matje in
een dito slaapzak. Staan je kids
al vertrekkensklaar?



01



02



03



04





05



06



07



08

1. AYACUCHO COMFORT 3D 7,5 CM SLAAPMAT - € 59,95

Extra dikke, opblaasbare slaapmat met het comfort van je eigen bed thuis. Geschikt voor een oneffen ondergrond.

2. AYACUCHO TRAVEL SQUARE PILLOW - € 19,95

Opblaasbaar reiskussentje uit zacht, slijtvast polyester. Compact op te vouwen, past altijd in je rugzak. Met opbergzakje.

3. VAN ASSENDELT BEKER EMAIL - € 3,50

Terug naar de goeie oude tijd met deze stevige, geëmailleerde beker.

4. JACK WOLFSKIN KIDS EXPLORER RUGZAK - € 59,95

Wandelrugzakje met kindvriendelijk draagsysteem, geschikt vanaf 6 jaar. Opvouwbaar zitmatje in de voorzak.

5. AYACUCHO JUNIOR VARIO SLAAPZAK - € 54,95

Synthetische slaapzak 'op de groei' (comfortabel tot +6 °C).

6. AYACUCHO INCA 35 TOURPACK - € 99,95

Rugzak met verstelbaar draagsysteem, compressiebanden, twee zijvakken en lussen voor wandelstokken.

7. RED MOUNTAIN VELDBED ALUMINIUM - € 49,95

Op dit stevige veldbed met aluminium frame en nylon bekleding beleef je zorgeloze kamppachten. Eenvoudig in te klappen, compact op te bergen.

8. CAMELBAK CHUTE 0.75L DRINKFLES - € 17,95

Drinken zonder morsen doe je met deze ergonomische drinkfles met lekvrije dop en ruime opening. Comfortabel te dragen met slechts twee vingers.



Hoe doe je het?

(En vooral, hoe niét?)

Kamppost

Een oldskool brief naar je kind sturen? Topidee! Maar hou je wel aan de regels – een trauma is snel opgelopen. Wees je ervan bewust dat een eenvoudige brief of postkaart ernstige gevolgen kan hebben en het verdere verloop van het kampleven van je kind helemaal kan maken of kraken ...
Je schrijfsel kan er dus maar beter *boenk* op zijn.

DOOR TINE VERDICKT & EVA LAMONT

TOPTIP

Wil je absoluut scoren? Schrijf een brief met emoji!

HEB JIJ EEN ORIGINELE EMOJI-BRIEF NAAR JE KIND GESCHREVEN?

Deel 'm met ons op Facebook of Instagram met #asadventure en #kampemoji.

Hoe gaat het daar in het 🌲🌲🌲?

Nog geen last van 🧑, 🕷️, 🍌 of 🦶 in je 🏕️?

Valt het eten wat mee, of is het om van te 🤢?

🦉 in de buitenlucht, het is eens iets anders!

Je 📱 begint zich wel wat te vervelen.

Wij daarentegen absoluut niet. 🍕🍷📺

Is het 👍 als de 🐶 in jouw 🛏️ slaapt?

Veel groetjes van het 🏠-front!

DO

- Humor is altijd cool. Vergeet saai schrijfsels die eigenlijk niets zeggen, stuur gewoon een paar **goede moppen** op. Je kind wordt gegarandeerd de held van de tafel en jij bent er makkelijk vanaf gekomen. Win-win dus!
- Heb je zelf geen inspiratie? Laat de hond of het konijn dan z'n beste pootje voorzetten. Iedereen weet dat **dieren** altijd de dolste avonturen beleven. Hilarische schrijffouten en bijt- of krabsporen maken het levensecht.
- Stuur zo'n heerlijk **foute kaart** met een muziekje erin. Lol verzekerd, maar hou er ook rekening mee dat de leiding het batterijtje uiteindelijk wel in beslag zal nemen wegens extreem irritant.
- Maak een 'Sorry voor alles'-reportage met de Instax-camera: stuur **fotootjes** naar je kind waarop jullie chips zitten te eten in zijn bed, zuslief op zijn racefiets zit of mama zijn kamer heeft ingepalmd als naaikamer ... Oepsie, sorry! Let wel: niet geschikt voor gevoelige of licht ontvlambare zielen.

