



# Slovenië trip IJSKOUD & ADEMBENEMEND

Een authentieke ervaring, buiten de gebaande paden, in de wildernis. Dat beleef je als je met ons mee reist naar Slovenië. Canyoning. Koud water. Ademhalen. Activiteiten boven de grond en - wie weet - ook eronder. Fysieke uitdagingen, afgewisseld met mentale. Een avontuur met de groep én met jezelf. Terug naar wie we waren en naar wie we zijn.

**Klinkt dit als een plan? Trek dan je wandelschoenen aan, en reis met ons mee.**

Wim Hof-instructeur René Valk met wildernisgids, nemen je mee naar het spookjesachtige Triglav National Park in Slovenië. Daar dippen we in ijskoude rivieren. Daar duiken we van watervallen. Daar maken we prachtige 'hikes'. We zijn in actie en we staan stil.

Een adembenemende ervaring, terug naar je natuur.



## Thema

Het thema van deze reis is 'Wild Reset'.

- We ontdoen ons van ons alledaags leven: van de constante stroom appjes. Van lange werkdagen. Van luxe spullen. Van schreeuwende talkshows, heftig nieuws en ongezouten meningen. Van complexe schema's en drukke plannen.
- En, we gaan samen op reis. We ontdekken dat een eenvoudig leven ruimte geeft voor reflectie. En dat je dichterbij jezelf komt, als je minder materiële ballast bij je hebt.

# Programma

## Dag 1

### Reisdag & accommoderen

Vandaag is je reisdag richting Triglav. We heten je welkom en je checkt in bij het onderkomen voor de komende dagen.

## Dag 2 t/m 4

### Icecold & breathtaking Triglav

Op dag 2 gaat het echt beginnen. We gaan op avontuur. 'Wild life'. Je leert vaardigheden om in de natuur te verblijven als moderne voorzieningen ontbreken. We gaan de slag met ademhalingstechnieken en nemen af en toe een ijsbad. Uiteraard doen we ook iets met theorie en met verrassingen.

## Dag 5

### Breathe in, breathe out

De reis is voorbij gevlogen. Op dag 8 evalueren we de week en genieten we van elkaars verhalen en belevenissen. We bereiden ons voor op een zachte landing in de 'samenleving'.



## Niveau

|              |       |
|--------------|-------|
| Fysiek       | ●●●○○ |
| Cultuur      | ●○○○○ |
| Avontuur     | ●●●●○ |
| Comfort      | ●●●○○ |
| Vaardigheden | ●●●○○ |

## Uitrusting

Houd rekening met lage temperaturen en neem in elk geval de volgende spullen mee

- Rugzak
- Wandelschoenen (waterdicht of waterdichte sokken)
- Wandelkleding en sokken
- Waterdichte jas en broek
- Buff/ muts/pet
- Zwemkleding
- Extra warme en droge kleding
- Donsjas of warme jas (laagjes) en handschoenen
- Hoofdlamp met accu of reservebatterijen
- 2 liter drinkcapaciteit (thermosfles/bidon/ softflasks)
- Persoonlijke EHBO-kit inclusief blarenpleisters en sporttape
- Basis toiletartikelen, toiletpapier en persoonlijke medicatie
- Eventueel regencover voor de buitenkant van je rugzak
- Paspoort, bankpas en verzekeringspas
- Telefoon met headphone/oortjes
- Wandelstokken zijn optioneel



## Advies

Heb je vragen over jouw outdoorspullen?  
Wil je huren, of uitrusting aanschaffen?  
Neem dan contact met ons op. We  
adviseren je graag.

## Voeding

Inbegrepen bij de reis zijn: een vegetarisch ontbijt, lunch en diner. Neem zelf nog wat snacks mee voor tussendoor.



## Logistiek

De logistiek tijdens de tocht is inbegrepen bij de reis. Reizen naar National Park Triglav doe je op eigen gelegenheid, of door te carpoolen. Je kunt van tevoren contact opnemen met je reisgenoten.

## WAT KRIJG JE ALLEMAAL

- 7 overnachtingen in een prachtig onderkomen
- Een Wim Hof-instructeur en een wildernisgids
- Gebruik van tenten en andere outdoorspullen
- Ontbijt, lunch en diner voor alle dagen
- Wilderniseducatie, workshops, outdooractiviteiten en Wim Hof methode
- Kampvuursessies

Niet inbegrepen zijn eventuele eigen uitgaven zoals drankjes bij horecagelegenheden, snacks voor tussendoor, je vervoer naar Slovenië en een bergsportverzekering.

## Verzekering

Om deel te nemen aan deze reis moet je verzekerd zijn voor activiteiten in bergachtig gebied buiten de gebaande paden. Informeer bij je reisverzekering of jij hiervoor verzekerd bent, of sluit een reisverzekering af bij de Nederlandse Klim- en Bergsportvereniging.

## Voorwaarden

Voor deze reis accepteer je de reisvoorwaarden, zoals te vinden onderaan de website. Hier vind je ook de annuleringsvoorwaarden.

