



Kampboek

Mont Ventoux

2023



Inhoudsopgave



Inleiding



Vertrek en aankomst zondag 18 juni



Dag 1: maandag 19 juni



Dag 2: dinsdag 20 juni



Dag 3: woensdag 21 juni



Beklimming Mont Ventoux



Dag 4: donderdag 22 juni



Paklijst



Nuttige en praktische informatie



Dank aan onze sponsors

MONT VENTOUX

1912M



Inleiding

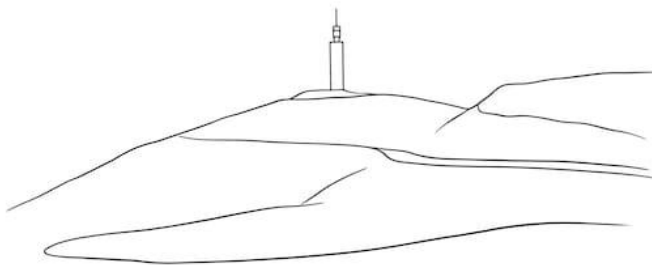
Het is bijna zo ver: we gaan naar Frankrijk! Dit hadden we natuurlijk niet gekund zonder de hulp van alle sponsors, de leerlingen van de organisatie, de begeleiders en de deelnemers die de Mont Ventoux gaan beklimmen. Ook ouders hebben hun steentje bijgedragen. Bedankt allemaal!

In de laatste week voor de zomervakantie zal er nog een terugkomavond worden georganiseerd. Hier laten we de film van ons avontuur zien, overhandigen we de cheque aan het Jeugdfonds Sport & Cultuur, bedanken we iedereen nog een laatste keer en kijken we vooral samen terug op wat hopelijk een onvergetelijke ervaring is geweest!

Heel veel succes!

Organisatie Mont Ventoux

MONT VENTOUX
21.8 KM - 1617 M



Vertrek en aankomst

Heenreis

Op zondag 18 juni zal de bus om 21:00 uur vertrekken. Zorg er voor dat je uiterlijk om 20:30 uur aanwezig bent op Van Maerlant. De bus zal voor de hoofdingang staan.

Als alles mee zit zullen we de volgende morgen rond 11:00 uur aankomen in Bédoin.

Tips

- Neem oortjes of een koptelefoon mee in de bus. Speakers in de bus maken veel lawaai, zeker als het diep in de nacht is.
- Neem genoeg te eten en drinken mee in de bus. Energydrankjes zijn verboden. Wees verstandig: deze week moet je goed kunnen presteren.
- In de nacht is het stil in de bus: iedereen heeft zijn rust hard nodig. Mocht je niet kunnen slapen en muziek willen luisteren of een film kijken, gebruik dan oortjes of een koptelefoon.

Terugreis

Op donderdag 22 juni zullen we rond 17:00 uur weer vertrekken richting 's-Hertogenbosch. We zullen dan de volgende ochtend rond 07:00 uur aankomen op school.

Dag 1: maandag 19 juni

Vandaag heeft team geel corvee!

Tijd	Activiteit	Opmerkingen
11:00	Aankomst Bédoin Spullen worden uit de bus gehaald, tenten worden opgezet.	
12:00	Lunch & corvee	Team geel heeft deze dag corvee
13:00	Briefing	Afspraken en regels
14:00	Vrije tijd	
17:00	Avondeten	
18.30	Briefing	Hoe ziet de dag van morgen eruit?
19:00	Avondprogramma	
22:30	Slapen	23:00 is het stil

Na een hele nacht reizen komen we rond 10:00 uur aan op de camping in Bédoin. De spullen worden uit de bus gehaald en naar de camping gebracht. Het eerste wat je gaat doen is je tent opzetten en inrichten. Rond 12:00 uur gaan we lunchen. Na de lunch krijg je de eerste briefing waarin je te horen wat je verder allemaal kunt verwachten op die dag. Uiterlijk 22:30 uur ga je naar je tent en vanaf 23.00 uur is het ook stil op de camping. Besef dat er ook andere gasten op de camping verblijven die willen slapen. Natuurlijk heb jij ook je rust hard nodig!

