



 Vlaanderen  
verbeelding werkt.

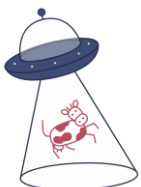
VU: Benjamin Verhegge, Vooruitgangstraat 225, 1030 Brussel



**LAATSTE RICHTLIJNEN VOOR DEELNEMERS**

## INHOUD

Laatste richtlijnen voor deelnemers .....	1
Joepie achter de schermen .....	4
KSA Nationaal .....	4
JOKO .....	4
Joeper .....	4
Joep'app .....	4
Algemene coördinatie (AC) .....	4
Tochtcoördinatie (TC) .....	4
Controleposten (CP) .....	5
Animatie .....	5
Fotoploeg .....	5
Foerage .....	5
Stappende reporters .....	6
Inclusieve joepie .....	6
Afspraken en regels .....	7
Deelnameregels .....	7
Verantwoordelijkheid .....	7
Afspraken .....	7
Algemeen .....	7
Alcohol .....	8
Drugs .....	8
Tabak .....	8
Tochten .....	8
Verkeersreglement .....	10
Financiële afspraken .....	11
Praktisch .....	12
Tochtindeling .....	12



Vertrek .....	12
Elke avond .....	12
Terugkeer .....	12
Koken op Joepie .....	12
Tips ter voorbereiding .....	15
Tochttips.....	15
Wat mee te nemen?.....	15
EHBO en medische fiche .....	17
Nog vragen? .....	18

Joepie is een begrip voor elke KSA'er en zeker voor alle 14- tot 16-jarigen. Aan het concept van Joepie is sinds de eerste editie in 1965 weinig veranderd. De formules van vier dagen stappen, tochttechnieken oplossen, slaapplaatsen zoeken, bewees elke editie opnieuw zijn succes. Nog enkele weken en dan is het weer zover: voor de 30<sup>ste</sup> keer trekken duizenden jongeren richting het mysterieuze X.

Elke editie opnieuw hopen wij dat iedereen de finish haalt. Helaas is dat niet altijd zo. Nochtans kan je met een goede voorbereiding en enkele stevige principes al veel onheil voorkomen. Als leid(st)er heb je hierbij een enorm belangrijke taak. Je bent 24/24 verantwoordelijk voor je leden. Verplicht hen tot voldoende nachtrust, zorg dat hun rugzak goed geladen is, zorg voor voedzame maaltijden, ...

Deze infobrochure geeft jullie alvast een aantal nuttige tips rond uitrusting, koken op Joepie, EHBO en tochttechnieken. Daarnaast zetten we een aantal belangrijke leefregels en afspraken op een rijtje. Tenslotte maak je kennis met de hele Oost-Vlaamse Joepie medewerkersploeg.

Heb je nog vragen over Joepie, aarzel niet ons te contacteren via [eline@ksa.be](mailto:eline@ksa.be) of 09 223 02 56 tijdens de kantooruren of de dagen voor Joepie via het gsm-nummer 0477 92 46 55.

Veel groetjes en heel graag tot op Joepie!

**Het Oost-Vlaamse Joepie-team**



## JOEPIE ACHTER DE SCHERMEN

### KSA NATIONAAL

Om de twee jaar trekt KSA in april op Joepie! Zo'n 3.000 jongeren van 14 tot 16 jaar zullen 100 kilometer afleggen in vier dagen. Hun doel: samen de eindmeet halen in de mysterieuze stad X. Deze staptocht is een tweejaarlijkse traditie voor Sjo'ers, Simmers en Jonghernieuwers van KSA.

### JOKO

JOKO staat voor Joepie Coördinatie. JOKO helpt groepen in nood. Ben je met je groep afgedwaald van het juiste traject of heb je te maken met een noodgeval, geef dan een belletje naar JOKO. Deze helpdesk zet je terug op het juiste pad of begeleid je bij een noodgeval. Noteer en communiceer het JOKO-nummer **0484 58 59 52**.

### JOEPER

Op een geheime locatie nabij X werkt een Joepierredactie dag en nacht aan de Joeper. Zij verwerken de artikeltjes van de stappende reporters, de zoekertjes van de groepen, wist-je-datjes, maar ook berichtjes van het thuisfront. Wenst het thuisfront een berichtje aan jouw groep over te maken, dan moet jouw tochtletter vermeld worden bij het bericht.

Een berichtje plaatsen kan via het Joeper-nummer **0488 46 08 59** alsook via [joeper@ksa.be](mailto:joeper@ksa.be).

