



### **Jullie hebben je opgegeven voor de Moonwalk op 9 en 10 maart 2019 in Herkenbosch!**

Sjiek dat jullie meelopen. Respect! De voorbereidingen zijn in volle gang. Wat we nu al verklappen is dat we dit jaar een bijzondere route hebben, die uitgezet is rondom Nationaal Park de Meinweg en het Roerdal. We lopen in de bossen langs de Roer en zwerven in de bossen, weilanden en velden rondom de dorpen Vlodrop en Melick. Het zal een zeer afwisselende route worden. De Moonwalk heeft weer een aantal bijzondere posten zoals een seinspel, spokentocht, blokkenspel, escaperoom, schatzoeken en een tweetal eetposten. Al met al een bijzondere editie deze 19<sup>e</sup> Moonwalk in Herkenbosch.

In deze Moonwalktalk lees je tips en achtergrondinformatie, zodat je goed voorbereid aan de Moonwalk kunt beginnen.

### **Wat staat je te wachten?**

Aan de Moonwalk nemen zo'n 250 jongeren deel verdeeld over ruim 50 groepjes. Elk groepje bestaat uit maximaal 5 personen, waarvan minimaal 1 begeleider. Je staat er dus niet alleen voor! Elke groepje start op een andere tijd en plaats aan de Moonwalk. De informatie waarin staat hoe laat en waar jullie verwacht worden, ontvangt de contactpersoon een week voor de Moonwalk. Bij de startpost mogen jullie je luchtbed of matje en slaapzak inleveren. De rest van de bagage inclusief tentje draag je de hele Moonwalk mee. Zorg dus voor een rugzak die lekker zit.

Na de uitleg van de startpostmedewerkers ontvang je de eerste 'track'. Een track is een topografische kaart, waarop de route staat ingetekend tot de volgende post. Je loopt dus van post naar post en ontvangt steeds een nieuwe 'track'. Goed lezen én goed kunnen kaartlezen is dus een vereiste! Heb je de eerste track in bezit, dan kun je op pad. Bereid je voor op een zware tocht van 20 kilometer, met uitdagende posten en véél gezelligheid. Na een uurtje of 6 heb je het klusje geklaard, ben je een unieke ervaring rijker en kun je je puptentje opzetten en moe en voldaan in slaap vallen.

### **Welkom in Herkenbosch**

Van 9 op 10 maart 2019 zullen jullie een nacht doorbrengen in de mooie omgeving van het dorp Herkenbosch, gelegen in de gemeente Roerdalen. Herkenbosch is een van de 6 kerkdorpen in deze gemeente en heeft ruim 4000 inwoners. Een aantal van deze dorpsgenoten, alsook andere verenigingen binnen het dorp, zullen ons ondersteunen tijdens de Moonwalk 2019. Met in het bijzonder de lokale schutterij St. Sebastianus, waar JongNL Herkenbosch een erg goede band mee heeft.

JongNL Herkenbosch bestaat dit jaar 55 jaar en heeft ongeveer 80 leden in de leeftijd van de 4 tot 18 jaar. Met zo'n 30 stafleden worden er wekelijks groepsavonden en door het jaar nog vele andere activiteiten georganiseerd voor de leden en het dorp. En zoals in 2013 al eens gedaan, dit jaar ook weer de Moonwalk voor leden van JongNL.



Kenmerkend voor de route van dit jaar zijn Nationaal Park de Meinweg en het gebied rond de Roer. Ook staat deze Moonwalk in het teken van "ESCAPE". Dus hopelijk zijn jullie niet te bang aangelegd en klaar om een ontsnappingspoging te wagen.

**Namens de Moonwalk werkgroep, samenwerkend met Paul Ickenroth en Léon Hoenen van JongNL Limburg, wensen we jullie veel succes en we vinden het gaaf dat jullie meedoen. Graag tot dan!**

## Vorbereidingstips

Het meedoen aan de Moonwalk vergt enige voorbereiding. Er komt meer bij kijken dan alleen de reis naar de startplaats. Wat doe je bijvoorbeeld bij slecht weer? Welke schoenen passen het beste bij je voeten? Hoeveel training vereist een Moonwalk? Wat kun je onderweg het beste eten en drinken? Het kan de wandelpret enorm bevorderen wanneer je jezelf goed voorbereidt!