DON'T

- Geforceerd lange epistels met alleen maar **bemoeizuchtige raadgevingen**, zoals 'Goed luisteren naar de leiding, dat we geen klachten krijgen!', 'Vergeet niet naar de wc te gaan voor het slapengaan', of 'Je doet toch elke dag een verse onderbroek aan, hè?'. Geloof ons, bij regel drie is je brief al een papieren vliegtuigje op weg naar de nek van een kampgenootje.
- Iedereen – maar dan ook werkelijk iedereen – vragen om een brief of kaartje te sturen, omdat je denkt dat je oogappel daar blij mee zal zijn. Onthoud: **overdreven veel post** is niét cool en kaartjes van de vriendinnen van de bomma zijn helemaal gênant.
- Ook geen goed idee: hartjes op de envelop tekenen, kaartjes van **huilende koala's** opsturen of in blokletters 'Mama mist je zo!' op de brief zetten.
- Absolute no-no: **extra ondergoed** mee in de enveloppe steken, voor 'je weet maar nooit'. Tenzij je wilt dat je kind nooit meer naar huis komt, natuurlijk.

Natuurlijk weet je

WERELD BOVEN JE HOOFD

Kamptijd is het perfecte moment om je ogen naar de hemel te richten. En er valt wat te zien! Ons sterrenstelsel, de Melkweg, bestaat uit maar liefst 200 tot 400 miljard sterren.

WALNOTEN TEGEN MUGGEN

Ga je in de zomer kamperen? Dan poot je je tentje het best neer vlak naast een walnotenboom. De bladeren geven namelijk tannines af, met een sterke geur waar muggen helemaal niet van houden.

VOLLE REGENBOOG

Wist je dat een regenboog geen halve cirkel is, maar een baan van 360 ° maakt? Je ziet het niet, omdat hij wordt afgebroken door de grond, maar het is wel zo!

ROOD MET ZWARTE STIPPEN

Het is een hardnekkig fabeltje, maar het aantal stippen op de rug van een lieveheersbeestje zegt helemaal niets over zijn leeftijd. De meeste van die kleurige kevertjes worden zelfs maar een jaar oud.

Yep, dat komt door jou



Heimwee



Over heimwee maak je je natuurlijk het meeste zorgen, zal je kind je niet te hard missen? Hou het droog met deze 8 tips!

DOOR TINE VERDICKT & EVA LAMONT

TIP 1

Vertel je kind vooraf niet over jouw ergste kampnachtmerries

Verdring je traumatische jeugdherinneringen en fantasieer als een doorgewinterd acteur over alle legendarische ervaringen die je bengel te wachten staan.

TIP 2

Gedraag je niet als een kip zonder kop bij het inpakken van de bagage

Blijf kalm en doe alsof het de normaalste zaak ter wereld is ... Meditatie, ademhalingsoefeningen en een gezonde dosis alcohol kunnen hierbij helpen.

TIP 3

Sta niet te snotteren met een vol gesnoten zakdoek bij het afscheid

Geef je kind een korte, maar krachtige knuffel en duw 'm dan resoluut richting kampgenootjes.
Just smile and wave, ouders.

TIP 4

Laat ook niet té hard merken hoe blij je bent met die paar dagjes me-time

Natuurlijk verheug jij je op een opgeruimd huis, een lege wasmand en rustige maaltijden zonder gedoe. Maar let erop dat je oogappel niet het gevoel krijgt dat ie weg móét. Tenzij je later graag voor die therapiekosten opdraait?

