



Camp Outdoor

23.-25. AUGUST 2024

SLETTEN FRILUFTSCENTER VED RY
LIMBJERGGÅRD, BØGEDALSVEJ 20
8680 RY

HVORFOR DELTAGE I CAMP OUTDOOR

Du bliver forhåbentlig udfordret på både det fysiske samt det psykiske plan. Du skal forvente en aktiv weekend, hvor du, hvis du vil, har mulighed for at presse dig selv i et sjovt og trygt miljø. Alle deltagere har udfordringer på den ene eller anden måde og ved hjælp fra andre og eget gå-på-mod bliver Campen både hård, men så sandelig også morsom. Der vil være fysiske aktiviteter og samarbejdsopgaver, der sætter pulsen op og giver sved på panden. Regnvejr er ingen hindring for at være udendørs. Vi skal stifte bekendtskab med skoven og lære at bruge den i træningsøjemed.



CAMP OUTDOOR



Camp Outdoor er for dig, der trodser livet med Sclerose og ikke er bange for udfordringer med at være aktiv i naturen i et Outdoor-race, hvor der er chancer for mudder og vand i skoene og røg fra bålet i håret. Camp Outdoor er for dig med Sclerose, der er selvhjulpen, og som minimum kan gå (måske småløbe) mindst 1000 meter ad gangen uden store problemer og uden hjælpemidler (brug af stok til balance er ok). Husk vi skal færdes i naturen, så kørestol og rollator er desværre ikke en mulighed at bruge.

Fredag ved 15.00 tiden, og frem til kl. 16.00 er der indkvartering.

Efter indkvartering er der velkomst og lidt lækkert til ganen, mens vi får hilst på hinanden. Herefter går vi i gang med "Naturen som træningsmakker". Vi træner og lærer at bruge skoven som træningspartner.

Når vi er færdige i skoven med træning af fysioterapeuterne er det tid til MS Ballroom Fitness, hvor vi er så heldige at fysioterapeut Marianne fra Sclerosehospitalet i Ry kommer og underviser os i MS Ballroom Fitness.

MS Ballroom Fitness træner muskler, balance, koordination og især lattermusklerne

Kl. 19:00 skal vi have noget at spise og derefter er der tid til hygge og snak.

Lørdag har vi allieret os med instruktører fra FDF. Der vil være opgaver af forskellig sværhedsgrad, som de fleste forhåbentlig kan være med til at gennemføre. For de lidt "sejere" er der tillægsopgaver. Det gælder om, at holdet opnår flest point og bedste tid, men vigtigst af alt er, at alle på holdet gennemfører så mange øvelser som muligt. Der vil være et outdoor-race om formiddagen og et om eftermiddagen.

Efter lørdagens morgenmad starter dagens 1. heat i Outdoor-race. Husk på at vi først er retur kl. 17.00. Efter frokost, som vi indtager i hængekøjeområdet ca. 200 meter fra Limbjerggård, kan du hvile dig i hængekøjerne eller gå op til Limbjerggård, hvor der er toiletter.

Efter en god pause starter 2. heat med en række nye sjove og udfordrende aktiviteter. Når alle hold er i mål og vel hjemme ved lejren, er det tid til at hygge og fortælle "røverhistorier" om dagens strabadser, og mon ikke de allerbedste historier bliver fortalt i det opvarmede vildmarksbad.

Du har fri fra kl. 17.00 - 19.00, hvorefter

det er tid til Helles veltilberedte festmad. Senere på aftenen får vi besøg af et band og der er lagt op til en rigtig hyggelig og sjov aften. Herudover vil vildmarksbadet stadig være varmt.

Søndagen starter igen med morgenmad og derefter tager arrangørgruppen deltagerne på en tur ud i det blå, måske når vi Himmelbjerget. Vælg mellem at gå eller sejle kano.

Vi skal være retur kl. 12.00, hvor vi evaluerer weekendens oplevelser og derefter indtager frokosten, før vi skilles igen efter en god weekend i naturen.

Vi glæder os til at se dig!

Holdet bag:
Søs Leerbeck, Sigurd Bach Rasmussen,
Linda Ryttoft Sørensen og Hans Carøe.

PRAKTISKE OPLYSNINGER



Aktiviteter

Om fredagen træner vi lidt i naturen og danser MS Ballroom Fitness. Lørdagens Outdoor-race er et løb, hvor I sammen i hold skal finde vej og bevæge jer rundt i skoven ved hjælp af orienteringskort. I skal gå, løbe, klatre, bestige skovens bakker og skrænter for at komme til de forskellige poster. Det er teamet bag weekenden, FDF Friluftscener Slettens personale og instruktører, samt hjælp fra frivillige, som afholder aktiviteterne. På posterne skal I i fællesskab løse forskellige opgaver som f.eks. bueskydning, bygge med LEGO, flyt vand, klatre og meget andet sjovt.