Een goede nachtrust is belangrijk, dus telefoons moeten worden ingeleverd!

Dag 2: dinsdag 20 juni

Vandaag heeft team groen corvee!

Tijd	Activiteit	Opmerkingen
07:30	Opstaan: fietskleding aan!	
08:00	Ontbijt & corvee	
08:30	Briefing	Fietskleding, bidons vullen, tasjes vullen voor fietsrit. Info over de training van vandaag, weersverwachting, etc.
08:45	Wandelen naar de fietsverhuur	Onderweg doen we een warming-up
9:30	Vertrek per groep Tussendoor even pauze	Geel, groen en roze. Tasje met eten en drinken
13:00	Terug op de camping	Fietsen veilig wegzetten, gezamenlijk lunchen met je groen en douchen/omkleden.
14:00	Vrije tijd	
17:00	Avondeten	
18.30	Briefing	Hoe ziet de dag van morgen eruit?
19:00	Vrijtijdsbesteding	
22:30	Slapen	23:00 is het stil

Na hopelijk een goede nachtrust kom je op tijd uit bed. Deze dag zal in het teken staan van wennen aan de omgeving. Op een racefiets gaan we de omgeving verkennen. Dit doen we in de groepen waarmee je de volgende dag ook de Mont Ventoux gaat beklimmen. Tijdens de rit zul je merken dat we al wat heuveltjes gaan beklimmen: een goede voorbereiding voor morgen!
Na het fietsen is er zowel in de middag tijd voor rust en ontspanning. Tot uiterlijk half 11, want je gaat natuurlijk op tijd naar bed. Morgen is dan eindelijk de grote dag!

Ook vanavond moeten de telefoons weer worden ingeleverd!

Dag 3: woensdag 21 juni

Vandaag heeft team roze corvee!

Tijd	Activiteit	Opmerkingen
06:45	Opstaan: fietskleding aan!	
07:15	Ontbijt	
07:45	Briefing	Fietskleding, bidons vullen, tasjes vullen voor bovenop de berg (warme kleding). Info over de training van vandaag, weersverwachting, etc.
08:00	Warming-up	
08:15	Vertrek naar de start	De start is bij de fietsverhuur. Hier gaan we per groep heen.
08:30	Klaar voor de start?	Verzamelen per groep, foto's maken.
09:00	Vertrek per groep	Roze, groen, geel
10:00	Begin aankomst aan de top	Geniet van je prestatie, trek iets warmes aan, eet en drink wat en ga de rest aanmoedigen!!!
14:00	Terug naar de camping	
15:00	Douchen/omkleden, vrije tijd	Uitrusten en nagenieten.
16:30	Borrel met alle ouders	
19:00	Avondeten	In het restaurant
20:30	Vrije tijd	
23:00	Naar bedje toe	

Eindelijk is de dag is aangebroken waar je maandenlang naartoe hebt geleefd. Je gaat het echt doen, de Mont Ventoux beklimmen! We staan heel vroeg op voor een gezond ontbijt, Gezamenlijk bespreken we de dag en doen we een warming-up. Rond 8:15 uur vertrekken we naar de start waar we nog wat foto's maken. Om 9:00 uur gaan we dan echt beginnen!

We vertrekken per groep: eerst roze, dan groen en als laatste geel. De hele beklimming is ruim 21 km. Onderweg zijn er drie stops waar je moet stoppen om je bidons te vullen en misschien wat te eten.

Beklimming Mont Ventoux

Tot de eerste stop (na iets meer dan 5 km) blijft elke groep bij elkaar. Na deze eerste stop begint het klimmen pas echt.

Je gaat nu het beroemde bos in. Vanaf nu mag je je eigen tempo gaan fietsen, maar als je het fijner vindt kun je natuurlijk ook samen fietsen. Een belangrijke tip is om rustig te beginnen. Spaar je krachten, want de weg naar boven is nog lang en soms heel zwaar. Zorg voor een goed en rustig tempo (ook wel cadans genoemd) waarmee je het helemaal kunt halen naar de top. Haal je teamgenoten in, geef ze dan een aanmoediging of fiets een stukje met ze mee. Halverwege het bos, na ongeveer 10 km, is de tweede verplichte stop.