TIP 5

Zaai geen twijfel en doe geen loze beloftes

De pil proberen te verzachten met uitspraken als 'we komen je wel ophalen als je het niet leuk vindt' maakt de zaak alleen maar erger. Want natuurlijk wordt het leuk, en natuurlijk is ophalen geen optie.

TIP 6

Stuur je kroost nooit onvoorbereid het huis uit

Let's face it, je kind nooit laten logeren en het dan meteen een week meesturen met een bende relatief onbekenden, dat is vragen om problemen. Je kan je kind maar beter regelmatig laten slapen in een vreemd bed. Dat komt de kampervaring (én jouw sociale leven) alleen maar ten goede.

TIP 7

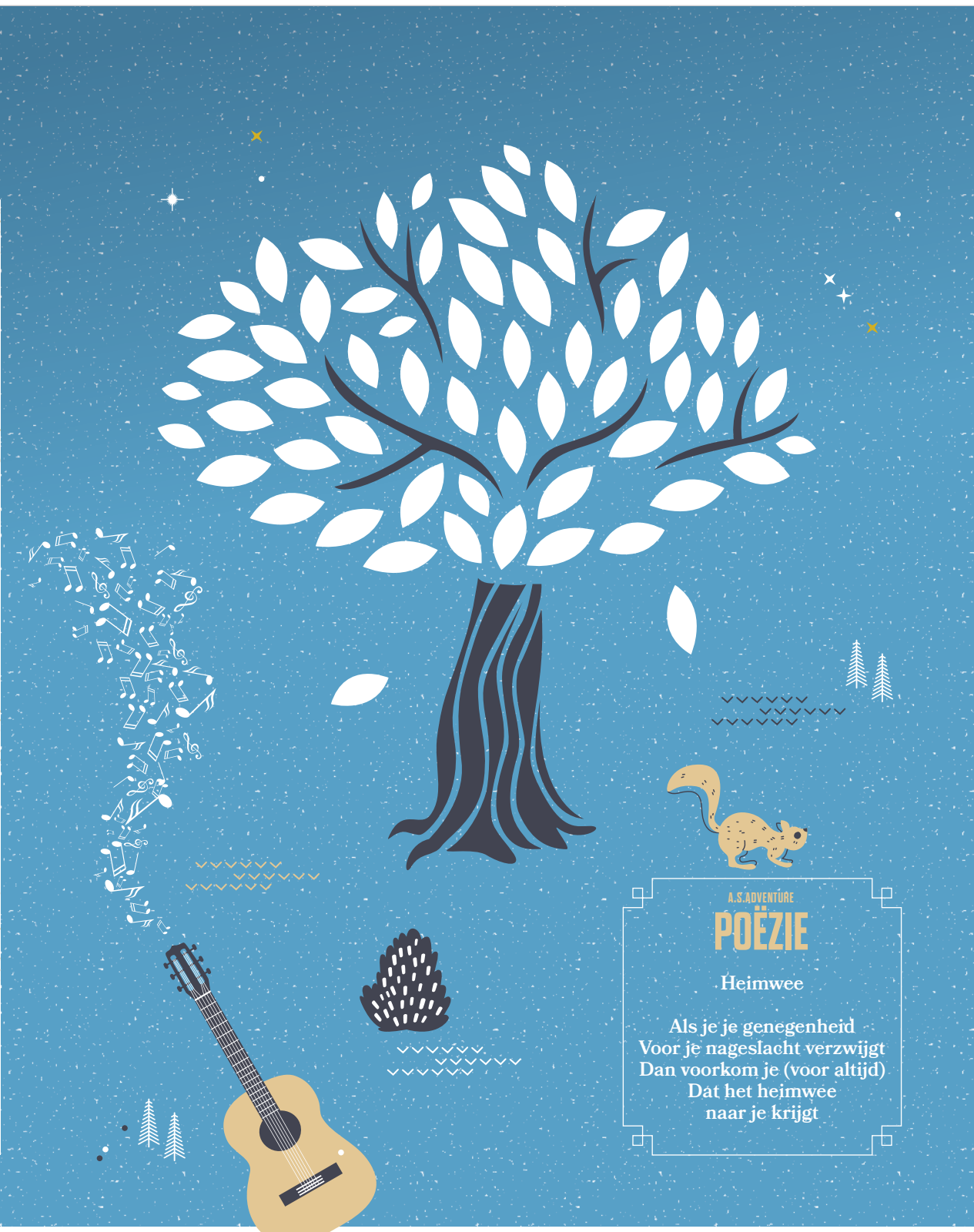
Communiceer alleen in peptalk, or no talk

