



COMMANDOVERENIGING Gelderland



ALGEMENE INFORMATIE SAUERLAND 2016

De Commandovereniging Gelderland (COV Gld) is initiatiefnemer en organisator van de Sauerland wandeltocht, onder regie van het organisatiecomité "Sauerland 2016". Zij organiseert in de maand mei 2016 deze wandeltocht. Deelname aan de wandeltocht is uitsluitend voor **Groene Baret** gerechtigden en deelnemers die een link hebben met het KCT! Uw partner mag (eventueel) mee echter voor hun zal, door het Hotel, een alternatief programma worden aangeboden. Iedere deelnemer wordt verzocht zich op maandag 23 mei 2016 te melden tussen 10:00 en 10:30 uur in Schaarsbergen. Locatie volgt. Om 11.00 uur vertrekken we richting Sauerland. We zullen daar een midweek op basis van volpension verblijven en onze thuisbasis in Sauerland is Hotel Bilstein. Bij aankomst is het inkwartieren en daarna is een ieder vrij in beweging. Er wordt vanaf dinsdag 24 mei t/m donderdag 26 mei gelopen en de gemiddelde afstand per dag is circa 25 km, totaal circa 75 km. Onze tocht volgt de Rothaarsteig route, een lange afstandsroute. Wat wij kunnen doen op vrijdagmorgen over leg ik met Het Team Willemsen. Misschien bezoek aan kasteel De Dillenburg. Na de lunch vertrek naar Schaarsbergen.



Situatie van de Route

De Route loopt tussen de steden Brilon en Dillenburg en is in 2001 geopend. Er is een versie van 154 kilometer en wij lopen daar het 2^e deel van en dat is 75 km. De start is bij Rhein Weser Turm en eindigt in Dillenburg. Het grootste deel van de Route gaat over onverharde land- en boswegen. Per wandeldag lopen we gemiddeld 7 tot 8 uur. Op enkele stukken zijn goede wandelschoenen essentieel, vooral omdat wegen en paden modderig kunnen zijn. Als een lichte rugzak wordt gedragen volstaan klasse A of B schoenen. Tijdens het volgen van de Rothaarsteig worden geen bergen beklommen en de lengte van de route per dag is te overzien.

Inschrijving

Inschrijving voor deelname aan de "Sauerland wandeltocht" is mogelijk voor een ieder die gerechtigd is tot het dragen van de **Groene Baret**. Donateurs van de Commandoverenigingen kunnen zich ook inschrijven. De partners kunnen ook mee. De inschrijving is schriftelijk of per e-mail. Inschrijvingen worden in volgorde van binnenkomst behandeld. Er kunnen maximaal 50 lopers deelnemen aan deze wandeltocht. Inschrijven kan, zolang er plaatsen beschikbaar zijn, **tot uiterlijk 31 maart 2016**. Op verzoek wordt een inschrijfformulier toegezonden (aanmelden via het secretariaat van Commandovereniging Gelderland). Dit inschrijfformulier is ook te downloaden via de website www.covgelderland.nl zie pagina [Downloads](#) "**inschrijfformulier Sauerland wandeltocht 2016**". U dient de gevraagde gegevens in te vullen, het inschrijfformulier te retourneren via e-mail: seccovgld@korpscommandotroepen.nl of via post te richten aan COV Gld, t.n.v. de heer B.

Sünnen, Ooiweg 36, 7312 AM Apeldoorn. Degenen die zich reeds bij Co Hartman hebben aangemeld hoeven geen aanmeldingsformulier meer in te sturen.

Kosten deelname

Om deel te kunnen nemen aan deze wandeltocht dient iedere loper of ondersteuner een eigen bijdrage van € 325,00 te voldoen. De eigen bijdrage is inclusief maaltijden, overnachtingen, vervoer en een herinnering. Het inschrijfgeld (minus de aanbetaling, zie hierna) dient uiterlijk **vóór 31 maart 2016** te worden voldaan. Overschrijving naar het rekeningnummer: NL42ABNA 0446 5322 23 t.n.v. J.J. Hartman te Apeldoorn o.v.v. "deelname Sauerland wandeltocht 2015". **Acceptatie van de inschrijving en deelname is dan pas definitief.**

