

## **-NatuurlijkSportief Verwilder Expeditie Tiengemeten**

*Sta je in de natuur of sta je ernaast?*

Met een kleine groep deelnemers ervaar jij het ultieme verwilder avontuur. Verwilder op de ruigste plekken van Tiengemeten. Samen doorkruisen we het eiland. We trekken door de open vlaktes, sloten, moerassen en ruige rietgorzen. Brede watergangen zijn voor jou geen barrière, want je zwemt er gewoon doorheen. Ontdek de avonturier in jezelf terwijl je oog in oog komt te staan met een Schotse hooglander of een ree. Op de meest verlaten en ruige plekken van het eiland.

We beginnen de dag met een korte educatieve wandeling met een veldgids van Natuurmonumenten. Deze gids vertelt je alles over wat er op dat moment groeit en wat er te zien is in het seizoen.

Je krijgt ook les in eetbare planten die groeien op het eiland.

Bij aanvang krijg je een handige thermos die je kunt vullen met eetbare kruiden die je onderweg zelf tegenkomt. Zo trek je onderweg je eigen thee.

Indien wenselijk kunnen we de expeditie opknippen in 2 delen.

Zo kun je altijd zelf kiezen wanneer het voor jou genoeg is geweest. We lopen vaak door moeilijk begaanbare stukken wildernis waar geen gebaande paden zijn.

Halverwege de komen alle deelnemers weer centraal bij elkaar en genieten we van een gezamenlijke lunch

Afstand totale expeditie ongeveer 20 km

Afstand halve expeditie ongeveer 10 km

Vereiste Conditie

Totale expeditie: geoefend wandelaar/sportief

Halve expeditie: matig sportief

Hoe bereid ik me voor?

Rugzak (waterdicht)  
Waterdichte hoes (kan ook een vuilniszak zijn)  
Snacks voor onderweg  
Water minimaal halve liter  
Kleding in laagjes en afgestemd op seizoen en weertype  
Schoenen die nat en vies mogen worden.  
Droge kleding voor na afloop.

## Veiligheid

Elke groep deelnemers die deelneemt aan een verwildertocht vetrekken onder begeleiding van een buitenspeelbaas van NatuurlijkSportief. De begeleidende buitenspeelbaas heeft een beperkte EHBO kit bij zich om eerste hulp te kunnen verlenen. En een telefoon om hulp in te kunnen schakelen van Natuurmonumenten of hulpdiensten indien nodig.

De Buitenspeelbaas zal zijn deelnemers de hele tocht wijzen op de aanwezige risico's tijdens de tocht. De deelnemers zijn zelf verantwoordelijk voor hun veiligheid en de risico's die ze nemen, en krijgen aanwijzingen en of opmerkingen van de begeleidende buitenspeelbaas om risico's te onderkennen en in te schatten. Voorafgaand aan de activiteit zal dat duidelijk gecommuniceerd worden door de begeleidende buitenspeelbaas.

## Tijdschema programma A

10:00 overtocht veerpont naar Tiengemeten

10:15 aankomst en ontvangst bezoekerscentrum. Er is gelegenheid om spullen weg te leggen en geschikte kleding aan te trekken voor de expeditie. Thermoskan wordt uitgereikt.

10:30 Vertrek educatieve wandeling veldgids Natuurmonumenten

11:30 aanvang deel 1 van expeditie

13:00 Lunch bij Gastrij de Gezusters

13:30 aanvang deel 2 van expeditie

16:45 einde expeditie.

17:10 overtocht veerpont naar haven en einde programma.

### **Tijdschema programma B**

10:00 Overtocht veerpont naar Tiengemeten

10:15 Aankomst en ontvangst bezoekerscentrum. Er is gelegenheid om spullen weg te leggen en geschikte kleding aan te trekken voor de expeditie. Thermoskan en lunchpakketjes worden uitgereikt

10:45 Vertrek educatieve wandeling veldgids Natuurmonumenten

11:45 Doorstart vanuit de educatieve toer, De veldgids zwaait af en vanaf hier begint de expeditie.

16:45 Einde expeditie en afsluiting

17:10 Einde programma en mogelijkheid tot terugvaart met veerpont of vertrek richting Tiny parks.