

ÄVENTYRSLÄGER I HÖGA KUSTEN

Övergripande

- Lakan/sovsäck (täcke och kudde finns)
- Ha med giltig ID, extra viktigt vid flygningar

Hygien

- Handduk
- Tvål och Schampo
- Tandborste och tandkräm
- Mediciner

Utomhuskläder

- Kängor alternativt joggingskor med bra sulor
- Regnkläder (jacka och byxor)
- Varm jacka
- Pannlampa/Ficklampa
- Varm tröja t.ex. ull eller fleece
- Underställ, byxor och tröja
- Strumpor/sockar i ull eller syntes
- Mössa eller eventuellt pannband
- Vantar
- Badbyxor

Inomhuskläder

- Myskläder
- Varma pyjamas
- T-shirt/Linnen
- Byxor
- Underkläder (gärna ull eller syntet för när vi är ute)

Övrigt

- Solkräm
- Läppbalsam
- Vattenflaska

Ta med om du har och vill

- Kamera
- Skavsårplåster (om du lätt får skavsår)
- Sittunderlag

