



UTSTYRSLISTE

- Treningssko (til både inne- og utebruk)
- Treningsklær (til både inne- og utebruk)
- Drikkeflaske (gjærne merket med navn)

- Fritids-/koseklær til lørdag kveld

- Sovepose/dyne/pute
- Liggeunderlag/madrass
- Håndkle
- Toalettsaker
- Matboks (til å pakke lunsjen i på søndag)
- Evt. ekstra mellommåltid (hvis du vet du går fort tom for energi!)

- Evt. penger til å gå på butikken lørdag ettermiddag, maks 100 kroner Godt humør!

NB!

Se an været og pakk deretter.

Blir det regn, pakk med treningstøy som egner seg til det! Lue/buff/pannebånd og hansker kan jo også være en god idé.

Blir det sol, husk solkrem!