

Draaiboek voor weekendactiviteiten

NKBV regio Haaglanden
Versie 2025



Inleiding

Je vindt hier informatie over het organiseren van een weekend voor de regio Haaglanden. Mis je iets of heb je een andere tip? Laat het weten aan het bestuur.

Organisatie van een weekend

Het organiseren van een weekend valt reuze mee. Het gaat om de volgende taken:

- Communiceer met de deelnemers
- Beantwoord in aanloop naar het weekend vragen van (mogelijke) deelnemers via de mail
- Maak een carpoolvoorstel
- Regel een camping of hut
- Zorg dat het depot met kookspullen meegaat
- Zorg voor een warme maaltijd in de avond en lunch/ontbijt
- Tip: maak een *Wie betaalt wat* groep aan om alle kosten en bonnetjes bij te houden zodat je een afrekening aan de penningmeester kan doorgeven

Communicatie met deelnemers

- Vraag het bestuur of beheerder van FOYS een export in een Excelsheet van de deelnemers met antwoorden op vragen, of zij een auto hebben voor carpool etc.
- Maak ca 14 dagen voor vertrek een algemene infomail. Zie ook templates hier onderaan.
- Zet evt een whatsapp of signal groepje op voor alle deelnemers voor de communicatie
- Stuur ca 1 week vantevoren een carpoolvoorstel. Zie je aankomen dat er te weinig auto's zijn, kom dan op tijd in actie.

Camping of hut

Verderop in dit draaiboek vind je wat tips. Reserveer op tijd.

Depot

In het depot bewaart de vereniging de gezamenlijke spullen. Neem hieruit mee:

- ehbo-doos/tas
- topo's van het boulder of klimgebied
- brander(s). Bij een 1 pans maaltijd voldoet voor 10 man 1 grote brander.
- Volle gasfles (wegen: volle fles 12 kg, lege fles 7 kg)
- Vuilniszakken & afwasspullen
- Kookpannen, evt koekenpan, 2 x moka express, 2 x snijplank, kratje met pollepels & bestek, kruiden
- Biertjes/wijntjes als die er nog zijn van vorig weekend.
- Tarp als er slecht weer is voorspeld. Eventueel partytent maar niet als er veel wind is voorspeld.
- Crashpads bij boulderweekend
- Clipsticks voor de sfeer bij klimweekend
- WC-papier

In zomer 2025 is er een aparte kast gemaakt voor standaard spullen voor 1 weekend van ca 10-12 deelnemers. Is het weekend groter, of is er iets opgegaan zoals vuilniszakken of afwasspullen, kun je aanvullen vanuit de linker kast.

Het depot is gevestigd in Rijswijk in een kelderbox onder de Clavecimbellaan 134/120. De sleutels zijn in beheer bij het bestuur en een aantal actieve leden.

Het depot is gelegen onder woningen. Met de woningbouwvereniging is afgesproken dat we niet na 10 uur 's avonds in het depot zullen komen, let hier dus op.

Zorg na afloop van het weekend dat niet-houdbare zaken zijn weggegooid of zijn meegegeven aan de deelnemers.

Maaltijden en boodschappen

- In de deelnemerslijst export vind je eventuele dieetwensen.
- Vanaf de ALV van 2025 eten we in principe vegetarisch op regio activiteiten. Mensen die graag vlees eten kunnen dit aangeven bij de aanmelding voor het weekend.¹
- Verzin een voedzame avondmaaltijd. Verderop in het draaiboek vind je een aantal recepten ter inspiratie.
- Bij weekendstart vrijdagavond, zorg je voor 2x lunch en 2x ontbijt. Bij weekend start zaterdagochtend voor 2x lunch en 1x ontbijt.
- Een paklijst voor een vrijdagavondweekend met 12 mensen ziet er bv als volgt uit:

¹Je kan hier bijv rekening mee houden door gehakt apart te bakken en niet toe te voegen aan saus. Neem dan een koekenpan mee.

