

Ha på deg

- ☐ Trøye (T-skjorte eller ulltrøye)
- ☐ Genser (mellomlag ved behov)
- ☐ Turbukse
- ☐ Ullsokker
- ☐ Tursko/fjellstøvler (gode sko som støtter/over ankelen)
- ☐ Vind/vanntett jakke
- ☐ Speiderskjerf

I sekken

- ☐ Sovepose med komforttemp 10c eller lavere
- ☐ Liggeunderlag som er egnet for haik
- ☐ Tørt skift inkludert et ekstra par ullsokker
- ☐ Regntøy
- ☐ Ullgenser
- ☐ Lue (også bra på hodet om natta)
- ☐ Tannkost og tannkrem
- ☐ Nødvendige medisiner
- ☐ Bind/tamponger og våtserviett om du trenger
- ☐ Hodelykt
- ☐ Kniv
- ☐ Tallerken, kopp og bestikk
- ☐ Brødmat til 3 måltider
- ☐ Middag - primært haikemeny - fås fra leiren
- ☐ Termos med min. 0,5l med varmt vann
- ☐ To 1,5l flasker til drikkevann
- ☐ Sitteunderlag
- ☐ Solbriller
- ☐ Plastposer (for å pakke i)

Fellesutstyr

- ☐ Kartmappe (kart deles ut på leiren)
- ☐ Kompass
- ☐ Skrivesaker
- ☐ Fulladet mobil til peff og ass
- ☐ Powerbank
- ☐ Refleksvest til peff og ass på bilvei
- ☐ Haikeduk med stenger
- ☐ Søppelpose
- ☐ Dopapir
- ☐ Hundeposer til dopapir
- ☐ Håndsprit
- ☐ Myggmiddel
- ☐ Solkrem

Førstehjelpsutstyr

- ☐ Plaster
- ☐ Gnagsårplaster
- ☐ Enkeltmannspakke
- ☐ Gasbind
- ☐ Støttebandasje
- ☐ Sportstape
- ☐ Sårvaskere eller pyrisept og bomull