### Kleding

Wat betreft kleding zijn er vele mogelijkheden. Het is vooral belangrijk dat je kleding kiest waarin je jezelf goed kunt bewegen. Je kunt het beste meerdere dunne laagjes aan doen. Wanneer je het tijdens het wandelen warmer krijgt kun je een laagje uit doen zonder dat je het direct weer te koud krijgt. Bij regen is het prettig wandelen wanneer je ademende regenkleding draagt, zo blijft de nattigheid buiten. Zorg ook voor een hoofddeksel in de vorm van een muts of pet. De hele nacht een paraplu meedragen is niet handig. Luister goed naar het weerbericht, wanneer regen voorspeld wordt, neem dan zeker regenkleding mee.



### Schoenen

Schoenen moeten aan enkele eisen voldoen. De schoenen moeten ingelopen zijn, soepel en gemakkelijk (niet te strak) zitten en vooral voldoende hoog en waterdicht. Je voeten zwellen namelijk iets op na een tijdje lopen. Oneffenheden aan de binnenkant of kapot binnenwerk zijn uit den boze. Dikke zolen voorkomen dat je na een paar uur ieder steentje voelt. De hedendaagse sportschoenen zijn niet echt geschikt voor een Moonwalk. Bij flinke regen of plassen heb je snel natte voeten. Met doorweekte voeten ben je kansloos.

### Sokken

Ook de keuze van sokken is erg belangrijk. Het zou zonde zijn, als je goede schoenen hebt en last krijgt omdat je slechte sokken draagt. Wollen, badstof of katoenen sokken, zonder naden en van niet te grove structuur zijn goed. Wanneer je sokken niet al te grote naden hebben, kan je het beste je sokken binnenstebuiten dragen. Zorg dat ze na het wassen zacht zijn. Goede sokken helpen blaren voorkomen!



### Rugzak

Zoals je weet loop je de hele Moonwalk met (lichte) bepakking. Leg alles wat je mee wilt nemen bij elkaar. Begin met de zwaarste dingen in de rugzak te stoppen en doe de dingen die je onderweg nodig denkt te hebben bovenop of in een zijvakje. Handig is om alles apart in plastic zakjes te verpakken. Zo kan er zeker geen water aan komen. Zorg dat je een flesje water bij de hand hebt, zodat je regelmatig een slok kunt drinken. Dingen aan je rugzak hangen is 'not done'. Het loopt irritant, het zwaait en je kan het verliezen.



## Licht

Het is belang dat je tijdens de Moonwalk voldoende kunt zien en dat je gezien wordt. Elke deelnemers is verplicht een hesje te dragen. Dat is van de belang voor je eigen veiligheid. Met een hesje wordt je, zeker bij de oversteekplaatsen, goed gezien. Zorg verder voor een goed werkende zaklamp of nog beter een hoofdlampje. Met een hoofdlamp heb je je handen vrij. Dat is wel zo handig.



## Voeding

Wandelen kost energie, wandelen met een lege maag is dus niet aan te raden. Neem ongeveer anderhalf uur voor de tocht een goede stevige maaltijd. Voor tijdens de tocht geldt: Let op met het eten van snoep en de zogenaamde 'gezonde' koeken (sultana, liga) en het drinken van energiedrankjes. Deze zitten boordevol suiker, wat ervoor zorgt dat je je even energiever voelt, waarna je volledig inkakt. Niet handig als je nog een paar uur door moet. Drink voldoende water. Als je dorst krijgt ben je eigenlijk al te laat. Goed drinken dus! Tijdens de Moonwalk zijn er 2 momenten dat je iets te eten krijgt van de organisatie.

## Kilometers in je benen

De Moonwalk is zo'n 20 kilometer lang. Als je niet gewend bent om deze afstand te lopen is het goed te oefenen met lopen. Ons advies is, vooraf aan de Moonwalk, zeker één keer een afstand van 12-16 kilometer in je benen te hebben. Loop dan ook met de schoenen en sokken die je tijdens de échte Moonwalk ook aan wilt doen.



