

Utrustningslista inför läger

För sömn:

- 🧺 Sovsäck/täcke
- 🧺 Liggunderlag/Luftmadrass
- 🧺 Pyjamas/Sovkläder
- 🧺 Kudde

För träning:

- 🧺 Gi(två om man har)
- 🧺 Klädhängare(att hänga Gi på för att torka)
- 🧺 Bälte
- 🧺 Underkläder x 4

För kvällen:

- 🧺 Badkläder
- 🧺 Tofflor att gå till Poolen/Bastu
- 🧺 Sköna byxor och tröja
- 🧺 Godis/chips
- 🧺 Ev. innetofflor

För hygien:

- 🧺 Handduk
- 🧺 Necessär