### JOEP'APP

Tijdens Joepie 30 werken we met een app speciaal voor Joepie, de Joep'App! De Joep'App zal info leveren, info opvragen en jullie op weg helpen in nood. Om toegang te krijgen tot de Joep'App werken we met de gsm-nummers van deelnemende leiding. Enkel als jouw gsm-nummer correct is doorgegeven, zal je kunnen inloggen. We verwachten dat minstens één leid(st)er de Joep'App installeert, zijn de Joepiecontactpersoon. Maar we bieden de kans aan elke deelnemende leid(st)er

### ALGEMENE COÖRDINATIE (AC)

AC bestaat uit twee personen. Zij begeleiden de drie Oost-Vlaamse tochten bij de voorbereidingen. De AC kan gezien worden als een permanente ruggensteun bij de volledige Joepie-organisatie. Tijdens Joepie houden zij steeds nauw contact met de tochtcoördinatie, JOKO, animatie, fourage, fotoploeg en de Joepierredactie.

Voor Oost-Vlaanderen vormen **Thieme Crommelinck en Leen Thiery** de Algemene Coördinatie.

Aarzel niet om al je vragen aan de AC's vragen te stellen!

### TOCHTCOÖRDINATIE (TC)

Per tocht hebben we ook een tochtcoördinatie. Zij coördineren elk een tocht die meestal uit ongeveer 250 personen bestaat. Alle beslissingen binnen deze tocht worden door deze personen genomen. Zij tekenen de tochten uit, bezoeken de controleposten en voorzien hen van de nodige tochttechnieken. De TC begeleidt de groepen op hun tocht met muziek en moedigt jullie aan met een leuke babbel. Zij organiseren 's avonds ook de briefing voor de leiding. Voor Oost-Vlaanderen kunnen wij hiervoor rekenen op:



- Tocht E: Wannes, Pieter en Wennie
- Tocht F: Kieran, Femke en Timo
- Tocht G: Stiebe, Arnout en Caitlyn

## CONTROLEPOSTEN (CP)

Een controlepost verplaatst zich per fiets. Met een zestal personen per tocht houden zij de hele Joepie-sliert onder controle. Dit vraagt van de CP's een nauwe samenwerking en een goede tocht kennis. In de voorbereiding hebben zij hun tocht al driemaal uitgestapt! Tijdens Joepie overhandigen zij de tochttechnieken aan de groepen met de nodige uitleg. Zij controleren of de groepen in de juiste richting vertrekken.

Op de CP's zullen volgende enthousiaste medewerkers jullie helpen:

Eva Lagaesse, Lena Nieto, Fien Vercauteren, Ruben Schradon, Febe De Donder, Arno Oosterlycnk, Laure Pannecoucke, Lien Lagaesse, Asena Ozgun, Kato Casier, Lars Douteloigne, Seppe Everaert, Katrijn Stabel, Fransje Van Boxelaere, Thomas Viaene, Lotte Degroote, Mathias Marclé, Brent Marysse, Louis De Bruycjere, Femke Gistelynck, Mauro Van Damme en Janneke Van Oost

## ANIMATIE

Tijdens de tochten staan er stevast enkele personen per tocht te springen om jullie te entertainen. Kleine tochtspelletjes, toffe intermezzo's, knotsgekke ideeën. Ook elke avond hebben ze grootse plannen met jullie, dus kom zeker eens kijken en doe enthousiast mee!

Deze toppers zullen tijdens Joepie zorgen voor heel wat animatie:

Indra De Bruyn, Vik Verreth, Lore Casier, Maren Debois, Tine De Bock, Maarten Bouve, Robin Menschaert en Lander Glorieux.

## FOTOPLOEG

Per tocht gaat een fotograaf op zoek naar leuke kiekjes. Hij/zij staat ook in voor de montage en projectie van de foto's op de laatste avond.

Zet alvast je mooiste glimlach op voor de fotografen van Oost-Vlaanderen:

Wennie Van Geerteruy, Brecht Sucaet, Noah De Bruyn, Kiani Van Damme en Freya De Meyer

## FOERAGE

De foerage zorgt in de eerste plaats voor het eten van de medewerkers. Zij vervoeren ook de bagage van de medewerkers en het materiaal dat zo'n organisatie met zich meebrengt.

Ze zorgen ook voor jullie brood-, beleg- en melkbestellingen. Deze bestelling kunnen jullie elke ochtend doorgeven aan de CP's.

Volgende toppers staan in voor alle logistieke zaken:

Seppe Brack, Axel Boelens, Els Hertoge, Maxime Van Gamme, Sander Van De Velde, Joran De Meyer, Willem Philippe, Jarno De Coster en Abraham De Bleckere



## STAPPENDE REPORTERS

Er zijn twee stappende reporters per tocht. Zij zorgen voor leuke reportages in de Joeper. Je kan hen steeds aanklappen voor een boeiend verhaal, een leuke anekdote of een wist-je-datje. Heb je 't even lastig, dan zijn zij ook dé persoon in kwestie om even je hart bij te luchten als leiding. Zij staan altijd klaar voor een babbel!

Voor Oost-Vlaanderen trekken volgende medewerkers op weetjesjacht:

- Tocht E: Jelle en Sienie
- Tocht F: Seppe en Marjolijn
- Tocht G: Jarne en Cloë

## INCLUSIEVE JOEPIE

Dit jaar zet Joepie een stapje vooruit... En dat op twee manieren!

