



Camp Outdoor

15. – 17. AUGUST 2025

SLETTEN FRILUFTSCENTER VED RY
LIMBJERGGAARD, BØGEDALSVEJ 20
8680 RY

OUTDOOR CAMP PÅ SLETTEN

— KOM SOM DU ER



Er du træt af kedelige vægge og dårligt Tv-signal? Så pak soveposen (eller bare tandbørsten) og kom med ud i det grønne – helt derud, hvor myggene stadig tror, de ejer stedet.

På Sletten ved Ry venter en lejr, hvor naturen er lækker, humøret højt og tempoet sat efter virkeligheden – ikke en fitnessinstruktør med fløjte og dømmende øjne.

Her er plads til både dig, der kan klatre op i trætoppene (mentalt i hvert fald), og dig, der foretrækker at ligge i hængekøjen og filosofere over livet, myrer og madpakker.

På programmet?

Alt fra ”slow motion-stafet” til bålhygge og fællesskab, så varmt som en sovepose med lynlåsen lukket helt op. Du bestemmer selv, om du vil være med til det hele, halvdelen eller bare være med i ånden og snacksene.

Hvem er det for?

Dig, der lever med sclerose og stadig har mod på lidt eventyr – i trygge rammer, hvor man gerne må tage en lur midt i det hele (Faktisk opfordrer vi til det).

Så tag din bedste version af dig selv (og måske et par gode sokker), og kom med på Outdoor Camp, hvor vi sammen griner af skæve stier, snubletråde og livet som det er – med eller uden tossede gangarter.

Du skal kunne gå ca. 1 km uden hjælpemidler – så campen er desværre ikke egnet til kørestolsbrugere.



Fredag

Efter indkvartering og velkomst starter vi Camp Outdoor med Mindfulness. Mindfulness i naturen handler ikke om at "komme væk" – det handler om at "komme hjem". Ikke hjem som i "hvor fjernbetjeningen bor", men hjem til din egen indre skov, hvor tankerne kan tage på picnic, og roen serverer jordbærtærte.

Så næste gang livet larmer som en plæneklipper på speed, så snør dine sko, find et træ at læne dig op ad og lad naturen være din terapeut med grønne kompetencer og stilhed på cv'et.

Og husk: Naturen dømmer dig ikke – den har set elge danse og ugler lave parringstricks. Du er i godt selskab. Mindfulness i naturen er at holde pause fra verden og opdage, at stilhed faktisk larmer på den gode måde.

Fredag slutter vi af med aftensmad, hygge og lidt godt til ganen.

Lørdag

Efter morgenmad lørdag går det løs med "Kogler, Krudt og Konfetti". Det er spejderballade på fri fod!

Glem alt, hvad du troede, du vidste om lejrball og knobbinding – for lørdag slipper vi spejderne løs, og de har ét mål: At få dig til at grine, svede og måske skrike lidt (af begejstring... forhåbentlig).

Du og dit hold bliver kastet hovedkulds ind i en virvelvind af vanvittige udfordringer, overraskelser og gådefulde prøvelser, hvor I skal bruge både muskler, hjernevindinger og muligvis jeres bedste dyreløse. Intet er helligt, og alt er muligt!

Der er røg i kulisserne, mysterier i luften og... en præmie i sigte! Ja, du læste rigtigt – her handler det ikke kun om hæder og håneret. Der står *ægte* guld (okay, måske ikke guld, men noget virkelig lækkert) på højkant for det hold, der klarer sig bedst.

Så spænd hjelmen (eller kransen af kogler), smør smilet, og forbered dig på en dag med spejdersnede løjer, teamwork på speed og latter i lårtukke stråler.

Er du klar til at gå planken ud i skovens skøreste legeunivers?

Efter aftensmad fejrer vi vinderne og senere er der musik med Anders Gantriis.

Søndag

Vi gear lidt ned søndag, hvor du skal opleve yoga i naturen – så kroppen får lov til at strække sig, og sindet går i skovmode.

Drop yogastudiets duft af citronvand og sved – herude dufter det af træer, frihed og muldjord. Du hilser solen i solskin. Strækker dig i vinden. Og balancerer i træstilling ved siden af... et rigtigt træ.

Du bliver ét med naturen (eller i hvert fald ret gode venner med en myre). Og pludselig giver det mening: Ro i kroppen, grin i maven og frisk luft i hver eneste pore.

Outdoor yoga er ikke bare motion – det er naturens kram til din sjæl.

Camp Outdoor 2025 slutter af søndag med frokost og evaluering af camp.

PRAKTISKE OPLYSNINGER



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 bade faciliteter. 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, drikkedunk 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 fredag den 13. 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@sclerosefor

PROGRAM FOR CAMP OUTDOOR

15. – 17. august 2025



Fredag den 15. august

15:00 – 16:00	Indkvartering
16.00 – 17:00	Velkomst + “kaffe m.m.”
17.00 – 18:00	Mindfulness?
18:00	Aftensmad
21.00	Lidt godt til ganen + kaffe

Lørdag den 16. august

9:00 – 9:45	Morgenmad
10:00 – 12:00	”Kogler, Krudt & Konfetti”. En eksplosion af natur og nonsens – med bonuspoint for at finde den gyldne kugle.
12:00 – 14:00	Frokost med bål mad og pause
14:00 – 16:00	Fortsat ”Kogler, Krudt & Konfetti”. En eksplosion af natur og nonsens – med bonuspoint for at finde den gyldne kugle.
16.00-18.00	Pause
18.00 – 19:00	Aftensmad
19:00	Fejring af vindere
20:00 – 22:00	Anders Gantriis musik

Søndag den 17. august

9:00 – 10:00	Morgenmad
11.00 – 12:00	Yoga
12:00 – 14:00	Frokost + evaluering Camp outdoor 2025
14:00	Lidt godt til ganen + kaffe/te