- Ontbijt: pap
 - Havermout 6 pakken
 - Havermelk 4 liter
 - Fruit:
 - 2 x 6 Bananen
 - 1 zak appels
 - Bak bessen, druiven, of anders
 - Espresso koffie
- Lunch:
 - Hummus: 1 pakje per 3p per dag
 - Gewone kaas 3x pak
 - Vegan kaas (smelt niet zo snel bij warm weer) 3x pak
 - Brood (soms lokaal te verkrijgen!)
- Avond:
 - Chips 2 zakken per avond
 - 2 x reep chocola
 - Thee
 - Biertjes:
 - 2 sixpack pils of bier dat jij lekker vind
 - 2 sixpack leffes blond
 - 4 sixpack alcoholvrij bier (bv heineken)
- Handig:
 - vuilniszakken
- Tussendoor:
 - Cherry tomaten x 3
 - 2x zak krentenbollen
 - Ontbijtkoek
 - Fruit van het seizoen
 -

Financiën

- Bij langere weekends is er een vaste subsidie, bij gewone weekends is er een vaste weekendprijs.
- Daarnaast zijn er vergoedingen voor de weekend organisator en de persoon die het depot/boodschappen meeneemt.
- Vraag als organisator even een voorschot aan de penningmeester, het kan om flinke bedragen gaan.
- Als organisator schiet je in principe voor:
 - De camping of hut
 - De boodschappen
- En je int in principe de vaste weekendprijs van de deelnemers via een tikkie.
- Zorgt dat je na afloop van het weekend in een excel even een verantwoording neerzet van het weekend - daarmee zijn zowel penningmeester en kascommissie geïnformeerd

over de financiële gang van zaken van de activiteit. Deze verantwoording helpt jou ook het overzicht te houden. Dit kan ook via een WieBetaaltWat groep. Let op dat je alle bonnetjes hiervoor fotografeert en uploadt.

- Trek bij vragen bij het bestuur aan de bel.
- Vervoerskosten kunnen het beste per auto worden afgerekend tussen eigenaar en meerijders.²

Ingangseisen weekend

- 'Vroeger' was het noodzakelijk een instructeur mee te nemen op een klimweekend. Dat is inmiddels niet meer het geval.
- Een weekend bestaat doorgaans uit klimmers met een outdoor-voorklimcertificaat. De NKBV staat het toe dat er onervaren klimmers meegaan als zij door ervaren zelfstandige klimmers worden begeleid, als 'introducees'. De vergelijking die wordt gemaakt is een ervaren zwemmer met diploma die een beginnende zwemmer zonder diploma meeneemt om te gaan zwemmen. In het geval van het meenemen van introducees is het belangrijk dat er afspraken worden gemaakt met de weekendorganisatie. De weekendorganisatie kan schakelen met het bestuur; bij twijfel mbt de veiligheid zal de weekendorganisatie besluiten introducees te weigeren.
- Zie voor toelichting hier: [NKBV bestuurders - Klimmen in de rots](#)³

Klimplanning

Om te voorkomen dat er teveel groepen in hetzelfde gebied in België klimmen, heeft de Belgische klimbond met de NKBV een klimplanning afgesproken. In principe vraagt het regiobestuur in oktober van het jaar voorafgaand aan het klimweekend ruimte aan in deze klimplanning. Zijn er meer plekken gewenst of komt er een weekend bij? Je kunt dan de NKBV vragen om extra plekken.⁴ Zie ook hier voor meer info: [NKBV bestuurders - Klimplanning](#)

Klimgebieden en overnachten

- Op de NKBV Tochtenwiki vind je per klimgebied hoe je er komt, waar je mag parkeren en wat de specifieke (klim)regels zijn. Houd rekening met de regels die er gelden. De klimgebieden liggen onder druk en we dienen de regels dan ook goed na te leven.

² Vaak worden de benzinekosten geschat en onder de meerijders verdeeld. De moeilijk te schatten vaste lasten zijn dan voor de eigenaar van de auto. De eigenaar kan besluiten dat eventuele boetes en schades in principe voor de bestuurder zijn, of over alle inzittenden worden verdeeld. Als weekendorganisatie kun je dit het beste aan de eigenaar van de auto laten.

³

<https://sites.google.com/nkbv.nl/nkbv-regiobestuur-website/veiligheid-incidenten/klimmen-in-de-rots?authuser=0>, gezien 1 juli 2025.