### **De eerste stap...**

We zetten een eerste stap vooruit door stapgroepjes van doelgroep specifieke organisaties uit te nodigen om Joepie mee te stappen. Denk maar aan organisaties die werken met jongeren met autisme, met een visuele of auditieve beperking, met een maatschappelijk kwetsbare achtergrond, met een vluchtverhaal...Kortom jongeren net zoals jullie die dezelfde fysieke capaciteiten hebben om Joepie uit te stappen maar die een andere leefsituatie hebben. Op die manier willen we interactie en uitwisseling creëren tussen leeftijdsgenoten met een andere leefsituatie. De jongeren van de stapgroepjes zullen dezelfde Joepie stappen zoals de KSA-leden, hiermee hopen we dat ze ook de echte Joepie-ervaring zullen beleven en er voldoening uithalen.

### **De tweede stap...**

De tweede stap vooruit is Joepie toegankelijker maken voor KSA'ers die omwille van een beperking of een medisch probleem een normale Joepie niet kunnen meestappen. Sjo'ers, Simmers, Jonghernieuwers of leiding van die leeftijdsgroep die omwille van een beperking (bv. ASS) of een medisch probleem (bv. een knieblesure of een rugprobleem) een normale Joepie niet kunnen meestappen. We willen hen de kans geven om de laatste dag mee te stappen. Zo kunnen zij een belangrijk deel van de echte Joepie-ervaring meebeleven met hun vrienden en leeftijdsgenoten.

Bij Oost-Vlaanderen zijn er vier fantastische vrijwilligers hier verantwoordelijk voor: Kevin Burgelman, Mathilde Haesaert, Sybren Van Malderen en Sofie De Brabandere. Zij zullen zich ontfermen over de inclusieve Joepiestappers.



## AFSPRAKEN EN REGELS

### DEELNAMEREGELS

Joepie is een groepsinitiatief voor de 14-16-jarigen en hun leiding. Enkel wie ingeschreven is voor de deadline kan deelnemen aan het initiatief.

Is er in uitzonderlijke gevallen nog iets gewijzigd is qua deelname van leden of leiding, mail dan snel naar [joepie@ksa.be](mailto:joepie@ksa.be).

Tot en met **27 maart 2023** kan individueel annuleren kosteloos.

**Vanaf 28 maart 2023** wordt bij annulering **50%** van de deelnameprijs aangerekend (=13,5 euro).

Wie zonder verwittigen niet komt opdagen op Joepie, betaalt de volledige kostprijs van die inschrijving.

- In geval van overmacht (ziekte, overlijden van een naaste of verplichte aanwezigheid op school/werk), wordt 10 euro doorgerekend (maximum ingesteld door algemene annulatievoorwaarden).
- Een geval van overmacht moet steeds gestaafd worden met de nodige bewijsstukken (doktersbriefje, overlijdensbericht, attest van school/werk).
- Annulaties door overmacht kunnen tot een week na het initiatief gemeld worden.
- Was er een T-shirt besteld, dan wordt deze aan de groep geleverd en gefactureerd.

### VERANTWOORDELIJKHEID

Op Joepie ben je als leiding voor jouw groep verantwoordelijk. Voor de leden ben je een **voorbeeldfiguur**, voor de organisatoren ben je een aanspreekpunt en contactpersoon. Je draagt te allen tijde zorg voor je leden en laat hen niet alleen.

## AFSPRAKEN

### ALGEMEEN

- **Noch leden, noch leiding komen achter** in de slaapdorpen of pikken in de loop van Joepie in op de tochten. De magie van Joepie gaat dan immers voor een stuk verloren...
- **Vandalenstreken** worden niet getolereerd! Wanneer iemand schade aanricht, wordt dit aangerekend aan de verantwoordelijke van de groep en zijn er verdere stappen mogelijk.
- Mensen stellen hun privéterrein dikwijls ter beschikking. **Respecteer** dit en wees KSA-waardig.
- Iedere avond is er in elk slaapdorp **een briefing**. Jullie worden tijdig verwittigd om hoe laat de briefing zal beginnen en waar deze doorgaat. Op een briefing wordt een evaluatie gemaakt van de voorbije dag, worden afspraken gemaakt en praktische informatie doorgegeven voor de volgende dag. **Van elke groep verwachten we hierop één leid(st)er**. Indien een briefing later start, wordt de groepsverantwoordelijke gecontacteerd om de wijzigingen door te geven.
- **Respecteer de uren**, zowel op tocht als in de slaapdorpen.



