



**Walking Coach 2007**

**Ter Wadding**

**Thema:**

**Interpersoonlijke communicatie**

**in leidinggevende functies**

# Walking Coach 2007

## 1 Programma

### 1.1 Vrijdag 27 juli 2007

Kennismakingsdiner in Ter Wadding

Voor deelnemers die veraf wonen: overnachting in Ter Wadding

### 1.2 Zaterdag 28 juli 2007

- Vlucht Schiphol – Glasgow: KLM 1473 (10 u) en eerste persoonlijke opdracht
- Aankomst in Glasgow: 10u40 (plaatselijke tijd)
- Met limousine naar Drymen, inchecken in Best Western Winnock (nieuwe locatie)
- Wandelen door bossen en over Conic hill naar Balmaha (gedeeltelijk nieuwe route). Conic Hills biedt een prachtige entree tot het Loch Lomond en uitstekende warm-up voor de rest van het traject.
- Maaltijd bij de haard van de Oak Tree inn
- Transport terug naar Drymen (of wandelend voor de liefhebbers)
- Bespreking van de eerste opdracht



The Winnock - Drymen



"Who's there?" ... ons gezelschap op Conic Hill...

### 1.3 Zondag 29 juli 2007

- Ontbijt en opdracht
- Uitchecken in Drymen, vervoer naar Rowardennan en inchecken in Rowardennan hotel <http://www.rowardennanhotel.co.uk/>
- "Crawlen" langs de oevers van Loch Lomond: een prachtig pad langs het meer, fysiek niet al te zwaar maar wel een langdurig hindernissenparcours, terugweg langs een suite van watervallen, varens en mossen ...
- Bijkomen bij de open haard
- Bespreking opdracht – in groep of individueel
- Avondwandeling of heerlijk lui blijven hangen in de bar



### 1.4 Maandag 30 juli 2007

- Ontbijt

- Ben Lomond (een tocht van ongeveer 6 uur – pauzes inbegrepen). Op weg naar de Ben worden de opdrachten doorgesproken. Daarna blijft er meestal weinig adem over om te praten... Het pad loopt door bos, daarna over een rotsig (vaak behoorlijk steil) herderspad, soms moeten we een beekje oversteken maar nooit echt door water waden. We stijgen van ongeveer zeeniveau tot 900 meter, en zelfs in juli kunnen we nog "4 seasons in one day" meemaken. Hou dus rekening met mist, stralende zon, regen, en boven op de Ben een flinke wind...
- Uithijgen in Rob Roy's bar - bespreking

### 1.5 Dinsdag 31 juli 2007

- Ontbijt
- Uitchecken in Rowardennan, transport van bagage naar Drymen
- Wandeling naar Balmaha (zuidelijk deel van de West Highland Way)
- Opdrachten volgen onderweg
- Lunch in Oak tree inn
- Transport of wandeling naar Drymen
- Inchecken in the Buchanan Arms Hotel
- Dagbespreking en evaluatie



### 1.6 Woensdag 1 augustus 2007

- Vlucht Glasgow – Schiphol: KL 1474, vertrek 11u20 - aankomst in Amsterdam om 14u05

## 2 Bagage

### 2.1 Papieren

- Paspoort met foto
- Wat geld (of pinpas of creditcard) voor persoonlijk gebruik. (Schotse ponden kopen kan op Schiphol, pinnen kan als je pas daarvoor geschikt is).

## 2.2 Handbagage

- Het vervoeren van vloeistoffen in je handbagage, mag alleen in de daarvoor bestemde zakjes
- Geen messen, schaarmpjes, kurkentrekker in de handbagage, ook geen ontplofbare voorwerpen, aanstekers, lucifers...
- En voor het geval je bagage verloren zou gaan, en pas later weer wordt bezorgd...: Probeer de meest belangrijke en waardevolle zaken in je handbagage in te pakken, en de kleding te dragen of bij je te houden die je het hardste nodig hebt (zie Outfit voor beklimming)...

## 2.3 Outfit voor de beklimming

- Stevige wandelschoenen (stevige zool met een flink profiel, zorg er vooral voor dat de zolen niet glad zijn!)
- Een goede regenjas
- Lichte “ademende” onderkleding (sport-shirt, een lichte fleece)
- Een loszittende warme trui (liefst fleece of een andere ademende materie)
- Een lichte loszittende broek – geen jeans of zwaar katoen (droogt te traag, weegt als lood en hindert de beweging).
- Dikke sokken (of 1 paar dunne en 1 paar dikkere – als je gevoelige voeten hebt)
- (en een extra paar droge sokken om tussendoor even te vervangen is een prettige luxe)
- Een muts, pet of een ander hoofddekseel kan soms prettig zijn
- Een klein rugzakje voor water, reservekleding (sokken, trui, regenjas), lunch, een handdoekje, ...
- Minimaal 1 liter water (een hervulbare fles of halve literflesjes spa blauw)

## 2.4 Overige kleding

- Reserve-kledij is in elk geval noodzaak (minimaal iets droogs kunnen aantrekken na een douche...).
- Als je de tweede dag ook nog droge voeten wil, is een paar extra schoenen erg aan te raden).
- De hotels zijn wel bekend met trekkers en wandelaars, informele kledij wordt geaccepteerd, de restaurant zijn wel gericht op iets nettere kledij.

## 2.5 Voor vragen

[hmdekeyser@terwadding.nl](mailto:hmdekeyser@terwadding.nl)

0625031674