Lieve berichtjes in hun koffer verstopten of briefjes sturen met de boodschap hoe hard je hen mist, werkt door de band alleen maar contraproductief. Maak dus van je hart een steen en stuur alleen happy peptalk. Telefoontjes of bezoeken zijn al helemaal uit den boze.

TIP 8

En ten slotte... stuur zeker geen smsjes naar de leiding terwijl ze op kamp zijn (zie ook tip 2).

En al helemaal geen *drunken texts*... Gewoon naar niemand eigenlijk. *Just to be safe.*



A.S. ADVENTURE
POËZIE

Heimwee

Als je je genegenheid
Voor je nageslacht verzwijgt
Dan voorkom je (voor altijd)
Dat het heimwee
naar je krijgt

Skills

for life

Of het een goed idee is om je kind op kamp te sturen? Het antwoord luidt 'Ja, drierwef ja!' Op kamp leren je bengels namelijk waardevolle vaardigheden die geen enkele school hen kan bijbrengen.

Dankzij deze skills worden ze klaargestoomd voor de toekomst!

DOOR SIMON SILEGHEM & EVA LAMONT

1

Zelfstandig redeneren

Stel, tijdens een bosspel neemt de fantasie van je kind de vrije loop en verliest het de groep uit het oog. Gelukkig komt het survival-instinct meteen boven-drijven. Om te overleven moet je warm blijven, dus vraagt je kleine padvinder zich af:

"Zou ik een vuurtje stoken in dit droge bos of niet?"

Gaat het bos in vlammen op? Dan is je kind nog niet klaar voor grote beslissingen. Maar doorgaans wint het gezond verstand en eindigt het bosspel niet met een reuzegrote barbecue.

Hopen we ...

2

Aan zelfzorg doen

Jezelf goed verzorgen is belangrijk. Thuis slaat die wijsheid moeilijk aan, maar op kamp gaat je kind plots wél aan de slag met persoonlijke hygiëne.

Niet in de vorm zoals wij die kennen; uiteraard. De alternatieve aanpak daarentegen slaat des te meer aan:

"Modderbaden zijn goed voor de huid!"

Geen nood, de leiding zorgt ervoor dat ze afgespoeld en zonder modderkorsten terug thuis komen. Met een babyvelletje!



3

Duurzaam leven

De klimaatverandering staat op ieders agenda, ook op die van je nageslacht. 'Minder autorijden' is voor hen geen optie. Maar niet getreurd, je kroost is vindingrijk genoeg om andere acties te bedenken. Op kamp zuinig met kostbare grondstoffen omspringen, bijvoorbeeld:

"Eén onderbroek per week is ruim voldoende."

Minder was = minder vervuiling en waterverbruik, kortom: je kind is een ecologische held!

4

Creatieve oplossingen zoeken

Creativiteit is het hoogste goed op de arbeidsmarkt van de toekomst, willen de media ons doen geloven. Feit of *fake news*? Speel op zeker en stuur je kinderen op kamp, want daar leren ze inventief om te gaan met allerlei hindernissen op hun pad:

"Bah, weeral de afwas doen, daar heb ik geen zin in. Hup, in de rivier ermee en de borden wassen zichzelf!"