OBS: Vær opmærksom på at der kan forekomme ændringer i aktiviteterne

Pris

Pris 575 kr. per person, som inkluderer 6x måltider og masser af mellemmåltider, 2x overnatninger, netværk og masser af fællesskab og hygge.

Indkvartering

Du skal overnatte i en primitiv spejderhytte, hvor vi sover 4-5 personer i et 8 mands soverum med eget toilet og badefaciliteter. Der er også mulighed for at slå eget telt op eller en hængekøje, hvis men hellere vil

sove ude. Husk at medbringe lagen, dyne og pude eller lagen og sovepose samt 2-3 håndklæder (måske man fristes til vandet i Gudenåen og Vildmarksbadet flere gange). Du skal huske praktisk tøj til tre dages udendørs leg, badetøj/badetøfler, drikke-dunk og evt. vandrestok.

PS: Der er ikke mulighed for tøjtørring.

Måltider

Med i din pris er inkluderet aftensmad fredag, morgenmad, frokost og middag lørdag samt morgenmad og frokost søndag og diverse mellemmåltider. Det er muligt at købe drikkevarer (sodavand, øl og vin) i løbet af weekenden til fornuftige priser.

Pauser og afslapning

Der er indlagt en række pauser i programmet, men skulle du få brug for flere pauser i relation til din sygdom, er der naturligvis mulighed for det.

Transport

På grund af GDPR regler må der ikke sendes deltagerlister ud, derfor vil det være eget ansvar at koordinere fællestransport i vores Facebookgruppe: "Camp Outdoor Scleroseforeningen"

Tilmelding og betaling

Der er 40 pladser til Camp Outdoor. Tilmeldingsfrist er søndag den 9. juni kl. 12:00. Du får at vide senest fredag den 21. juni, om du deltager på Camp Outdoor. Ved din tilmelding skal du notere, hvor mange gange du før har deltaget på Camp Outdoor og hvornår det var sidste gang.

Du bliver automatisk skrevet på venteliste, når du tilmelder dig. Og du betaler først, når du får tilbudt pladsen. Det er en god ide, at du holder dig klar i ugen op til Camp Outdoor, i det afbud kan forekomme pga. sygdom.

Spørgsmål og svar

Har du spørgsmål til Camp Outdoor, så skriv gerne en mail til info@scleroseforeningen.dk

Følg også vores Facebookgruppe "Camp Outdoor Scleroseforeningen"

Hvis spørgsmål til ovenstående ring Søs 25408059

PROGRAM FOR CAMP OUTDOOR

23. – 25. august



Fredag d. 23. august

- 15:00 - 16:00 Check ind – pak ud.
- 16:00 - 16:15 Velkomst på terrassen – vi byder velkommen og gennemgår diverse info.
- 16:15 - 16:30 Omklædning til udendørs aktiviteter – gerne sportstøj.
- 16:30 - 17:15 ”Naturen som træningsmakker” – vi deler os op i 2 hold ”Let” & ”Lettere øvet”
- 17:30 – 18:15 MS Ballroom- Fitness ved Marianne Borne.
- 19:00 - Aftensmad – Helles & Co lækkerier, samt ”Kaffe & Kage”
-Hygge og snak enten eller måske med et spil backgammon, kort el.lign.

Lørdag d. 24. august

- 08.00 – 09.00 Morgenmad
- 09.00 Vær omklædt på terrassen.
Dagens Info om dagens aktiviteter. 1. HEAT Camp Outdoor sættes I gang.
- 12:00 – 14:00 Frokost og pause i ”Hængekøje-campen” – ligger 200 meter fra Limbjerggård hvor der er toiletter OG hvis man har behov for ro og en lur sin egen seng.
- 14.00 – 17:00 2. HEAT Camp Outdoor sættes i gang.
- 19:00 Velkomstdrink på terassen.
- 19:30 - Festmiddag , Kaffe & Kage,
præmieoverrækkelse & Underholdning.
- En hyggelig aften med socialt samvær.

Søndag d. 25. august

- 08:00 – 09:00 Morgenmad
- 09:00 – 12:00 ”På tur i det blå” – til Himmelbjerget.
- vælg mellem kano eller gå.
- 12:00 – 12:30 Evaluering på weekendens oplevelser.
- 12:30 – Frokost og hjemrejse.