

Forslag pakke- og huskeliste for løpere, lagledere, trenere

(Husk å merke utstyr med navn.)

Ta med:

- Mat og drikke til reisen hvis du skal reise langt
- Ekstra tørrmat og drikke til torsdagen!! (*Første måltid er middag torsdag*)
- Nok o-tøy og treningstøy, minimum 2 sett. Husk klubbdrakta til Hovedløpet
- Klubbens overtrekksjakke
- O-sko og joggesko
- Regntøy og fritidstøy
- Gjerne litt penere tøy til diskotek
- Innesko
- Sovepose eller dynetrekk/laken/putevar (**alle sover i seng**)
- EKT-brikke/ emiTag (hvis du har)
- Kompass – gjerne 2 hvis du har.
- Løs postbeskrivelsesholder
- Gnagsårplaster og sportstape
- Toalettsaker (tannbørste, tannkrem, shampo, solkrem, myggstift m.m.)
- Håndkle
- En mindre ryggsekk til trening og aktiviteter
- Drikkeflaske
- Papir og skrivesaker
- Evt billett til reise
- Lommepenger.
- All informasjon du har mottatt. Lurt å printe ut fra arrangørens hjemmeside den informasjon som betyr noe for deg! (det blir ikke trykt program)

Kjekt å ha:

- Solbriller
- Effekter til kretsstafetten (utledning)
- Mobiltelefon + lader. Legg inn ledernes tlf.nr før avreise.
- Paraply

Spesielt for ledere:

- Ta med regnly-telt for kretsens løpere.
- Fotball, evt. volleyball.