

## Kære Camp deltager og forældre

Vi er klar – er I?

Campen vil byde på lidt af hvert. Der skal selvfølgelig spilles en masse badminton, der er forskelligt fitness på programmet, beach volley, landskampe, OL, alternativ gymnastik samt meget mere på programmet. Ud over de mange fysiske aktiviteter skal vi også hygge os og lave en masse sjov og ballade. Vær' obs på hvad I skal medbringe ☺ Der vil løbende blive lagt billeder op på

<https://www.facebook.com/stidsholt/>

Start: Fredag den 1. juli kl. 14.00.

Slut: Tirsdag den 5. juli kl. 16.00.

Mødested: Stidsholt Nordjyllands Idrætsefterskole, Ørtoftvej 152, 9300 Sæby  
Se flere oplysninger om stedet på: [www.stidsholt.dk](http://www.stidsholt.dk)

Campleder: Flemming Kjær, [fkjaer87@gmail.com](mailto:fkjaer87@gmail.com), 3115 0683

Spisning: Alle 6 måltider pr. dag tilberedes af kokken, se noget om råvarerne:  
<http://www.stidsholt.dk/node/1533>

Overnatning: Sker på 2-4 mands værelser, HUSK! Dyne, hovedpude og lagen, eller sovepose+lagen.

Medbring: Badmintontøj, -sko og -ketcher  
Løbesko/ude sko  
Alm. tøj + jakke  
Håndklæder  
Toiletsager  
Lygte  
Dyne, hovedpude, Sengelinned + sovedyr  
Papir og blyant  
Har du brug for hø-feber medicin – så husk det ☺  
Solcreme  
Sygesikringskort  
Masse af energi og godt humør

Er det alt: - Nej, når du ankommer vil du blive modtaget af trænerne og få udleveret en Camp T-shirt og en drikkedunk.

Mht energidrik: koffeinholdige energidrikke som Red Bull, Hustler, Monster osv. er ikke tilladte på Campen. Almindelige energidrikke med salte og mineraler er derimod okay.

Det er ikke muligt at få lavet opstrengninger under lejren. Sørg derfor for at have ketchere nok med. Der vil være mulighed for at købe lidt sødt og sodavand.

Programmet: Er medsendt, men ret til ændringer forbeholdes.

Vel mødt på Campen

Trænerne