- Voldoende **nachtrust** is op Joepie echt wel nodig... Vermoeide leden zal je veel moeilijker kunnen motiveren. Het is belangrijk om elke dag op tijd te vertrekken zodat je 's avonds voldoende tijd hebt om een slaappleats te vinden, dus pas hieraan ook het moment van gaan slapen aan.
- Hou rekening met het **milieu**. Laat geen vuilnis zoals papier, blikjes, e.d. achter op de baan. Elke CP-post is voorzien van een vuilniszak. Vraag ernaar bij de CP's en *leave no trace*.
- Op Joepie zijn er **geen levende dieren** toegelaten. De tocht is voor hen niet te verantwoorden binnen het thema 'dierenwelzijn'. We maken er zelf wel een beestenboel van. Aan feestbeesten zullen we geen gebrek hebben!



---

## ALCOHOL

De wetgever legt de grens van alcoholgebruik op 16 jaar en het gebruik van sterke drank op 18 jaar. Binnen KSA houden wij vast aan deze wet. Daarenboven stellen we het groepsgevoel voorop en gelden de afspraken voor de volledige leeftijdsgroep en wordt er bijgevolg op Joepie 30 geen alcohol aan Sjo'ers, Simmers en Jonghernieuwers gegeven, geschonken of verkocht.

Bij inbreuk hierop volgt een gepaste sanctie.



### Cafébezoek

Mogen we vragen om gedurende de tocht niet op café te gaan. De CP's wachten tot iedereen gepasseerd is om naar hun volgende post te gaan. Als ze moeten wachten op jouw groep die op café zit, dan zorg je ervoor dat die CP's niet op tijd op hun volgende post geraken waardoor andere groepen onnodig moeten wachten!!

---

## DRUGS

Illegale drugs worden niet getolereerd. Elk drugsbezit is **verboden**. Bij inbreuk hierop volgt een gepaste sanctie.

---

## TABAK

Tijdens Joepie geldt de regel: rokers roken/vapen met respect voor niet-rokers. Concreet gebeurt roken/vape uit het zicht van niet-rokers en andere groepen. Peuken belanden niet op de grond, maar in de vuilnisbak. Uit respect voor de natuur en om brandgevaar te voorkomen is het tijdens Joepie niet toegelaten om te roken in bossen en natuurgebieden.

Uit respect voor de natuur en om brandgevaar te voorkomen is het tijdens Joepie niet toegelaten om te roken in bossen en natuurgebieden.

---

## TOCHTEN





- De auto's van tochtcoördinatie zijn er **niet om bagage mee te nemen**. Doorgesneden riemen van rugzakken helpen echt niet. Niemand komt in aanmerking voor een ritje.
- Volg steeds de weg en **snij niet af**. Wij probeerden voor jullie de kortste, maar tevens ook de veiligste weg uit te tekenen. Jullie hoeven dus zelf geen extra tocht te organiseren.
- **Volg niet blindweg de groepen die voor je uit lopen** (of tochtwagens die voor je rijden). Sommige tochten (ook van andere provincies!) kruisen elkaar meermaals of lopen zelfs parallel. Je zou wel eens bij een verkeerde CP kunnen terechtkomen en daar kunnen ze je echt niet helpen!
- **Loop niet naar kerktorens**, ook niet als je 'denkt' dat daar de eindplaats zal zijn. Je zou niet de eerste zijn die zich daar lelijk in vergist.
- **Samen uit, samen thuis!** Laat nooit leden achter omdat zij niet meer meekunnen. Stap steeds aan een aangepast tempo dat iedereen aankan en beslis vroeg genoeg om bagage te herverdelen om sommige leden te ontlasten.
- Laat zoveel mogelijk mensen **meewerken** bij de tochttechnieken. Zo is iedereen mee verantwoordelijk en draagt iedereen zijn steentje bij.
- Gedurende de Joepie-tocht kom je heel wat **privéwegen of kleine veldwegeltjes** tegen. Volg de opgegeven tochttechniek dus goed mee en kijk uit. Denk vooral ook logisch na.
- Wanneer de avond valt en je bent nog op tocht, gebruik dan **reflecterend materiaal** (bandjes, vestjes,...). Minstens één lid van de groep draagt een reflecterend vestje en loopt best achteraan in de groep.

---

## WAT BIJ EEN ONGEVAL?

### LICHAMELIJK ONGEVAL

---

**Verwittig** onmiddellijk **JOKO**. Zij zijn 24u/24u bereikbaar en zullen overleggen met AC en TC hoe we jullie het best en het snelst kunnen helpen. Bij ernstige lichamelijke schade bel je uiteraard ook het Europees noodnummer **112**.

Indien je een plaats hebt doorgegeven via de telefoon, **blijf dan ter plaatse**. Het wordt anders voor de tochtcoördinatie een onmogelijke zaak om jullie terug te vinden.

Het is zeer belangrijk dat je als verantwoordelijke leid(st)er op voorhand de nodige **verzekerpapieren afdrukt** en meeneemt voor als dergelijke situaties zich voordoen. Surf hiervoor naar [www.ksa.be/verzekering](http://www.ksa.be/verzekering) en print het bundeltje Ongevalseverklaring enkele malen. Voorzie ook een waterbestendig mapje om de lege en ingevulde formulieren proper te kunnen bijhouden.