## Belangrijke aandachtspunten

- Ieder groepje moet zich op een bepaald tijdstip tussen 18.00 en 21.30 uur melden op één van de drie startposten (startpost A, B of C). Twee weken van te voren ontvang je de informatie hoe laat je vanaf welke startpost vertrekt. **Kom niet te vroeg en niet te laat!**
- Meerdere groepjes uit één afdeling worden over de drie startplaatsen verdeeld en vertrekken nooit op dezelfde tijd.
- Op de startplaats kan geparkeerd worden. Laat geen waardevolle spullen achter en sluit je auto goed af. Overnachting is niet bij de startplaatsen.
- Deelnemers en leiding (ook de chauffeurs) worden, op zondag na het ontbijt, met een touringcar vanaf de slaapplaats naar de betreffende startplaats teruggebracht. Het is niet toegestaan tussentijds of vroeger (dan het vervoer met de touringcar) de eigen auto op te halen. Alle deelnemers en leiding nemen dus deel aan het ontbijt!!
- Er is geen exacte eindtijd van de Moonwalk. Exact om 10.00 uur (niet vroeger!) wordt op zondagmorgen gezamenlijk ontbeten. Om 11.00 uur vertrekt de bus naar de startplaatsen. We verwachten dat rond 12.00 uur alle deelnemers weer huiswaarts zijn.
- Elke deelnemer krijgt een aandenken aan de Moonwalk.
- Veiligheidshesje zichtbaar dragen is verplicht! Zonder wordt niet gelopen!
- Per groepje dienen minimaal twee mobiele telefoons aanwezig te zijn. Zorg dat er voldoende beltegoed is en de accu's zijn opgeladen. Op de mobiele telefoon, vooraf, de app QUICK SCAN downloaden. Met deze app kun je QR-codes scannen. Het scannen van deze codes is noodzakelijk tijdens de route.
- De Moonwalk is alcoholvrij. Alcohol en/of welke vorm van drugs dan ook meenemen en/of gebruiken tijdens de Moonwalk is niet toegestaan. Bij overtreding van deze regel volgt directe uitsluiting van deelname!
- De Moonwalk is zo'n 20 kilometer. Onderweg zijn 2 eetposten en op elke post is water aanwezig om je waterfles te vullen. Als er dieetwensen zijn (allergieën/vegetariërs/anders...), geef dit dan tijdig door bij het bureau door een mail te sturen naar [info@jongnl.nl](mailto:info@jongnl.nl).



- Op de Moonwalk is de WA en Ongevallenverzekering van toepassing. Deze geldt voor ingeschreven leden en leiding bij JongNL Limburg. JongNL Limburg is niet verantwoordelijk voor de reis van en naar de Moonwalk en ook niet voor het zoekraken of beschadigen van persoonlijke eigendommen van de deelnemers en leiding. Een mogelijkheid is om gebruik te maken van de JongNL-reispolis. Kijk op onze site [jongnl.nl](http://jongnl.nl) voor de informatie.
- Voor onduidelijkheden of vragen kan contact opgenomen worden met het bureau van JongNL in Melick. Altijd bereikbaar op nummer 0475 520020.

**Het noodnummer tijdens de Moonwalk opslaan in je telefoon én thuis achterlaten:  
Léon Hoenen 06 51098582.**

### Absoluut meenemen per groepje



- 2 of 3 persoons tentje(s)\* die in de rugzak meegenomen worden > dus géén teamtenten of tenten groter dan puptentjes meenemen, het is immers de bedoeling dat de tenten door de groepjes megedragen worden
- heb je bij opgave tentjes besteld? deze liggen voor je klaar bij de startpost
- eenvoudige verbandmiddelen
- pen/potlood
- minimaal twee mobiele telefoons (zorg voor voldoende beltegoed en volle accu)
- goede zaklamp of hoofdlampje en reserve batterijen

*\* Wil je puptentjes bestellen à € 25,00, dan kan dat tot drie weken van te voren doorgegeven worden per mail naar [info@jongnl.nl](mailto:info@jongnl.nl).*



### Persoonlijk meenemen

- mok voor een warm drankje en/of soep
- mok, bidon of fles meenemen tijdens Moonwalk, bij de posten kun je hier water in tappen
- mes, vork en lepel
- handdoek en toiletartikelen
- makkelijk zittende en vooral warme kleding
- reservekleding > apart verpakken en absoluut noodzakelijk, denk aan reserve sokken
- goede zaklamp, inclusief een hoofdlampje  
reservebatterijen
- deugdelijke en warme regenkleding
- veiligheidshesje > voor iedereen verplicht!
- goede waterdichte schoenen > zie voorbereidingsinfo
- slaapzak en slaapmatje > Let op !! matje en slaapzak moet je apart verpakken in een plastic vuilniszak met naamsticker en buiten je rugzak laten. Deze spullen worden naar de overnachtingplaats gebracht.



**Heel veel plezier én succes gewenst tijdens deze spectaculaire Nachthike!**