Toegegeven, de creativiteit komt voort uit een zekere vorm van jeugdige gemakzucht. Maar welk genie heeft nooit een lui momentje gekend?

5

Omgaan met moeilijke situaties

Als ze het vertrouwde nest tijdelijk verruilen voor een kamp, worden kinderen onvermijdelijk blootgesteld aan moeilijke situaties. Maar wees gerust, het jonge brein weet perfect hoe het met zulke momenten moet omgaan:

"Ik moet dringend plassen, maar het is pikdonker ... Dan maar tegen de zijkant van de tent!"

De uitkomst is misschien minder aangenaam voor de tentgenoten, maar je kind is verlost van de moeilijke situatie. Eind goed, al goed.

Natuurlijk weetje

LEEFTIJD VAN EEN BOOM

Elk jaar dat een boom groeit, ontstaat er een donkere en lichte ring van nieuw hout. Dit zijn de jaarringen. Het lichte gedeelte ontstaat in de lente en het begin van de zomer, het donkere gedeelte in de herfst en de winter. Wil je de leeftijd van een boom bepalen? Dan zit er niets anders op hem om te zagen en zijn jaarringen te tellen.

Vertaalwoordenboek voor après-kampreacties

Kinderen zijn een mysterie. Vraag je hen iets, dan is het antwoord zo vaag dat je evengoed niets had kunnen vragen. Of je krijgt het knagende gevoel dat ze iets anders bedoelen. Zo ook bij hun kampervaringen. Hoe interpreteer je de weinige woorden die je losgepeuterd krijgt? Met dit vertaaldocument kom je 't te weten!

DOOR SIMON SILEGHEM & EVA LAMONT

VRAAG 1

**WAS HET LEUK
OP KAMP?**

Antwoord:
"Bwa ja, ça va."

Vertaling: "Ik heb het zwijn uitgehangen en hoop dat het niet uitkomt."

Uitleg: Het kind bevestigt dat het leuk was op het kamp en dat meent het ook. Maar de 'bwa ja' impliceert dat er weinig vermeldenswaardige dingen gebeurd zijn. Let op, want dit is een afleidingsmanoeuvre!



VRAAG 2

**HEB JE ELKE DAG EEN
PROPERE ONDERBROEK
AANGEDAAN?**

Antwoord: "Jaja."

Vertaling: "Als je ze binnenstebuiten draait, is ze toch ook proper?"

Uitleg: Hygiëne staat nog niet hoog op het prioriteitenlijstje van het kind. Ook al maak je voor elke dag een ondergoedpakketje, het merendeel zal niet geopend worden. Relax, je moet je pas echt zorgen maken als alle kledingstukken proper terugkomen. Dan is de kans groot dat je kind een kamp lang in adamskostuum heeft geravot.

VRAAG 3

**WAT HEBBEN JULLIE
ALLEMAAL GEDAAN?**

Antwoord: "We zijn gaan zwemmen."

Vertaling: "Als jullie ooit te weten komen wat ik heb gedaan, ben ik eraan."

Uitleg: Hier is het belangrijk om het timbre van de stem én de snelheid van het antwoord in het oog te houden. Schiet het jeugdige stemmetje snel de hoogte in? Dan probeert je bengel iets te verbergen. Ons advies? Vraag niet verder. Een leugentje om bestwil is nog altijd beter dan ouderlijke schaamte.



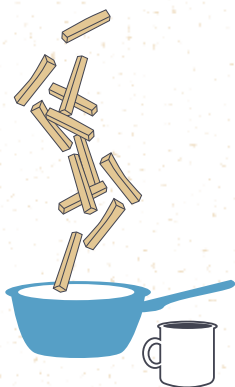


VRAAG 4

**HOE WAS HET KAMP-
VUUR OP HET
EINDE VAN HET KAMP?**
Antwoord: "Leuk hoor."

Vertaling: "Ik heb het vuur al urinerend gedooft. *Bad idea.*"

Uitleg: Kinderen en vuur, het is als sneeuw en een geel goedje. Het gaat steeds samen, maar op een manier waarop we het nooit willen. Ze zeuren ons de oren af om het vuur te mogen aansteken. Maar let op, beste ouder, niet alleen het vuurtje stoken kan gevaar inhouden. Want hoe zou een kind het vuur blussen als er geen water in de buurt is?



