

# 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, byxor, stövlar)
- Varm jacka
- Pannlampa/Ficklampa
- Varm tröja t.ex. ull eller fleece
- Underställ, byxor och tröja
- Strumpor/sockar (gärna i ull eller syntes men inget krav)
- 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

