

# Ardennen weekend COLD & NATURE ADVENTURE



Adem in, leef je uit!

Het moderne leven wordt steeds ingewikkelder. De digitale wereld neemt de overhand en het tempo versnelt voortdurend, zowel op het werk als in ons privéleven. We brengen steeds meer tijd binnenshuis door en zijn gewend geraakt aan comfort en gemak. Het lijkt alsof we vergeten zijn waar we oorspronkelijk vandaan komen. Buiten zijn, bewegen, reizen en ontdekken zijn immers essentiële aspecten van onze natuur. Ze zorgen voor ontspanning en houden ons veerkrachtig en fris, zowel lichamelijk als geestelijk. Daarom helpen we je tijdens het Ardennenweekend opnieuw verbinding te maken met de natuur, met jezelf en met anderen.

[WWW.RENEVALK.COM](http://WWW.RENEVALK.COM)





## Avontuur

René Valk (certified WHM instructeur) en Marco Vermaas (Outdoor gids ) bundelen hun krachten tijdens deze trip. In de wilde omgeving van de Ardennen zorgen ze ervoor dat outdoor-kennis en Wim Hof-elementen samen een heerlijk gerecht vormen.

Je leeft drie dagen lang in de buitenlucht, volledig in het ritme van de natuur. Je dompelt je onder in de rivier de Ourthe. Je wisselt dit af met prachtige wandelingen en ademhalingsoefeningen. 's Avonds verzamelen we ons rond het kampvuur en bereiden we heerlijke maaltijden. We combineren actie met reflectie. Je gaat terug naar je natuur. Je beleeft avonturen in de wilderness. Het zijn dagen met uiteenlopende fysieke en mentale uitdagingen, zowel in groepsverband als individueel.



## Programma

Zie exacte data op de website - ca. 10 a 16 personen

### Dag 1: Wilding in

Bij aankomst op het verzamelpunt laten we onze telefoons achter en stappen we de natuur in. We richten ons basecamp in voor de komende dagen, maken een kampvuur waarop we ons eten klaarmaken en genieten samen van de sterrenhemel en alles wat de eerste avond te bieden heeft.

### Dag 2: Fire & Ice

We trekken eropuit en laten ons onderdompelen in het wilde leven. We omarmen het avontuur en leren je essentiële vaardigheden om langer in de natuur te overleven zonder moderne gemakken. Ook beginnen we met de eerste sessie ademhalingstechnieken en ervaren we wilde ijsbaden in de natuur.

### Dag 3: Breathe in, breathe out

We zetten onze "mini expeditie" voort en ronden onze tocht af. Terug op het basecamp bereiden we ons rustig voor op een soepele terugkeer naar de "samenleving".

[WWW.RENEVALK.COM](http://WWW.RENEVALK.COM)





## Thema en niveaus

Het thema van deze reis is Wild Skills. Deze trip is bedoeld voor de avontuurlijke groepsreiziger die meer wil leren. De ingangseis voor deze trip is een gezond lichaam en een open houding. Fysieke activiteit is niet het centrale thema gedurende deze dagen, maar een goede basisconditie en ervaring met wandelen door een natuurlijke omgeving zijn wel prettig tijdens deze trip. Naast de verschillende activiteiten lopen we namelijk dagelijks stukken door de natuur.

Fysiek	xxx
Comfort	x
Cultuur	x
Wildlife	x
Avontuur	xxxx
Vaardigheden	xx.





## Materiaal en uitrusting

- (Dag)rugzak
- (Goede) wandelschoenen (waterdicht of waterdichte sokken)
- Wandelkleding en sokken (merinowol)
- Waterdichte jas en broek
- Buff/muts/pet
- Zwemkleding
- Extra warme en droge kleding
- Donsjas of warme jas (laagjes) en handschoenen
- Slaapzak (geschikt voor koudere temperaturen), slaapmat, kussen
- Hoofdlamp met accu of reservebatterijen
- 2 liter drinkcapaciteit (thermosfles/bidon/ drinkzak/softflasks)

- Kampeerbestedek en bord.
- Beker/mok (dop thermosfles)
- Basis EHBO artikelen
- Basis verzorgingsmiddelen en persoonlijke medicatie
- Handdoek, zwemoutfit, je mooiste natuurlijk!
- Eventueel regencover voor de buitenkant van je rugzak
- Vuilniszak en waterdichte zakken voor je spullen
- Paspoort, bankpas en verzekeringspas
- Oordoppen
- Waterschoenen

Mocht je niet in het bezit zijn van de juiste outdoorspullen en wil je ze (nog) niet aanschaffen, overleg dan even met ons.



## Kosten

De kosten voor deze reis zijn €450,- per persoon.  
Dit is inclusief:

- Twee overnachtingen in een blokhut
- Outdoor cooking experience
- Vegetarisch ontbijt, lunch en diner voor alle dagen.
- Ijskoud dippen en alles over de Wim Hof methode
- NatuurlijkSportief buitensportsessies
- Wilderniseducatie & workshops bij het kampvuur
- 2 gidsen

Niet inbegrepen zijn je vervoer naar en van het startpunt en een reisverzekering.

Voor (bedrijfs)groepen krijg je een keurige offerte op maat gemaakt.



## Verzekering

Om deel te kunnen nemen aan deze trip moet je verzekerd zijn voor buiten activiteiten en heuvelachtig gebied buiten de gebaande paden. Informeer bij je huidige verzekeraar of jouw verzekering voldoet. Of sluit een aanvullende verzekering af bij de Nederlandse Klim- en Bergsportvereniging



### Om nooit te vergeten!

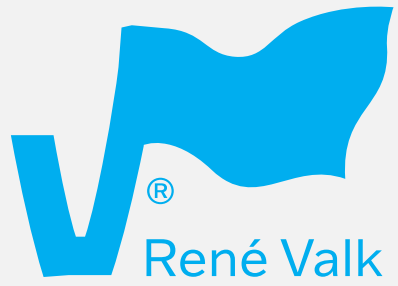
“Een ervaring die ik nooit meer zal vergeten, alles zat erin en we waren binnen no time één veilige groep geworden waarin mooie dingen werden gedeeld. Een echte uitdaging zowel fysiek als mentaal! Een echte aanrader voor iedereen die meer dan 1 uur schermtijd heeft per dag...

groetjes Roos”

[WWW.RENEVALK.COM](http://WWW.RENEVALK.COM)







[WWW.RENEVALK.COM](http://WWW.RENEVALK.COM)