VRAAG 5

**HEB JE GEZOND
GEGETEN?**
**Antwoord: "Jaaaa,
mamaaa."**

Vertaling: "Ik heb zoveel frieten gegeten dat ik ze heb uitgekotst tegen de tent."

Uitleg: We weten allemaal dat kinderen hun groenten laten liggen als de ouders er niet bij zijn. En op elk kamp komt er weleens een moment waarop ook de leiding niet kan weerstaan aan de frietjes, berenklauwen en frikandellen uit de lokale frituur. Laat hen maar genieten, thuis zet je hen gewoon weer op een strikt dieet van sla, wortelen en spinazie.



VRAAG 6

HEB JE ONS GEMIST?
Antwoord: "Neen."

Vertaling: "Helemaal niet, *best time of my life!*"

Uitleg: Soms zijn kinderen eerlijk. Misschien zelfs wat te eerlijk voor onze eigen trots. Slik die traan door en verbijt de pijn. Je kind heeft zich geamuseerd en dat is al wat telt.

A.S.ADVENTURE POËZIE

Skills

**Alle dagen vuurtjes stoken
Als een echte pyromaan
Stoken is het nieuwe roken
Jong geleerd is oud gedaan**



01

04

03

02

05

06

07

Kamp- accessoires

Van de afwas tot het navigeren met kaart en kompas, deze must-haves zijn onmisbaar voor kleine én grote kampeers!

1. BO-TRAIL, GAMEL 2-DELIG - € 8,95

Rechthoekige pannen uit aluminium die netjes in elkaar passen om ruimte te besparen. Makkelijk op te bergen.

2. PETZL, HOOFDLAMP TIKKID - € 24,95

Compacte hoofdlamp met leuke kleuren, speciaal ontworpen voor kinderen vanaf 3 jaar. Eenvoudig te gebruiken, binnen en buiten.

3. SUUNTO, KOMPAS A-10 - € 19,95

Met dit handige, nauwkeurige en waterdichte plaatkompas leer je snel je weg terug te vinden.

4. SEA TO SUMMIT, POCKET TOWEL X-LARGE 75 X 150 CM - € 29,95

Een lichte, compacte reishanddoek die maar liefst drie keer zijn eigen gewicht in water absorbeert.

5. LEDLENSER, ZAKLAMP SL-PRO110 € 19,95

Nooit meer bang zijn in het donker met deze kleine krachtpatser. Amper 67 gr zwaar en 10,5 cm lang; de lichtstraal reikt wel 100 meter ver.

6. HUMBLE BRUSH, TANDENBORSTEL SOFT € 3,95

Tandenborstel met biologisch afbreekbare steel uit bamboe. Versleten? Begraaf hem na gebruik in je tuin, na 1 à 2 jaar is hij volledig gecomposteerd.

7. PRIMUS, CAMPFIRE CUTLERY SET € 12,95

Bestekset van roestvrij staal met mes, lepel en vork in een lederen hoes. Voor een stevige kampmaaltijd.

8. OPINEL, MES NO.7 OUTDOOR JUNIOR € 17,95

Dit zakmes voor jonge avonturiers met afgeronde punt, veiligheidsring en ingebouwd noodfluitje. *Safety first!*

9. NIVEA, ZONNE-BESCHERMING POCKET SIZE 50 ML - € 4,99

Past perfect in elke rugzak. Je bent altijd beschermd tegen de schadelijke uv-stralen van de zon. Waterresistent, met SPF-factor 30.