- 1) Vul als verantwoordelijke leider het verzekeringsformulier **Ongevalseverklaring** in.
- 2) Laat het formulier **Geneeskundig Getuigschrift** invullen door de arts die de gewonde zal bekijken.
- 3) Geef het formulier **Uitgavenstaat** mee met de gewonde zelf. Hierop kunnen medische kosten achteraf nog ingevuld worden.

Bezorg na afloop van Joepie deze formulieren **binnen de maand** aan [david@ksa.be](mailto:david@ksa.be). Zo kan er voor jullie een dossier bij de verzekeringsmaatschappij geopend worden.



## ONGEVAL MET SCHADE AAN ANDEREN

Zijn jullie betrokken bij een ongeval en is hierbij schade aan eigendom van anderen (vb. auto, garagepoort, ...)?

Het is eveneens belangrijk dat je als verantwoordelijke leid(st)er op voorhand de nodige **verzekeringspapieren afdrukt** en meeneemt voor als dergelijke situaties zich voordoen. Surf hiervoor naar [www.ksa.be/verzekering](http://www.ksa.be/verzekering) en print het bundeltje **Aangifte BA** enkele malen. Voorzie ook een waterbestendig mapje om de lege en ingevulde formulieren proper te kunnen bijhouden.

Vul deze papieren samen met de betrokken personen in en bezorg dit na Joepie **binnen de week na het voorval** aan het secretariaat van KSA Oost-Vlaanderen (Rasphuisstraat 7, 9000 Gent). Zo kan er voor jullie een dossier bij de verzekeringsmaatschappij geopend worden.

## WAT BIJ VERDWALEN?

**Probeer terug te gaan** naar de dichtstbijzijnde CP en begin van daaruit opnieuw.

Lukt dat niet, contacteer dan **JOKO**. Zij zullen jullie vanuit het coördinatiecentrum terug op de goede weg zetten. Contacteer hen enkel als het echt nodig is.

Als je hen belt, geef dan telkens je **tochtletter en het stukje tocht** waarop je je bevindt (bv. CP E.II.4 – CP E.II.5). Zonder deze gegevens kan men je niet verder helpen. CP wil 'controlepost' zeggen, daarna komt de tochtletter (E, F of G), het Romeinse cijfer is de dag en de andere cijfers duiden het zoveelste stukje tocht aan van die dag.

## NOG ENKELE AFSPRAKEN OVER WEGEN, PAADJES, ...

Private wegen of paadjes worden enkel vermeld als er ook een **bord 'privaat'** staat. Twijfelgevallen worden als gewone weg vermeld. Indien je een private weg moet gebruiken, staat dit ook vermeld op de tochttechniek.

'**Verhard**' betekent: vaste wegbedekking uit macadam, beton, asfalt of twee stroken beton met in het midden een grasstrook. M.a.w. ondergrond die je niet in je handen kan vastnemen (wordt aangeduid met een volle lijn).

'**Onverhard**' betekent dat je de grondstof in je handen kan nemen: kiezels, aarde, steenslag, grint,... (wordt aangeduid met stippellijn).

Soms worden **extra tips** gegeven om verwarring te vermijden. Dat kunnen huisnummers zijn of andere visuele herkenningspunten.

## VERKEERSREGLEMENT

Gebruik eerst en vooral de begaanbare trottoirs, de delen van de openbare weg die voor jou zijn voorbehouden door de verkeersborden D9 of D10, of de begaanbare verhoogde bermen.

Bij gebrek daaraan gebruik je de begaanbare gelijkgrondse bermen.

Zijn deze niet aanwezig, dan mag je de andere delen van de openbare weg gebruiken (parkeerzones, fietspaden,...). Opgelet: als je op het fietspad loopt, moet je voorrang verlenen aan fietsers en bromfietzers. Als je op de rijbaan loopt, moet je zo dicht mogelijk bij de linker rand ervan blijven (in jouw staprichting).



D9



D10

Autosnelwegen en autowegen zijn verboden terrein voor voetgangers.



Als groep (ten minste vijf personen plus een gids) mag je eveneens links op de rijbaan stappen, op voorwaarde dat je achter elkaar blijft!

Als je niet anders kan dan op de rijbaan wandelen, dan loop je best aan de kant van de rijbaan waar je denkt dat het meest veilig is.

In het donker of wanneer de zichtbaarheid onvoldoende is (minder dan 200 meter), moeten groepen met een leider die de rijbaan volgen, verlicht zijn. De lichten worden geplaatst volgens de rijrichting van de bestuurders. De plaats van de groep op de rijbaan is dus bepalend voor de plaats van de lichten. Een groep die rechts op de rijbaan stapt, in de rijrichting, draagt links vooraan een wit of geel licht en links achteraan een rood licht. Als de groep links op de rijbaan stapt, tegen de rijrichting, hoort rechts vooraan een rood licht en rechts achteraan een wit of geel licht.

