

# Outdoorweekend med Attak



## Attak arrangerer outdoorweekend 3. – 5. sep. 2010

### **Fredag d. 3. september**

kl. 17.00 ankomst

kl. 18.00 aftensmad og hygge

### **Lørdag d. 4. september**

Kl. 08.00 - 09.00 morgenmad + lave madpakker til frokost

kl. 09.00 - 17.00 outdoorrace - et holdløb med opgaver til vands, til lands og i luften.

Der er indlagt pause fra kl. 12.00 -14.00 med mulighed for hvil i hængekøje.

kl. 17.00 -18.00 pause

kl. 18.00 aftensmad -ude, hvis vejret tillader det

Bålhygge - tag gerne en vild historie, sang eller andet med

Kl. 22.00 mulighed for at overnatte ude i hængekøje.

### **søndag d. 5. september**

kl. 08.00- 09.00 morgenmad

kl. 09.00 - 12.00 klatring og bålmad -du skal ved tilmelding skrive, om du ønsker klatring eller bålmad

kl. 12.00- 13.00 frokostsandwich og smagsprøver på bålmad.

kl. 13.00 afrejse

### **Prakisk info**

Hvor: Friluftscenter Sletten ved Ry. Det ny Sletten, Bøgedalsvej 16, 8680 Ry

Pris : 350 kr.

Overnatning i 4-mandsrum eller ude

Tilmelding på mail til ungdomskonsulent Irene Damkjær; [ida@scleroseforeningen.dk](mailto:ida@scleroseforeningen.dk)  
Husk at skrive, om du ønsker klatring eller bålmad søndag. Der er plads til max. 30 deltagere -først til mølle.

Indbetal 350 kr til konto 4440-4370210306 mærk betalingen 33680.

Tilmeldingsfrist d. 17.august 2010.

Weekenden er for scleroseramte medlemmer under 40 år, som ikke bruger kørerstol.

Medbring: pude/underlag til at sidde ude, lagen + sovepose/dyne, varmt tøj og evt. regntøj. Hvis du ønsker at sove ude, skal du medbringe liggeunderlag og varm sovepose.

Har du spørgsmål, kan du kontakte ungdomskonsulent Irene Damkjær på 20131944, mail: [ida@scleroseforeningen.dk](mailto:ida@scleroseforeningen.dk)