

# 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 6054 9700  
mail@fredensborgvandrerhjem.dk  
Værter: Charlotte & Anders Fosvald

### HVORNÅR

25. august – 27. august 2023  
Ankomst fredag kl. 17:30. Afgang fra søndag kl. 13.00

### PRIS

Til og med 11 år: 500 kr.  
Fra og med 12 år: 600 kr.  
T-shirt: 100 kr. (valgfrit)

**Lejr og t-shirt betales ved tilmelding på Holdsport senest tirsdag 11. august 2023**

**OBS: køb af t-shirts lukker d. 1. august 2023.**

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

### God ide at medbringe:

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

**OSU!**