



# PACKLISTA FÖR TRÄNINGSLÄGER!

## Simning:

- Badkläder.
- Badmössa
- Simglasögon
- Dolme/fenor/paddlar
- Våtdräkt
- Öronproppar
- Vaseline

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Cykling:

- Cykel
- Verktyg för att skruva ihop cykeln)
- Extra slang /däck
- Sadelväska \* 2
- Vattenflaskor
- Pump
- Olja
- Buntband/tejp
- Cykeldator
- Cykellås/nycklar
- Hjälms
- Cykelskor
- Pedaler
- Cykelbyxor 3 st
- Cykeltröjor 3 st
- Lösa armar och ben
- Cykelhandskar
- Cykeljacka
- Solglasögon
- (Eventuellt sadel om jag inte har med min egen cykel)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Löpning:

- Löparskor
- Löpartoppar 3 st
- Löptights 3 st
- Keps
- Jacka
- Vätskebalte

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Övriga kläder:

- Underställ
- Sportbh
- Strumpor
- Sov t-shirt
- Bikini
- Collegetröja
- Sandaler
- Underkläder
- T-shirtar
- Finkläder
- Linne
- Shorts
- Finsko
- Jeans

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Övrigt:

- Pass
- Biljett
- Plånbok - pengar
- Necessär
- Solkräm
- Pulslocka+ laddare
- Solglasögon
- Ryggsäck
- Handduk
- Första förband (Compeed)
- Tvättmedel
- Kamera, blix, laddare
- Böcker
- Hörlurar
- Böcker
- Dator, laddare, usb-pinne.
- Iphoneladdare
- Yogamatta

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_