

**Packlista:**

Träningskläder för två pass/dag (så det behövs två ombyten per dag, underställ, handskar osv).

Kolla väderprognos så ni får en uppfattning hur kallt det blir. Tänk lager på lager, så kan man anpassa klädseln under träningspassen.

Ta med tumvantar, då skidhandskar lätt blir för kallt om det är många minusgrader.

**Skidutrustning:**

Vessleror: klassisk och fristil + ta med valla ( klassiska skidor vallade enligt prognos)

Harar/Bävrar: räcker med ett par skidor (skejt om du har).

Pannlampa om du har

Vätskebalte om du har

Sängkläder, handduk och hygienartiklar + ev mediciner

Sovkläder

Kläder för lek ute.

Om ni har frågor så ställ dessa till någon av tränarna.

Kom ihåg - MÄRK ALLA KLÄDER + UTRUSTNING - så är chansen större att du får rätt grejer med dig hem 😊

**Vessleror:**

Så ta med:

Stavgångsstavar

Löparryggsäck

Vet du med dig att du behöver extra energi under passet, ta med det 😊. Det kommer finnas saft att fylla i vätskebalte t.