Naargelang van de lengte van de rij, is het aan te bevelen op de flanken van de groep één of meer gele of witte lichten te dragen die in alle richtingen zichtbaar zijn.

Daarnaast is het dragen van fluo-reflecterend materiaal (hesjes, armbanden) zeker geen overbodige luxe. Fluomateriaal heeft felle fluokleuren die overdag en bij lichte schemer sterk je zichtbaarheid verhogen. Reflecterend materiaal is meestal zilvergrijs materiaal dat invallend licht (bijvoorbeeld van autolichten) weerkaatst, waardoor je meteen opvalt in het donker.

---

## OVERSTEKEN

Steek niet over in een bocht, op een helling, onder een brug of tussen geparkeerde voertuigen en gebruik bij voorkeur zebrapaden. Steek ook allemaal samen de rijbaan over.

Ook met het oog op wettelijke aansprakelijkheid is het ontzettend belangrijk om de bovenstaande regels te volgen. Als het tot een rechtszaak komt, zal immers de vraag gesteld worden: "Heeft de leiding er alles aan gedaan om het ongeluk te voorkomen?".



Zorg voor een aantal reflectorvestjes en lampjes in je groep.  
Ze wegen bijna niks en kunnen je veel onheil besparen!!

## FINANCIËLE AFSPRAKEN

Afhankelijk van jullie tradities op Joepie, voorzien jullie best nog een **beetje budget** voor op Joepie zelf. De broodbestellingen voor het ontbijt moeten hiermee betaald worden, net als voor het avondmaal dat jullie zelf zullen verzorgen. Tijdens de avondactiviteiten zal er ook drank aan democratische prijzen aangekocht kunnen worden, dus hier komt een **zakcentje** zeker van pas.

Denk over elke aankoop na als leiding, want niet elk lid (of elke leiding) kan zomaar geld op tafel leggen. Zorg ervoor dat je de aantallen goed inschat op vlak van eten, weggooien is zonde. Kook bij mensen thuis of voorzie al op voorhand bereide spaghetti'saus, dat is goedkoper dan fastfood ter plaatse gekocht. Anderzijds bevat dit niet veel voedingsstoffen die nodig zijn om te kunnen blijven gaan op Joepie. Hierover meer tips verder in deze bundel.



## PRAKTISCH

### TOCHTINDELING

Alle Oost-Vlaamse KSA-groepen zijn verdeeld over drie tochten: tocht E, tocht F en tocht G. **De tochtindeling krijgen jullie op mail binnenkort.** Hou je mailbox dus zeker in de gaten! 😊

### VERTREK

#### AANMELDEN

We vertrekken op dinsdagochtend 11 april vanuit het station van Gent-Sint-Pieters. Alle groepen worden ten laatste om **8uur**. **Later toekomen kan absoluut niet, dan missen jullie de trein!**

*Indien er een wijziging gebeurt, wordt er contact opgenomen met de Joepieverantwoordelijke via mail.*

Bij aankomst ga je met je volledige groep naar de voorkant van het station. Je zal je daar moeten aanmelden bij de **juiste** tochtpanelen! **Zorg dat iedereen z'n identiteitskaart bij heeft.** Iedereen wordt gecontroleerd en ontvangt een polsbandje. Zonder dat bandje kan je niet op de trein!

#### TREINTICKETS

Het Joepie-avontuur verloopt te voet, maar ook met de trein. Als Joepieverantwoordelijke krijg je voor elke Joepiedeelnemer een Joepietreinticket, geldig vanuit elk Belgisch station naar elk Belgisch station, op 11 en 14 april 2023. Gebruik dit ticket dus vanaf dinsdagochtend in het station van je gemeente tot wanneer je er op vrijdagavond terug bent.

Je krijgt nog meer info over de treintickets zodra deze beschikbaar zijn.

### ELKE AVOND

Bij de aankomst in het slaapdorp **meld je je eerst en vooral aan bij de laatste controlepost (CP)**. Op deze plaats ontvang je de gegevens voor de briefing en de avondactiviteit. Zorg hierna onmiddellijk voor een **slaapplaats** en doe indien nodig inkopen in de plaatselijke supermarkt.

### TERUGKEER

Vrijdagnamiddag 14 april zal jouw groep opnieuw met de trein naar huis vertrekken. Een precies uur daarop kleven is echter onmogelijk, dat verschilt van groep tot groep. Je kan er wel vanuit gaan dat je **rond 18u in een station in je buurt** zal aankomen. De precieze details met de treinverdeling en aankomsturen zal op het slotterrein meegedeeld worden.

