



UITRUSTING EN AANWIJZINGEN/REGELS - LEES DIT GOED

- Hoge 'basketbalschoenen' met sokken zijn **verplicht**. Dit is belangrijk, want anders loopt u kans uw voeten te snijden aan de scherpe schelpen. Surflaarsjes zijn een goed alternatief voor basketbalschoenen.
- Het is altijd fris op het wad, zorg voor warme en winddichte bovenkleding; een **windjack of regenjack** dient u **verplicht** bij u te dragen. Bij koud weer kan het dragen van een surfpak prettig zijn, noodzakelijk is het echter niet.
- Het dragen van een **korte broek** is sterk aan te raden.
- Aan een natte broek ontkomt u niet, dus **droge kleding en schoenen meenemen**. Vóór de tocht deze in plastic verpakken in bijv. een rugzak. Voor de tocht naar de Engelsmanplaat, Pinkegat, Wierbalg en Eilanderbult kunt u de droge kleding in de auto achterlaten.
- Wat **eten en drinken voor onderweg** wordt aangeraden.
- De tochten vergen zeker enig **uithoudingsvermogen**, een goede conditie is dus belangrijk. Bij ernstig overgewicht wordt het wadlopen ontraden.
- Het kan lang duren voordat er medische hulp of medisch vervoer beschikbaar is in het waddengebied. Ieder met een **gezondheidsprobleem waarbij snelle hulp noodzakelijk kan zijn** wordt het wadlopen ontraden. Bij twijfel dient vooraf overleg te worden gepleegd met de organisatoren.
- Voor de zware tocht naar of van **Terschelling** geldt dat de deelnemer een gezondheidsverklaring moet kunnen overleggen.
- Voor deelname geldt een **leeftijdsgrens van 14 jaar**, behalve de Eilanderbulttocht waar een minimum leeftijd van **10 jaar** geldt.
- Ga nooit op eigen gelegenheid het wad op en **houdt u strikt aan de aanwijzingen van de gidsen**.
- Laat tijdens de tocht s.v.p. **geen rommel** achter.

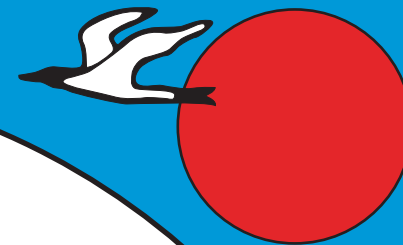
Wadlopen met Wadloopcentrum Fryslân

Wadloopcentrum Fryslân is één van de grootste en oudste wadlooporganisaties in Nederland. Het verzorgt al vele jaren wadlooptochten in het gehele Nederlandse waddengebied.

Wadloopcentrum Fryslân is een vereniging waarvan de leden vanuit hun betrokkenheid bij het waddengebied een gedegen opleiding volgen en als gids worden benoemd.

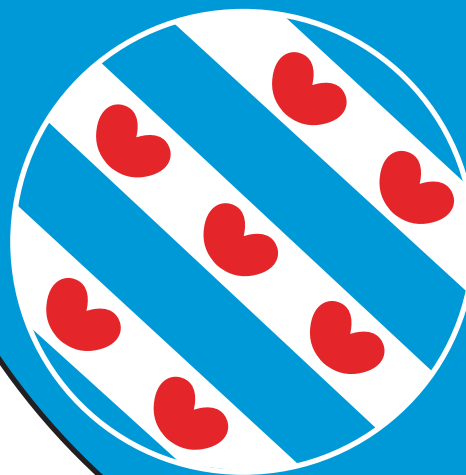
U bent verzekerd van **veilige en deskundige begeleiding**.

Onze voorwaarden voor deelnemers zijn van toepassing
- op aanvraag verkrijgbaar of zie www.wadlopen.net -



WADLOOPCENTRUM FRYSLÂN

voor alle waddentochten





WELKE TOCHTEN BIEDEN WIJ AAN?

