

# FKK bootcamp



OSU

Velkommen til årets bedste lejr !

Forkæl dig selv fysisk og mentalt.  
Varieret træning, socialt samvær, lækker mad; det hele pakket ind i smukke omgivelser.

## HVOR

Fredensborg Vandrerhjem  
Østrupvej 3  
3480 Fredensborg  
Tlf.: +45 6094 9700  
mail@fredensborgvandrerhjem.dk  
Værter: Charlotte & Anders Fosvald

## HVORNÅR

12. august – 14. august 2022  
Ankomst fredag kl. 17:30. Afgang fra søndag kl. 13.00

## TILMELDINGSFRIST (bindende tilmelding)

Torsdag 21. juli 2022  
På Holdsport

## PRIS

Lejr kr. 500 til og med 11 år kr. 600 fra og med 12 år  
T-shirt kr. 100 (valgfrit)

Prisen dækker fuld forplejning (også fredag aften)  
Særlige hensyn til forplejning aftales direkte med vandrerhjemmet.  
Der kan købes sodavand vandrerhjemmet.

### God ide at medbringe:

- 🌀 2 gier (om muligt), husk bælte 😊
- 🌀 Løbesko og ekstra sokker
- 🌀 Varmt tøj til under gien (hvid t-shirt/sweat-shirt)
- 🌀 Toiletartikler
- 🌀 Sengelinned og håndklæde (kan også lejes)
- 🌀 Drikkedunk
- 🌀 Lille rygsæk (evt. juice-/cacaobrikker, energibarer...)
- 🌀 Medicin
- 🌀 Sovedyr ☺

**OSU !**

極真流