### KOKEN OP JOEPIE

De stelregel is: **eet krachtig en voedzaam!** Zorg voor een evenwichtige maaltijd. Frietjes uit de plaatselijke frituur smaken altijd, maar geven je zeker niet de juiste dosis energie.



Wij kunnen eveneens geen garanties geven dat er frituren of andere kant-en-klare maaltijden beschikbaar zijn op de slaappleaatsen.

---

#### ENKELE TIPS

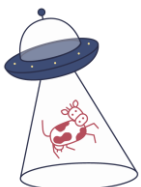
Stel voor je vertrekt een **menu** samen. Zo kan je op voorhand bepalen wie wat meeneemt en vermijd je op tocht nodeloos tijdverlies.

Je kan je eten opwarmen op een gasvuurtje (maar dit is nogal zwaar en neemt veel plaats in de rugzak) of gebruik maken van **zip- of Esbit-blokjes** (deze laatste zijn properder en geven meer energie, maar kosten iets meer).

Je kan ook altijd vragen aan jullie Joepie-**gastgezin** of jullie de keuken mogen lenen. Denk er dan zeker aan om ze netjes achter te laten!

---

#### KOOKMATERIAAL



- Gasvuurtje + lucifers
- Blikopener
- Gamellen (kunnen de plaats innemen van potten en pannen)
- Bestek en zakmes, aardappelmesje
- Theebuiltjes en oploskoffie
- Kruiden en bouillonblokjes
- Keukenhanddoeken
- Dopje afwasmiddel en schuursponsje

---

## PER MAALTIJD

's Morgens voorzie je best een **uitgebreid ontbijt!**

Als **middageten** kies je voor luchtig, maar toch energierijk voedsel.

**Echt koken doe je best 's avonds.** Je hebt dan meer tijd en je zit meer op je gemak. Kies voor gemakkelijke maaltijden die toch lekker en voedzaam zijn:

boerenomelet (spek, tomaat, champignons, erwten, hesp), spaghetti, rijst met kip of saté, gebakken aardappelen met vissticks, ravioli, worst met appelmoes, ...

**Tussendoortjes** zoals chocolade, fruit, druivensuiker, enz. geven je extra energie. Als drank geef je overdag het best de voorkeur aan water. Vergeet ook geen rekening te houden met de vegetariërs! In elk geval... SMAKELIJK!

## TIPS TER VOORBEREIDING

### TOCHTTIPS

Een tochttechniek is je leidraad om een tocht succesvol te stappen. Elke tochttechniek is bovenaan voorzien van een aantal belangrijke gegevens, bv. CP.E.II.0 – CP.E.II.1: jullie stappen op tocht E op de tweede dag ('II') van het slaapdorp ('0') naar de eerste CP ('1').

Als je naar JOKO telefoneert, moet je steeds deze gegevens correct doorgeven.



**Zorg dat je per groep steeds (minimum) één kompas mee hebt.** Een tweede kompas is steeds handig om te controleren.

In geval van regen bieden plastic mapjes een goede bescherming voor je tochttechniek. Als je de oplossing van de tochttechniek op een nat papier moet schrijven, zal een potlood nog het beste werken.

## WAT MEE TE NEMEN?

### ALGEMEEN

- **Lunchpakket voor de eerste middag**
- **Volledig ingevulde medische fiche**
- Degelijke rugzak
- Identiteitskaart
- Schrijfgerief en potlood
- Wat touw kan handig zijn voor bevestiging slaapzak, ...
- Elastiekjes en veiligheidsspelden
- Gamel, **drinkbus**, bestek en beker
- Vuilniszakken (eventueel om je slaapzak droog te houden)
- Eventueel geneesmiddelen
- Blarenpleisters
- Plasticzakjes (om bij regenweer je kledij in te pakken)
- Slaapzak + isolatiematje
- Zakgeld
- Toiletgerief (onder andere zakdoeken)



Weegt je rugzak meer dan 7 of 8 kg, dan begin je beter opnieuw. Je hebt heus geen kleerkast nodig op je rug voor Joepie... Door wat af te spreken (wie neemt een tube tandpasta mee?), bespaar je heel wat gewicht... Wees creatief. Een plasticen herbruikbare fles is veel lichter en hygiënischer dan een zware veldfles, fleece is erg licht en warm, extra kledij voor de laatste avond is echt niet nodig...



## HET SCOEISEL

Welke schoenen je aantrekt en rugzak je draagt, bepaalt in grote mate hoe comfortabel je het zal hebben tijdens Joepie.

Bij het schoeisel raden we een paar **goede bergschoenen** aan, maar kies vooral een paar schoenen waarin je je goed voelt. Zorg dat je ze voor Joepie al genoeg aan je voeten had zodat ze ingelopen zijn.



Luister voor je vertrekt even naar het weerbericht!!!