Aanbetaling

Voorlopige inschrijving gebeurt pas na ontvangst van uw aanbetaling van € 125,00. Deze aanbetaling dient direct, doch uiterlijk **vóór 31 december 2015** te worden voldaan middels overschrijving naar voornoemd rekeningnummer o.v.v. "aanbetaling Sauerland wandeltocht". Indien de aanbetaling niet tijdig is ontvangen, behoudt COV Gld zich het recht voor om de deelnameplaats aan een ander te vergeven. Dat geldt ook voor geen of te late ontvangst van het restant inschrijfgeld (zie hiervoor).

De voorbereidingen zijn inmiddels in volle gang en de inschrijving voor deelname aan deze wandelmars is geopend. Wees er snel bij, want vol is vol!

Kort samengevat

1. Maximaal 50 lopers, exclusief eventuele partners).
2. Bij aanmeldingen boven de 50 lopers zal een wachtlijst worden ingesteld.
3. Midweek verblijf in hotel, op basis van volpension, drankjes gratis vanaf 17.00 uur tot 24.00 uur (bier, wijnen, jenever, appelkorn, frisdrank, koffie, thee en vruchtensappen) en inclusief vervoer heen en terug met bus.
4. Maandag 23 mei 2015 heenreis en inkwartieren
5. Dinsdag t/m donderdag wordt er gelopen, per dag gemiddeld 25 km en de totale afstand bedraagt 75 km (via de Rothaarsteig).
6. Vrijdag een bezoek in de ochtend aan een typische Sauerland activiteit en na de lunch vertrek richting Nederland.
7. Degenen die zich hebben aangemeld zullen via e-mail op de hoogte worden gehouden van de ontwikkelingen.

Weersomstandigheden

In het algemeen is het klimaat in dit deel van Duitsland en de periode dat we gaan zeer geschikt om te wandelen. Het kan echter nat worden. We gaan aan het begin van het wandelseizoen de route lopen, wees dan voorbereid op wisselvallig weer. Neem kleding mee die je niet alleen minimaal tegen weerselementen beschermt, maar je ook comfortabel houdt. Het maakt het wandelen bij slecht en koud weer een stuk aangenamer.



Noodgevallen

Ongelukken en andere ongemakken komen helaas voor. Denk aan schaafwonden, blaren, hondenbeten, gebroken ledematen en dergelijke. Het is niet mogelijk om op alle noodgevallen voorbereid te zijn. Enkele basis voorbereidingen zijn wel wenselijk. Hieronder enkele zaken die in een basis EHBO-setje horen.

Voor het verzorgen van verwondingen en gebroken of verstuikte ledematen, neem enkele grote en kleine snelverbanden mee en een elastisch verband. Voor kleine verwondingen zoals blaren, snij en schaafwondjes, een desinfectans zoals Betadine (niet als je allergisch bent voor jodium), pleisters en leukoplast, Compeed blaarpleisters, een schaar, zalf en enkele veiligheidsspelden. Verpak dit in een stevige en waterbestendige verpakking en zorg ervoor dat dit makkelijk in de rugzak te bereiken is.

Neem verder mee

Een thermometer, nooddeken, pijnbestrijding zoals bijvoorbeeld paracetamol en een zakmes. Voor het roepen om hulp: een fluit en een zaklamp. Met je mobieltje kan je hulp inroepen, maar niet de hele Route heeft mobiel bereik. Het noodnummer is 112. Vergeet niet, dat al deze zaken van weinig nut zijn als je ze niet weet te gebruiken. Basiskennis van EHBO en het voorbereid zijn op noodsituaties, zijn belangrijker dan een uitgebreide EHBO-kist.

Deelnemers

Er hebben zich inmiddels 16 oud commando's en 2 partners in de voorinschrijving aangemeld en we hebben nog ruimte voor nog zeker 30 deelnemers! Laat weten of je er zin in hebt en zo ja geef je op bij ons secretariaat via: secr-covgld@korpscommandotroepen.nl of via onze website: www.covgelderland.nl

Het organisatiecomité van de Sauerland wandeltocht: Co Hartman en COV Gld.

