



Utrustningslista SportCamp ledarskapsläger

Ett måste:

- en bra/skön rygsäck för vandring/utflykt ca 20-30 liter
- 1 set underställ (tröja/långkalsonger)
- 1 tunn mössa/1 par tunna handskar
- 1 regnställ/vind/vattentät jacka och byxa
- sovsäck och liggunderlag
- 1 par bra vandringsskor, fungerar bra med vanliga tränings skor i ex GoreTex (som tål väta)
- 1 par ullstrumpor (ex skidstrumpor)

Ska också vara med:

- 2 tjocka tröjor gärna någon vindtät
- 8-10 st t-shirts (minst hälften oömma!)
- 1-2 par jeans
- 1-2 par shorts
- 5-6 par kalsonger/trosor
- 5-6 par strumpor
- nattkläder
- 2 par gymnastikskor-ett par sköna/ingångna gör vandringen
- 1 par mjukisbyxor
- 1 badhandduk
- badkläder
- 1 st påslakan/örngott/underlakan
- kam/borste, shampoo/tandborte/tandkräm
- solcreme, myggmedel ev mediciner
- flippflopps/sandaler
- Fickpeng: Max 100 kr som du ansvarar för, ta inte med mer!
- ficklampa (med fungerande batterier) gärna typ pannlampa om ni har en

Kan också vara bra att ha med:

- kortlek
- solglasögon
- kamera

Vi har tvättmöjligheter!!

DETTA VILL VI ATT DU LÄMNAR HEMMA!

- mobiltelefon, dator, I-pod & annan elektronisk utrustning