# Info til Militær Bootcamp:

Så er vi snart klar til vores militære bootcamp! Vi glæder os til at se dig til en sjov og udfordrende oplevelse ude i det fri 😀

**Medtag ved ankomst enten på personen eller i plastpose:**

* Påklædning
  + Tøj iført ved ankomst: Idrætstøj, løbesko
  + 1 sæt sko af eget valg til udendørs brug
  + 5 par strømper, pakket i én, separat egnet størrelse plastikpose
  + 3 par t-shirts / undermundering - pakket i én separat, egnet størrelse plastikpose
  + 3 stk. undertøj - pakket i én separat, egnet størrelse plastikpose
  + 1 stk. varm trøje, eks. flis, uld eller lign.
  + 1 stk. varm hue i neutrale farver
* Minimum af toiletsager i en mindre plastikpose
* Nødvendig medicin skal medtages, men meldes til Miki inden og ved ankomst  
   Hovedpinepiller, smertelindrende eller lign. er ikke nødvendig medicin.
* 1 stor affaldspose
* Drikkedunke / vandbeholdere der sammenlagt kan have 1 liter vand.
* Madpakke til fredag aften
* Sovepose + liggeunderlag (kontakt Miki, hvis man ikke har)
* Mobil + oplader
* Omkring 300 gram snacks i form af myslibarer, proteinbarer, rosiner, nødder og lignende pakket i div. poser
* En mindre notesbog med blyant i en passende størrelse ziplockpose
* Fordel med armbåndsur til udendørsbrug men ikke nødvendigt
* NB! Du skal selv sørge for en almindelig rejse- og ulykkesforsikring.

**Mad:**

Bortset fra din egen madpakke fredag aften, så sørger vi for de øvrige måltider. Vi er ude i det fri, så maden er simpel, men vi slutter af med en lækker brunch søndag formiddag. Har du særlige behov, så skriv det på den vedhæftede oplysningsseddel.

**Mødested:**

Parkeringspladsen ved Engholmskolen og svømmehallen (Rådhusvej 5, 3450 Allerød). Derfra kører vi videre i UngAllerøds busser til skovområdet ved Farum/Ganløse.

**Mødetid:**

Afgang: fredag den 3. oktober kl 17.00

Hjemkomst: søndag den 5. oktober kl 14.00 (p-pladsen ved Engholmskolen)

**Overnatning:**

Vi overnatter i bivuakker i det fri, men har adgang til en hytte i nærheden.

**Kontaktoplysninger på instruktører:**

Miki Dam Larsen - 60 62 79 81 - [midl@alleroed.dk](mailto:midl@alleroed.dk)   
Jonas Lentfer - 22 59 40 05