• AMELAND

De ongeveer 10 km lange tocht naar Ameland wordt in ca. 3 uur gelopen. Het eerste uur is pittig vanwege slik, de rest van de tocht wordt over hardere grond gelopen. Op het eiland zelf moet u, afhankelijk van de plaats van aankomst, nog ongeveer 1 à 2 uur wandelen. Tegen geringe betaling kunt u ook met een strandkar naar het strandpaviljoen bij Buren of bij Nes gebracht worden.

- Het is ook mogelijk een **arrangement** te boeken, met wadlopen, rondvaartboottocht en eten aan boord (b.v. een barbecue).

• ENGELSMANPLAAT

Tijdens de tocht naar de Engelsmanplaat loopt u hier en daar door slik en water, het merendeel van de ondergrond is echter zanderig en hard. Het huisje op palen en het bakken zijn kenmerkend aan de horizon. De ca. 12 km lange tocht (heen en terug) duurt ongeveer 4 uur, inclusief een rustpauze op de plaat.

• EILANDERBULTTOCHT

Deze zwerftocht over het wad tussen de Engelsmanplaat en Schiermonnikoog gaat vooral over harde zandbodem en hoge zandplaten, doorsneden met geulen en prielen. De tocht is ca. 7 km lang en duurt ongeveer 2½ uur. De minimum leeftijd is 10 jaar. Deze tocht is vooral geschikt om kennis te maken met het waddengebied en heeft een educatief karakter.

• Het Rif

De tocht naar 'Het Rif' is een wat langere en spannende tocht naar het rif boven Engelsmanplaat. Vanaf Het Rif ziet u rechtstreeks de Noordzee die met zijn brekers op Het Rif beukt. Tijdens deze tocht wordt het tempo erin gehouden, een goede conditie is dus vereist. De tocht is ca. 16 km lang en duurt ongeveer 4½ uur.

• PINKEGATTOCHT

Deze zwerftocht over het wad tussen Ameland en Engelsmanplaat gaat door slik en over hoge zandplaten, doorsneden door prielen en geulen. Vooral de weidsheid en ongereptheid van het waddengebied maakt indruk. De tocht is ca. 11 km lang en duurt ongeveer 4 uur.

• ROTTUMEROOG

De exclusieve tocht naar Rottumeroog, het meest oostelijke eilandje van Nederland, is redelijk zwaar en duurt 4 uur (ruim 11 km). Het eiland zelf mag niet betreden worden. De terugtocht naar de vaste wal gaat met een boot. De ca. 3,5 uur durende vaartocht is prachtig, maar soms koud, dus warme kleding meenemen. De aankomsttijd van de boot is, gerekend vanaf de verzameltijd, in de praktijk ca. 10 uur later.

• SCHIERMONNIKOOG

Voor de liefhebber van een lange, vrij zware tocht is er de mogelijkheid naar Schiermonnikoog te lopen. De tocht duurt ca. 5 uur en de afstand bedraagt ruim 16 km. De ondergrond is wisselend slijkgig en zanderig. Op het eiland zelf is het, afhankelijk van de plaats van aankomst, nog enige kilometers naar het dorp. Een goede conditie is vereist!

• SCHIERMONNIKOOG via BRAKZAND

Met een boot vaart de groep vanuit de haven van Lauwersoog naar de zandplaat Brakzand. Hier begint de ruim 11 km lange tocht naar Schiermonnikoog. De tocht voert grotendeels over een redelijk harde ondergrond en duurt ongeveer 3 uur. Op het eiland zelf is het, afhankelijk van de plaats van aankomst, nog enige kilometers naar het dorp.

• SIMONSZAND

De tocht over het mooie wad naar Simonszand, een plaat gelegen tussen Schiermonnikoog en Rottumerplaat, duurt ongeveer 4 uur. De ca. 12 km lange tocht gaat de eerste kilometers door slik, later wordt de bodem hard. Met een boot gaat u terug naar de vaste wal. De ca. 3,5 uur durende vaartocht is prachtig, maar soms koud, dus warme kleding meenemen. De aankomsttijd van de boot is, gerekend vanaf de verzameltijd, in de praktijk ca. 10 uur later.