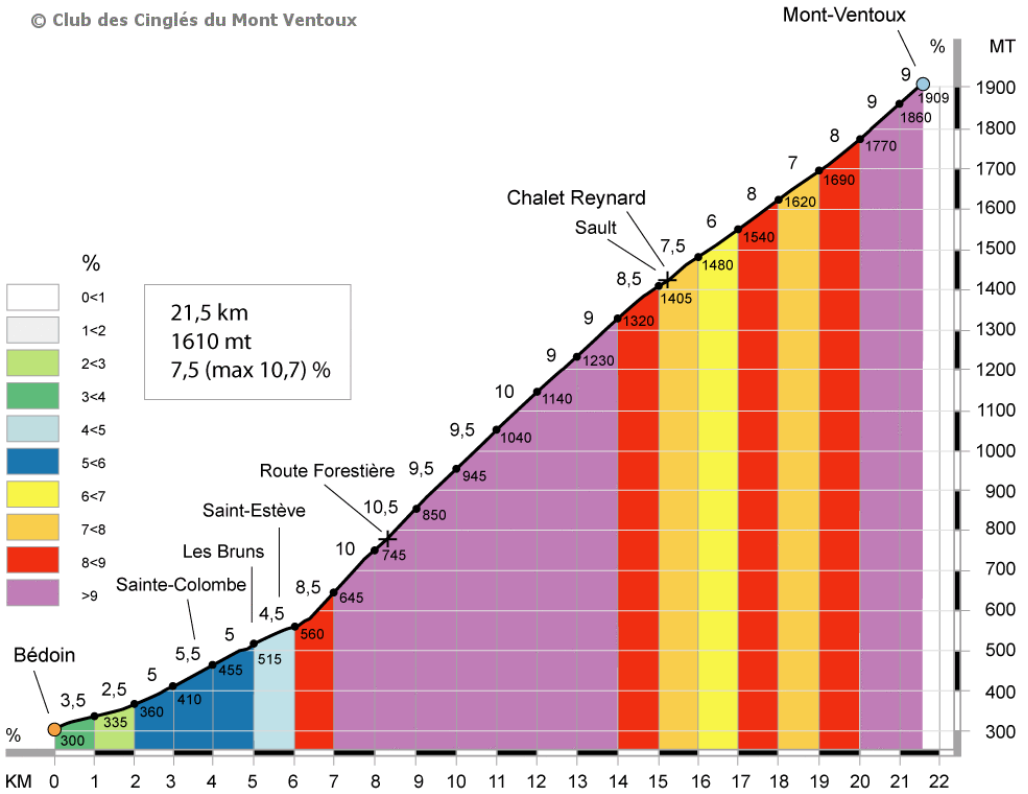
Vanaf nu zul je merken dat de omgeving steeds kaler wordt: minder bomen, meer rotsen en stenen. Je bent nu op weg naar Chalet Reynard waar na ongeveer 15 km de derde verplichte stop is op een grote parkeerplaats.

Tijd voor de laatste etappe, het is nu nog ruim 6 km tot de top. Nu zul je merken waarom de Mont Ventoux als bijnaam “de kale berg” heeft. Ook kom je langs het monument van Tommy Simpson, waar je vast al eens over gehoord. Bij mooi weer kun je genieten van het prachtige uitzicht en kun je de toren op de top zien. Hou vol!

De laatste meters zijn zwaar, heel zwaar, maar natuurlijk ga je het halen. Geniet van de finish op de top, van alle aanmoedigingen en felicitaties. Je hebt het gehaald!!! Pak vervolgens je tas en trek wat warmes aan, eet/drink wat en ga dan je teamgenoten aanmoedigen.

Als iedereen de top heeft bereikt maken we een groepsfoto en gaan daarna we met de bus terug naar de camping. Tijd om te douchen en daarna ontspanning en nagenieten van je prestatie!