10. KLEAN KANTEEN, DRINKFLES CLASSIC SINGLE WALL 800 ML € 22,95

Deze klassieke drinkfles heeft de ideale maat om op te bergen. 100% veilig, zonder toxische stoffen.

11. CARE PLUS, BIOLOGISCHE ZEEP 100 ML - € 5,95

Hygiëne zonder het milieu te schaden? Met deze biologisch afbreekbare zeep was je je handen, je gezicht, je haar en zelfs de vuile afwas.

12. CARE PLUS, SOAP LEAVES - € 2,95

Zeeplaatjes verpakt in een klein doosje, makkelijk mee te nemen. Wrijf je handen in met een blaadje en wat water en hup, je kan proper aan tafel.

13. CARE PLUS, INSECTENSPRAY SENSITIVE ICARDINE 12,5% 60 ML - € 10,95

Gevoelige huidjes verdienen aangepaste bescherming. Deze insectenspray zonder DEET beschermt tot 4 uur tegen muggen en tot 8 uur tegen teken.

Voor jong en oud

Natuuractiviteiten

Een kind dat in de natuur opgroeit, is een gelukkig kind.
En dat hoeft zich natuurlijk niet te beperken tot het jaarlijkse kamp.
Met deze activiteiten heb je als ouder én kind plezier in het groen!

DOOR SIMON SILEGHEM & EVA LAMONT

Een sporenbak maken

Wilde dieren zijn moeilijk te spotten, maar door hun sporen te leren kennen, heb je al een stapje voor op je medezoekers. Natuurlijk is het makkelijk om de verschillende soorten pootafdrukken online op te zoeken. Maar avontuur is doen, zowel voor jou als voor je kleine ontdekkingsreiziger. Met een sporenbak kom je te weten welke dieren door jouw achtertuin trippelen én leert je kind al doende hun sporen te herkennen.

Hoe?

1. Graaf een lange smalle strook in de grond van ongeveer 5 cm diep.
2. Vul de 'bak' op met zand en strijk het oppervlak glad.
3. Span een touw met lokaas (wortel, sla, noten) boven je bak.
4. Kijk enkele uren later welke sporen in het zand staan. Laat zoon- of dochterlief zelf in een natuurgids opzoeken bij welke dieren de sporen horen.

Een vuur bouwen

Dé ultieme outdoordroom van elk kind: vuurtje stoken! Bang dat je huis in de fik zal vliegen? Volg gewoon deze stappen:

Stap 1: Verzamel je materiaal

- Brandstof: dood hout brandt altijd beter dan levend hout. Gebruik hout dat niet nat is.
- Tondel: zoek houtkrulletjes, gedroogd gras of verpulverde dennennaalden of -appels.
- Lucifers of aansteker.

Stap 2: Maak het vuur

1. Maak de ruimte rond je vuurplaats vrij en leg je takken klaar, van klein naar groot.
2. Leg het tondel samen in het midden van je vuurplaats en steek het voorzichtig aan met een lucifer of aansteker.
4. Blaas op het tondel tot je een vlam tevoorschijn ziet komen.
5. Plaats takjes in een wigwam-vorm boven je vlam. Eerst de kleine takjes, daarna de grotere. Je vuur is klaar!

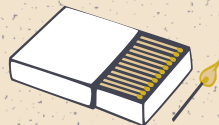
Navigeren zonder kaart en kompas

Je weg vinden zonder gps of kompas? Voor stoere padvinders mag dat geen probleem zijn! Kies een toffe plek uit ten noorden van je huis en trek er met het hele gezin naartoe. De schaduwmethode helpt je kinderen het noorden te vinden:

Hoe?

1. Steek een stok in de grond.
2. Markeer met een steen het uiteinde van de schaduw van de stok.
3. Leg na 15 minuten een nieuwe steen.
4. De lijn van de eerste naar de tweede steen is de lijn die van west naar oost loopt.
5. Zet je linkervoet voor de eerste steen en je rechter voor de tweede steen. Je kijkt nu naar het noorden!