⁴ In 2025 ligt dit bij team ledenservice NKBV: ledenservice@nkbv.nl

- Welke gebieden zijn er zoal?
 - **Belgie**
 - Durnal - beginnersgebied.
 - Freyr - multipitch & gevorderden.
 - Pont A Lesse - beginnersgebied.
 - Sy - beginners
 - Yvoir - beginners & multipitch.
 - Er komen regelmatig nieuwe gebieden bij.
 - Hutten:
 - HerBerg - hut van NKBV.
 - Chaveehut - hut van KBF
 - Steenbokhut - (ook wel Samsonhut genoemd): een gezellige, kleine hut, met 24 slaapplekken in een matrassenlager (slaapzak, kussen etc. meenemen). Het adres van de Steenbokhut is Chaussée de Gramptinne 10, 5340 Gesves. De hut is te reserveren via huttenverantwoordelijke Wouter Debusscher per e-mail: jeg.765@hotmail.com.
 - Campings:
 - Camping Villatoile in Pont-a-Lesse
 - Camping Du Bocq in Purnode
 - Bivakveld Freyr - Grote groepen moeten van tevoren worden aangemeld via een mail aan gardiendefreyr@clubalpin.be.
- **Duitsland**
 - Weekends:
 - Ettringen - tradgear mee, maar ook veel behaakte routes. Kamperen: camping Falkleymühle.
 - Ibbenburen - zandsteen, neem de clipstick mee. Campingplatz Dorenther Klippen.
 - Sauerland - bv Warstein - goed behaakt. Campingplatz Wannetal.
 - Gerolstein - reserveer klimtickets. Dolomiet, lange routes. Goed behaakt vanaf de eerste haak (clipstick mee).
 - Nideggen - reserveer klimtickets. Zandsteen / conglomeraat. Vrij traditioneel behaakt, clipstick mee. Camping Hetzingen.
 - Lange weekends:
 - Gottinger Wald - zandsteen.
 - Pfalz - zandsteen, clipstick & tradgear mee. Kamperen: Barenbrunner Hof.
 - Ith - dolomiet, tradgear mee. Bivakveld Jugendzeltplatz Ith.
 - Frankenjura - tradgear mee. Campingplatz und Gasthaus zum Pfaffenstein (ook eten).
 - Odenwald.
- **Frankrijk:**

- Vogezen - zandsteen. Kamperen: Domaine du Heidenkopf.
- Bourgondië (Saffres) - kalk.
- Audun le Tiche
- Luxemburg:
 - Berdorf - zandsteen. Kamperen: Martbusch (naast de rots, populaire camping) of Bellevue (5 minuten met de auto naar rots). Let op: als het in Berdorf veel geregend heeft de week voorafgaand aan het klimgebied, mag je niet in Berdorf klimmen. De zachte rots neemt water op en breekt dan snel af. Niet iedereen houdt zich hieraan, maar het is erg belangrijk hierin het goede voorbeeld te geven! Je wilt niet net dat ene treetje uit die klassieke route afbreken. Zie voor gepland rotsonderhoud hier: [Commission Falaises FB](https://www.instagram.com/commissionfalaises/) en <https://www.instagram.com/commissionfalaises/>
-

Boulderen:

- Bleau - Frankrijk - zandsteen.
- Avalonia - Duitsland - zandsteen.
- Glees - Duitsland - basalt.

Ongevallen

Wanneer er een ongeval plaatsvindt tijdens één van onze activiteiten probeer dan altijd rustig te blijven. Geef een ander persoon de opdracht om een EHBO-er erbij te halen, zodat jijzelf de veiligheid van de klimmer en jezelf kan waarborgen. De noodnummers staan hieronder. Het ongeval moet direct na het weekend gemeld worden aan het regiobestuur. Het bestuur kan dan reageren naar de persoon in kwestie en de regio vult het ongevallenformulier in op <http://klimongevallen.nl/>.

Mailtemplates

Eerste bericht:

Beste klimmer,

even kort een bevestiging dat je succesvol bent ingeschreven voor het klimweekend naar Nideggen & Gerolstein in de Eifel van 4 t/m 6 juli. We zijn dit weekend met zijn twaalfen.

Binnenkort kom ik weer even in de lucht met info over de camping, carpoolvoorstel en nog wat meer info over het weekend.

Plan is om vrijdagmiddag uit NL te vertrekken en zondagmiddag weer terug naar huis te rijden.

let op: kun je niet meer mee, laat het zsm weten, dan kan iemand van de wachtlijst alsnog mee.

Tweede bericht en carpool:

Hi allen,

hier een wat uitgebreidere mail + carpoolvoorstel.

Vervoer

We zullen vrijdag 4 juli eind van de middag vertrekken en zondag 18 mei rond 16u weer terug rijden naar Nederland. We gaan lekker 2 dagen klimmen.

*We overnachten op **campingplatz Hetzingen in Nideggen**.*

Reken op ongeveer 4 uur rijden.