© Club des Cinglés du Mont Ventoux



Dag 4: donderdag 22 juni

Tijd	Activiteit	Opmerkingen
09:00	Rustig wakker worden	
09:30	Ontbijt	
10:00	Briefing	Info over de dag van vandaag: inpakken, opruimen en daarna pas vrije tijd.
10:15	Tassen inpakken en tentjes afbreken. Terrein opruimen.	
11:00	Vrije tijd	
13:30	Lunch	
14:00	Vrije tijd	
16:00	Verzamelen voor vertrek	
16:30	Bus inruimen	Alle spullen naar de bus
17:00	Vertrek bus	

Na een welverdiende nachtrust doen we het vandaag wat rustiger aan. Pas rond 9 uur wordt je wakker gemaakt. Na het ontbijt ga je je de tas in en breek je de tent af. Pas als alles is ingepakt en opgeruimd, heb je vrije tijd.

Ook na de lunch heb je nog wat vrije tijd, voordat we rond 4 uur verzamelen om ons klaar te maken voor vertrek terug naar Nederland. Om 5 uur rijdt de bus aan. Onderweg proberen we te stoppen bij een McDonalds (of ander restaurant) om wat te eten. Je krijgt daarvoor wat geld van ons om zelf te besteden.

Als de reis goed verloopt, hopen we op vrijdagochtend rond 7:00 uur weer op school aan te komen.

Paklijst

<i>Fietsuitrusting</i>	
Wielershirt	<input type="checkbox"/>
Wielersbroek	<input type="checkbox"/>
Onder T-shirt	<input type="checkbox"/>
Sokken	<input type="checkbox"/>
Sportschoenen	<input type="checkbox"/>
Regenjack	<input type="checkbox"/>
Bidon(s)	<input type="checkbox"/>
Zonnebrandcrème (kleine verpakking)	<input type="checkbox"/>
Sportzonnebril	<input type="checkbox"/>
Warme trui of vest voor als je de top hebt bereikt	<input type="checkbox"/>
<i>Kleding</i>	
Trui	<input type="checkbox"/>
Lange broek	<input type="checkbox"/>
Zwemkleding	<input type="checkbox"/>
Handdoek/badlaken	<input type="checkbox"/>
T-shirts	<input type="checkbox"/>
Jas	<input type="checkbox"/>
Toiletartikelen (klein)	<input type="checkbox"/>
Sokken/ondergoed	<input type="checkbox"/>
<i>Algemeen</i>	
Paspoort – ID kaart	<input type="checkbox"/>
Tent (alleen of samen met iemand, max. 3 pers.)	<input type="checkbox"/>
Slaapmat of luchtbed	<input type="checkbox"/>
Pomp om je luchtbed mee op te pompen	<input type="checkbox"/>
Slaapzak	<input type="checkbox"/>
Kussen	<input type="checkbox"/>
Zakgeld/Pinpas (max. € 50,-, je hebt echt niet veel nodig)	<input type="checkbox"/>
Plastic bord	<input type="checkbox"/>
Plastic schaalpje	<input type="checkbox"/>
Plastic mok	<input type="checkbox"/>
Bestek	<input type="checkbox"/>
Theedoek	<input type="checkbox"/>
Eten en drinken voor de heenreis (ontbijt)	<input type="checkbox"/>

Nuttige informatie

Verblijf

Camping Le Meneque,
553 Chem. de Meneque,
84410 Bédoin, Frankrijk
Tel: +33490659350

Telefoonnummers begeleiding

In geval van nood zijn de volgende nummers bereikbaar
+31610895113 (dhr. Van Dam) en +31638223402 (dhr. Leliveld)

Verzekering

Er is een doorlopende reisverzekering voor leerlingen en degene die voor de school actief zijn (werknemers, stagiaires, vrijwilligers e.d.). Schoolreizen en excursies zijn verzekerd en hoeven dus niet apart verzekerd te worden.



MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



jeugdfondsportencultuur.nl



MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

