

## Deelnemersinfo Triathike Hit Dwingeloo

**Allereerst een waarschuwing, de Triathike is geen beginnershike, bereid je goed voor!**

Van voorgaande jaren weten we dat deelnemers de combinatie van lopen, kanoën en fietsen erg leuk, maar soms ook vrij zwaar vinden. De afstanden, in combinatie met de kou en (soms) regen, maken de Triat-hike tot een wat zwaardere HIT-activiteiten. We verwachten daarom dat je:

- Een goede kennis van kaart, kompas en routetechnieken hebt (zie hieronder),
- Drie, soms lange en zware dagen goed kunt samenwerken met je koppelgenoot,
- In elk geval in het bezit bent van het zwemdiploma A (en liefst ook B!)
- Zelfstandig kunt kamperen met je koppelgenoot.
- Probeer bij jezelf na te gaan in hoeverre je aan deze verwachtingen kunt voldoen en probeer voor zover mogelijk op sommige punten verbeteringen aan te brengen.

### Routetechnieken

De routes in de Triat-hike worden uitgezet door Scouts die het maken van routes als een uitdaging zien. Triat-hikers krijgen daarom dan ook met allerlei routetechnieken te maken, variërend van een eenvoudige kruispuntenroute tot een oleaat, van een beschrijvende route tot een blinde vlek. We verwachten daarom dat je met tenminste de volgende routetechnieken kunt omgaan:

- beschrijvende route
- kompasrichtingen
- kruispuntenroute (met noordpijl)
- bolletje-pijltje
- coördinaten
- oleaat
- blinde vlek
- strippenkaart
- kaartlezen

We houden ervan een eenvoudige routetechniek te verpakken in een puzzel of code, of deze te combineren met een andere techniek. We laten ons daarbij o.a. inspireren door het boek "Hiken", verkrijgbaar bij de Scoutshop.

## **Inpaklijst!**

**Alles om je 3 dagen warm en droog te kleden en een volledig uniform!**

- Toilet-spullen
- Slaapzak en isolatiematje
- Broodmaaltijd (zaterdagavond) en een warme maaltijd (zondagavond), de rest krijg je van ons.
- Goede wandelschoenen en boot- of gymschoenen voor in de kano. In de kano is schoeisel verplicht.
- Veldfles voor onderweg, zakmes, zaklamp etc.
- Dry- of wetsuite of een goed regenpak voor in de kano.
- Rugzak waarin al je bagage (behalve je B-pakket) past en die voorzien is van goede reflectie, je loopt waarschijnlijk ook in het donker.
- Zwemvest, als je dat hebt. Wij beschikken helaas niet over voldoende zwemvesten!
- Eventueel een paar wielren-handschoenen. Ze kunnen helpen blaren te voorkomen bij het kanoën.
- Een paar post-elastieken om te voorkomen dat er water en reflectie. Alleen met een goede, veilige fiets, kun je meedoen.
- Als je een fiets huurt, huur je die voor drie dagen en heb je hem bij aankomst op het terrein in Dwingeloo al bij je.
- Een oranje vlag op een stok zodat je voor ons herkenbaar bent, als Triat-deelnemer.
- B-pakket. Omdat je uit de kano kunt vallen, moet je een compleet extra stel kleren meenemen (ondergoed, sokken, lichte schoenen en bijvoorbeeld een trainingspak).

**Pak dit alles zo compact mogelijk en waterdicht getaped in een kleine plastic tas en voorzie deze duidelijk van je naam.**

**Bij aankomst in Dwingeloo testen wij je B-pakket op waterdichtheid en bewaren het eerst voor je.**