Natuurlijk weetje

NATUURLIJKE VERSNAPERING

Insecten eten? Bah! Of toch niet? Sommige insecten zitten boordevol eiwitten en zijn uitermate geschikt als survivalvoedsel. Sprinkhanen en meelwormen als toetje: wén er maar aan, want het zijn uitstekende vleesvervangers.

PAARDENBLOEM? JUMMIE!

Op zoek naar een natuurlijk vieruurtje? De blaadjes van de paardenbloem bevatten heel wat vitamines en mineralen, en je kan ze zo opeten. Even wennen wel ... Leg ze enkele minuten in water om de bittere smaak te temperen.

BEZIGE BIJTJES

Eet je graag honing op je boterham? Bijen moeten zich een leven lang uit de naad werken om die zoete lekkernij te maken. Om een grote honingpot te vullen, verzamelen ze de nectar van 5 miljoen bloemen!

HONGER ALS EEN LEEUW? THINK AGAIN

Op kamp ben je de hele dag buiten en dan krijg je grote eetlust. Hoeveel boterhammen kan jij eten? Vier, vijf ... zeven? Beter doen dan een leeuw is wel een héél ambitieus plan, want die speelt met gemak 40 kilo (of 880 boterhammen!) naar binnen.



5 knopen

Die je moet kennen

Weten wanneer je welke knoop moet leggen, komt altijd van pas in het leven. Zeker als je op kamp vertrekt! Deze vijf basisknopen móét je kennen (en je kleine kampeerder ook!)

DOOR SIMON SILEGHEM & EVA LAMONT

De platte knoop

- Een van de meest gebruikte knopen.
- De makkelijkste manier om twee touwen of uiteinden van het hetzelfde touw aan elkaar vast te knopen.

Hoe maak je 'm?

- Neem de twee touwen vast.
- Leg het linkertouw over het rechter-touw en trek het eronderdoor.
- Leg daarna het rechtertouw over het linkertouw en trek het eronderdoor.
- Trek stevig aan beide uiteinden om de knoop strak te trekken.

De schootsteek

- Ideaal wanneer je twee touwen van verschillende diktes wil knopen.

Hoe maak je 'm?

- Maak een lus met het ene touw.
- Steek het uiteinde van het andere touw langs achter door de lus.
- Ga onder de lus door en onder het eerste deel van het tweede touw.
- Trek de knoop aan.



De paalsteek

- Handig om een vaste lus te maken in een touw.
- De lus komt makkelijk terug los.

Hoe maak je 'm?

- Maak een lus naar jezelf toe, maar laat aan het einde genoeg touw vrij.
- Steek het uiteinde van het touw langs onder door de lus.
- Laat het uiteinde onder het lange eind van het touw door gaan.
- Steek het korte eind langs voor door de nieuwgevormde lus.
- Trek de knoop voorzichtig aan. Je kan de knoop nu verschuiven om de lus groter of kleiner te maken.

Onder het motto 'geen woorden maar daden': tik in de zoekbalk van YouTube "hoe + (naam knoop)" in voor een visuele stoomcursus knopen maken. Succes



De mastworp

- Hiermee maak je een touw snel vast aan een paal.
- Een mastworp kan je snel terug losmaken.

Hoe maak je 'm?

- Sla het touw een eerste keer rond de paal.
- Draai het touw een tweede keer rond de paal, kruiselings over het eerder gelegde stuk.
- Stop het uiteinde onder het kruis door.
- Trek de knoop aan.

De achtknoop

- Ook wel de 'stopper' genoemd, vaak gebruikt in de klimpsport.
- Je legt hem in het uiteinde van een touw, zodat het sniet kan losschieten.

Hoe maak je 'm?

- Neem het touw vast en maak een lusje.
- Leg het korte eind over het lange eind en steek het langs achter door de lus.
- Trek aan beide zijden aan: je ziet nu een achtvorm.