Sven, Tobias en ik gaan een dag eerder; om ook vrijdag nog wat uurtjes aan de rots door te brengen.

We hebben twee afmeldingen gekregen, waardoor we nu met 10 mensen zijn.

Ik stel de volgende carpool voor:

	heen
1	<i>Tobias, Sven, Manne, depot</i>
2	<i>Joris, Floor, boodschappen</i>
3	<i>Jan en piet</i>
4	<i>Inge en Max</i>
5	<i>Jantien en Wouter</i>

Klimmen & materiaal

Er zullen een aantal topo's mee zijn, maar als je verwacht er vaker te gaan klimmen kan het leuk om zijn zelf de topo aan te schaffen.

Naar mijn weten is de beste topo 'Die besten im Westen' van Geoquest uitgeverij - o.a verkrijgbaar bij de NKBV webshop [Rotsklimmen - NKBV-webshop](#)

Neem je eigen materiaal mee zoals touw, setjes, helm, schlinges en cams/nuts als je deze hebt.

Ik adviseer per 2 mensen 15 setjes en 1 touw.

Zorg zoals bij elk NKBV klimweekend voor een geldige bergsportverzekering.

Camping

We overnachten op camping Hetzingen.

Neem zelf een tent / slaapzak / matje mee.

Eten

Wij zorgen voor ontbijt en lunch voor zaterdag & zondag en avond eten voor zaterdag.

Zondagavond kun je met je eigen auto onderweg naar Nederland iets eten. Op zaterdagavond

koken we gezamenlijk een lekkere maaltijd. Wij zorgen voor branders en kookgerei. Neem zelf bord, bestek, beker, tupperwarebakje voor de lunch en theedoek mee.

Kosten

Het weekend heeft een vaste prijs van 25 euro – hierin zit eten, 2x camping en kosten klimkaarten.

Maak daarnaast per auto afspraken over het delen van de vervoerskosten.

*Laat het me gerust weten als je nog vragen hebt.
groet,*

Recepten

Chili 10p:

- 3x blik tomatenblokjes 400 g
- 800 g Tomoto fritto
- 2 x blikje tomatenpuree
- 2 x blik kidneybeans 400g
- 2 x blik zwarte of bruine bonen 400g
- 3 x paprikamix van 3 paprika's
- 2 wortels als beschikbaar
- 1 x paksoi
- 2 x blikken mais
- 2 x bosuitjes
- 2x 250g geraspte kaas
- Vega gehakt x 4
- Komijn, paprikapoeder, chilipoeder
- 4x Zure room
- 4-5 limoenen
- Versie peterselie / koriander

Curry 10p:

- 2 potten currypasta, 4 blikken kokosmelk
- Zoete aardappelen, boontjes, bloemkool,
- rijst

Tortilla's:

- Tortilla's: 3pp
- Tomatensaus maken
- Geraspte kaas
-
- Zure room

Couscous met feta en groenten:

- Couscous
- Groenten
- Feta
- Ras el hanout kruiden

Appendix: Noodnummers België

- Europees noodnummer: **112**
- Dringende politiehulp: 101
- Apothekers wachtdienst: info op 0900-10500 (van 09:00 tot 23:00 uur)
- <http://www.hospitals.be>
- Hospitaal in nabijheid Beez, Dave, Mozet, Grand Malades:

Centre Hospitalier Regional de Namur
Avenue Albert I 185
5000 Namur

Tel. Algemeen +32 81 72 61 11

- Hospitaal in nabijheid Hotton :
Hôpital Princesse Paola
Rue de Vivier 21
6900 Marche-en-Famenne
Tel algemeen: +32 84 21 91 11

- Hospitaal in nabijheid Yvoir, Durnal
CHU UCL Namur – Site Godinne
Avenue G.Thérassé 1
5530 Yvoir (Godinne)
Tel. Algemeen : +32 81 42 21 11
Tel spoed: +32 81 42 31 00
- Hospitaal in nabijheid Freyr, Pont-a-Lesse
CHU UCL Namur – Site Dinant
Rue Saint-Jacques 501
5500 Dinant +32 82 21 24 11
Tel spoed : +32 82 21 26 20

- Hospitaal in nabijheid Les Awirs, Sy
CHU de Liège
Avenue de l'hôpital 1
4000 Liège 1
Tel algemeen: +32 42 42 52 00
Tel spoed: +32 43 66 77 11