• TERSCHELLING

In beperkte mate bestaat de mogelijkheid voor getrainde en geselecteerde deelnemers om de zeer zware tocht van of naar Terschelling te maken. Deelname aan deze tocht is mogelijk nadat men een **retourtocht naar Ameland** met succes heeft weten te volbrengen en men in het bezit is van een recente gezondheidsverklaring.

• TEXEL

Tijdens een waddentocht bij Texel gaat u langs het natuurgebied 'De Schorren' het waddengebied in. Onderweg wordt een geul gepasseerd en ziet u de flora en fauna van het waddengebied. De tocht is ongeveer 12 km lang en duurt circa 3 uur. Het eindpunt is het vertrekpunt bij de dijk. De minimale leeftijd voor deze tocht is 10 jaar.

• WIERBALG

Deze unieke zwerftocht is een combinatie van een tocht door de kwelders van Noard-Fryslân Bûtendyks en over het aangrenzende wad. De tocht heeft een educatief karakter en gaat op het wad vooral over harde zandbodem en hoge zandplaten, doorsneden met geulen en prielen. De tocht is ca. 9 km lang en duurt ongeveer 3½ uur en is geschikt om kennis te maken met het wad. In de maand september worden enkele tochten georganiseerd naar de **Hoge Wier**. Deze tocht is geschikt voor meer geofende lopers, is 16 km lang en duurt ongeveer 4½ uur.

• OVERIGE TOCHTEN

Ook organiseren wij **zwerftochten, nachttochten, wintertochten en zware wadlooptochten** (voor getrainde deelnemers) **op maat**. Bij een wintertocht is het dragen van een surfpak en surflaarsjes verplicht.

Het is ook mogelijk in een **arrangement** het wadlopen te combineren met een speciale rondvaart en tijdens de vaartocht te eten en drinken aan boord, zoals bijvoorbeeld een buffet of barbecue.

AANMELDEN VOOR EEN TOCHT

Per tocht wordt een gelimiteerd aantal deelnemers toegelaten. Gezien de grote belangstelling is **tijdig aanmelden** dus **gewenst**.

Aanmelden kan via het aangegeven telefoonnummer of op onze website:
www.wadlopen.net

WANNEER GAAT DE TOCHT NIET DOOR?

Wadlopen is alleen verantwoord onder gunstige weersomstandigheden. Dit wordt de dag voorafgaande aan de tocht zo goed mogelijk beoordeeld. Om te voorkomen dat u een vergeefse reis naar het hoge noorden maakt, dient u **de dag voorafgaande aan de tocht na 18.30 uur** nog even **onze website te raadplegen**. Hier is per tocht de laatste informatie over het wel of niet doorgaan van de tocht aangegeven. Verdere informatie is ook te verkrijgen bij de op het inlegvel genoemde telefoonnummers. Blijkt op de dag van de tocht dat de weersomstandigheden te slecht zijn, dan wordt de tocht alsnog afgelast. Bovendien is het altijd mogelijk dat door onvoorziene omstandigheden of bij onvoldoende deelname, een tocht moet worden afgelast.

Voor de laatste informatie over het doorgaan van een tocht bel het aangegeven telefoonnummer of kijk op:
www.wadlopen.net



De Waddenzee is een ongekend mooi natuurgebied. De gidsen van Wadloopcentrum Fryslân verzorgen een verantwoorde tocht in onze 'laatste wildernis'. Tijdens het wadlopen kunt u genieten van de weidsheid van het gebied, ook ziet u meer van de flora en fauna. Onze deskundige gidsen zijn altijd bereid om vragen te beantwoorden. Om de vogels, zeehonden e.d. niet te verstoren dienen de deelnemers goed bijeen te blijven. Uw gidsen kiezen voor een route waarin het 'vadgevoel' maximaal is. Veiligheid staat bij ons voorop, uiteraard rekening houdend met natuurwaarden en weersomstandigheden. Iedere tocht is weer anders en heeft zijn eigen specifieke elementen.

