

# WILD & COLD RESET ARDENNEN



WHM X REWILD



Het moderne leven wordt complexer, de digitale wereld neemt bezit van ons en het tempo neemt steeds meer toe, op het werk, maar ook privé. Het leven speelt zich steeds meer binnen af en meer dan ooit zijn we gewend aan comfort en gemak. Het lijkt wel of we vergeten waar we vandaan komen.

Want buiten zijn, bewegen, reizen en ontdekken zijn elementaire dingen die in onze natuur zitten. Het ontspant en houdt je weerbaar en fris, zowel fysiek als mentaal. Daarom brengen we je opnieuw in verbinding met de natuur, met jezelf en met anderen.





## Benadering

René Valk (certified WHM instructeur) en Marco Vermaas (Outdoorgids Rewild) combineren best of both worlds in deze trip. In de wilde omgeving van de Ardennen zorgen we dat Wim Hof elementen en oefeningen het best tot hun recht komen.

Onszelf onderdompelen in de rivier de Ourthe, afgewisseld met mooie wandelingen en ademhalingsoefeningen. 's Avonds warmen we op rond het kampvuur en koken we grandioze maaltijden. Drie dagen lang zijn we buiten en gaan we mee in het tempo van de natuur. Actie, maar ook stilstaan. We gidsen je door een leerzame 'terug-naar-je-natuurervaring' vol met wildernisbeleving en verschillende fysieke en mentale uitdagingen – gezamenlijk als team maar ook alleen.



## Programma

Zie exacte data op de website - maximaal 14 personen

### Dag 1: Wilding in

Bij aankomst op het verzamelpunt nemen we afscheid van de telefoons en duiken we de natuur in. We zetten ons basecamp op voor de komende dagen, maken een kampvuur waarop we ons eten bereiden en genieten met elkaar van de sterren en alles wat de eerste avond brengt.

### Dag 2: Fire & Ice

We gaan aan de wandel en dompelen ons onder in het wilde leven, grijpen het avontuur aan en leren je een aantal vaardigheden om langer in de natuur te verblijven wanneer moderne voorzieningen ontbreken. Daarnaast zullen we aan de slag gaan met de eerste sessie ademhalingstechnieken en wilde (natuurlijke) ijsbaden.

### Dag 3: Breathe in, breathe out

We pakken de draad weer op en vervolgen onze "mini expeditie". Na onze tocht komen we weer aan op ons basecamp en bereiden we ons weer voor op een zachte landing in de "samenleving".

## Thema en niveaus

Het thema van deze reis is Wild Skills. Deze trip is bedoeld voor de avontuurlijke groepsreiziger die meer wil leren. De ingangseis voor deze trip is een gezond lichaam en een open houding. Fysieke activiteit is niet het centrale thema gedurende deze dagen, maar een goede basisconditie en ervaring met wandelen door een natuurlijke omgeving zijn wel prettig tijdens deze trip. Naast de verschillende activiteiten lopen we namelijk dagelijks stukken door de natuur.

Fysiek ●●●○

Cultuur ●○○○

Avontuur ●●●○

Comfort ●○○○

Wildlife ●○○○

Vaardigheden ●●○○



# Materiaal en uitrusting

Voor een optimale ervaring neem je de volgende spullen mee, in december zal het koud (en wellicht nat) zijn, dus houd hier rekening mee!

- Rugtas
- Wandelschoenen categorie A of A/B (waterdicht of waterdichte sokken)
- Waterschoenen
- Wandelkleding en sokken (merinowol)
- Waterdichte jas en broek
- Buff / muts / pet
- Zwemkleding
- Extra warme en droge kleding
- Donsjas of warme jas (laagjes) en handschoenen
- Slaapzak (geschikt voor koudere temperaturen), slaapmat, kussen
- Hoofdlamp met accu of reservebatterijen
- 2 liter drinkcapaciteit (thermosfles/bidon/softflasks)
- Kampeerbestede en bord
- Beker / mok (dop thermosfles)
- Basis EHBO artikelen
- Basis verzorgingsmiddelen en persoonlijke medicatie
- Handdoek
- Eventueel regencover voor de buitenkant van je rugzak
- Vuilniszak en waterdichte zakken voor je spullen
- Paspoort, bankpas en verzekeringspas
- Oordoppen

## TIP!

Voor productadvies, het huren van outdoorspullen of aanschaffen van de juiste uitrusting kun je bij Rewild terecht. Op reis met Rewild betekent aantrekkelijke tarieven. **Klik hier** voor meer informatie of bezoek de stuff &









## Kosten

De exacte prijs voor deze trip vind je op de website. Dit is inclusief:

- Twee overnachtingen in een boshut of lekker buiten
- Gebruik outdoor gear
- Vegetarisch ontbijt, lunch en diner voor alle dagen
- IJsbaden en Wim Hof methode
- NatuurlijkSportief buitensportsessies
- Wilderniseducatie & workshops bij het kampvuur
- Een Wim Hof instructeur en Rewild wildernisgids

Niet inbegrepen zijn je vervoer naar en van het startpunt en een reisverzekering.

## Verzekering

Om deel te kunnen nemen aan Rewild reizen moet je verzekerd zijn voor activiteiten in bergachtig gebied buiten de gebaande paden. Je kunt hiervoor informeren bij je huidige verzekering of een reisverzekering afsluiten bij de Nederlandse Klim- en Bergsportvereniging.



## Voorwaarden deelname aan Rewild reizen

Door deel te nemen aan een Rewild-reis, accepteer je de algemene reisvoorwaarden, zoals te vinden onderaan de website. De annuleringsvoorwaarden staan hier ook in uitgelegd.



Bezoek [re-wild.nl](https://re-wild.nl) voor meer reizen!