

## PAKKELISTE

- Sekk med god støtte for hofte og skuldre
- Gode sko, joggesko og evt. fjellsko
- Nok klær alt etter hvor langt du skal gå og i hvilket terreng
- Varme klær: ullundertøy, skjerf, lue, votter, ullsokker
- Badetøy
- Regntøy
- Myggspray/ insektmiddel og solkrem
- Toalettsaker etter behov, og toalettpapir
- Orienteringsutstyr
- Lett utstyr for klesvask, sikkerhetsnåler
- Lettpakket førstehjelpsskrin: Gnagsårplaster, støttebandasje, plaster, smertestillende, Imodium, vaselin, steriliseringsmiddel
- Proviant etter behov, nøtter og sjokolade=alltid lurt
- Telt, sovepose, liggeunderlag etter behov
- Hodelykt
- Saks, pinsett, fyrstikker
- Bestikk, kopp, tallerken, vannflaske, termos
- Sitteunderlag