## CHECKLIST

### DE GROEPSUITRUSTING

- Groepslijst met telefoonnummers
- Medische fiches van alle deelnemers
- Verzekeringspapieren
- (Signaal)fluit
- Eén of meerdere kompassen (!)
- Zaklamp
- Kaarthouder met klep
- Deze Joepie-infobrochure
- Pen, potlood, plastic mapje
- Beker
- Naai-, herstelgerief voor rugzakken
- EHBO-set (voorzie voldoende!)
- Wc-papier
- Reflecterend materiaal (fluohesjes, -bandjes,...)
- Rood en wit lichtje voor veiligheid in duisternis
- Vuilzakken
- **Kookmateriaal** (reken er niet op dat je kant en klaar eten vindt op je slaappleatsen!)
- Gasvuurtje
- Lucifers
- Blikopener
- Gamellen (kunnen de plaats innemen van potten en pannen)
- Bestek en zakmes, aardappelmesje
- Keukenhanddoeken
- Dopje afwasmiddel en schuursponsje
- Enthousiasme en ingesmeerde kuiten
- **SPECIFIEK VOOR DEZE JOEPIE-EDITIE:**
  - Een smartphone (gsm waar je vlot filmpjes en muziek mee kan downloaden)
  - Een powerbank (indien die smartphone snel leeg zou lopen)



## DE INDIVIDUELE UITRUSTING

---

### KLEDIJ (AFHANKELIJK VAN HET WEER)

---

- Uniform
- Stevige stapschoenen
- Petje/hoofddekse dat je tegen zon/regen beschermt, zonnebril, zonnecrème
- dunne en dikke trui (fleece is licht en warm, droogt erg snel)
- Toiletgerief (tandenborstel, washandje, handdoek,)
- T-shirts of sweaters\*
- Regenkledij, winddichte jas of poncho
- Korte en eventueel lange broek (jeans is niet zo interessant!)
- Licht schoeisel voor 's avonds
- Voor elke dag proper ondergoed (bespaar zeker niet op kousen)

\* *T-shirt besteld? Denk hieraan bij het inpakken: je hoeft al één T-shirt minder te voorzien.*

### EHBO EN MEDISCHE FICHE

Zorg per groep voor een basis EHBO-set.

- pijnstillers
- ontsmettingsmiddel (HAC, iso-betadine®)
- eosine
- pijnstillende en ontzwellende zalf
- zonnemelk
- pleisters
- genoeg speciale blaarpleisters
- steriele gazen en verbanden
- steriele naalden
- schaar en pincet
- veiligheidsspelden

Zorg dat je, als leiding, van elke deelnemer een ingevulde medische fiche in het bezit hebt tijdens Joepie. Berg deze waterdicht op in je bagage. Een sjabloon kan je downloaden via [www.ksa.be](http://www.ksa.be).

---

### JE VOETEN

Verwen je voeten door **gemakkelijk, stevig en goed ingelopen schoeisel** te dragen. Om ze in te lopen draag je ze eerst voor korte tijd, en verhoog daarna geleidelijk de afstand die je ermee aflegt. Zodra je pijn voelt, is het genoeg geweest voor die dag. Dit inwandelen doe je best bij vochtig warm weer. Het is dus helemaal niet verstandig om met splinternieuwe schoenen aan Joepie te beginnen.

Om te vermijden dat je voeten gaan zwellen, **hou je je schoenen gedurende de hele dag aan**. Enkel als het niet anders kan (vb. steentje), doe je ze uit.

Het klinkt hard, maar door **niet te gaan zitten** kan je jezelf wat leed besparen. Bij het zitten, zullen je spieren verkrampen en blaren zich vullen met vocht (wat erg pijnlijk is als je er terug op staat).

Zorg ervoor dat je **voor alle dagen verse kousen** hebt en dat deze geen plooien vormen rond de voeten.

Zorg er ook voor dat je **voeten droog** blijven tijdens het stappen. Niets is zo lastig als natte stapschoenen. Steek 's avonds krantenpapier in je schoenen zodat ze sneller drogen.

---

## STRETCHEN

Bij pijnlijke spieren kan wat stretchen soelaas bieden. Enkele bemerkingen:

- **stretch rustig**, anders doe je meer kwaad dan goed en laat de spier om de 10 seconden terug rusten, en herhaal enkele keren.
- bij **krampen** rek je de spier op (rustig!) en masseer je de spieren in de richting van het hart. Laat de persoon ook voldoende drinken.

## NOG VRAGEN?

Heb je na deze infobrochure nog vragen? Zijn er zaken niet helemaal duidelijk?

Voor en tijdens Joepie kan je al je vragen stellen aan Leen (AC), Thieme (AC) en Eline (beroepskracht KSA OVL) Aarzel niet ons te contacteren aarzel niet ons te contacteren via [eline@ksa.be](mailto:eline@ksa.be) of 09 223 02 56 tijdens de kantooruren of de dagen tijdens Joepie via het gsm-nummer 0477 92 46 55

***Wij wensen jullie alvast veel stapplezier***

***& een onvergetelijke Joepie 30!***

