

### **Voor alle wadlooptochten van de vereniging 'De Vrije Wadlopers' geldt dat:**

- u ongeveer een week voor de geboekte tocht per e-mail de laatste praktische informatie van ons ontvangt.
- bij groepsaanmelding de contactpersoon van de groep verantwoordelijk is voor het informeren van de leden van de groep.
- **Per bank ING NL12 INGB 000 430 9223 van de Vereniging de Vrije Wadlopers heeft u de tocht betaald, onder vermelding van de bestemming van de tocht en de datum.**
- we niet wachten op laatkomers! Wadlopen kan alleen rond laagwater. Het opkomende water wacht ook niet. Hoe hoog het hoge water en hoe laag het lage water is hangt af van diverse factoren, zoals spring- of doodtij, windrichting en -kracht en hoge of lagedrukgebieden. U mag van onze gidsen verwachten dat ze weten welke omstandigheden we tegen komen; weersveranderingen kunnen voor onverwachte veranderingen zorgen.
- u weet dat wadlopen soms zwaar kan zijn. De fysieke inspanning is zwaarder dan bij wandelingen: we lopen in slijk en waden soms door diep water. Onze gidsen weten waar de slikvelden zijn en waar de geulen het best doorwaadbaar zijn.
- elke deelnemer zich er van te voren van verzekert dat hij/zij over voldoende fysieke en/of geestelijke conditie beschikt om een wadlooptocht binnen de gestelde tijdsduur (die varieert tussen de 1,5 tot 6 uur) te volbrengen.
- u een risico vormt voor u zelf, de andere wadlopers en de gidsen als u slecht voorbereid aan de start verschijnt.
- de hoofdgids van de tocht bij acuut noodzakelijke medische hulp contact opneemt met de Kustwacht. Kustwacht en hoofdgids beslissen hoe patiënt en arts zo snel mogelijk op dezelfde plaats kunnen komen om de noodzakelijke hulp te kunnen verlenen. Soms komt die hulp met een reddingsboot, meestal met een helikopter. De aanvliegtijd kan een uur of langer bedragen (op het vasteland geldt een aanrijdtijd van ca. 10-20 minuten).
- wie geen enkel risico wil lopen, niet moet gaan wadlopen.
- we van u een goede voorbereiding verwachten. Neem voldoende eten en drinken mee om de verbruikte energie aan te vullen. Door lagere temperaturen, wind en het doorwaden van geulen is onderkoeling bij het wadlopen een reëel gevaar. En de zon kan ook ongenadig branden; er is geen schaduw!

### **Uitrusting voor elke wadloper**

- Hoge gym- of basketbalschoenen, surf- of duik schoenen
- Sokken of kniekousen en korte broek
- Warme trui en wind- en waterdicht jack (het is 's nachts zelden warm op het wad)
- Hoofddekseel tegen zon, regen of kou
- Eten en voldoende drinken

- Droge kleren, schoenen en handdoek gaan bij een oversteek waterdicht verpakt mee in een rugzak; bij een zwerftocht blijven ze achter in een auto bij de dijk
- Een vuilniszak voor vieze en natte kleding/schoenen
- Vogels en zeehonden kijken? Neem een (kleine) verrekijker en camera mee!
- Voor een intense beleving van de nacht is het gebruik van een zaklamp op het Wad niet de intentie.

**Iedere deelnemer heeft kennis genomen van de algemene informatie en veiligheid informatie op onze website [www.vrijewadlopers.nl](http://www.vrijewadlopers.nl) (tab veiligheid) en neemt op eigen risico deel aan de tocht.**