



HOVEDLØSPROSJEKT NORGES ORIENTERINGSFORBUND



Pakkeliste Hovedløp og O-landsleir for lagledere, trenere og løpere

- Mat og drikke til reisen hvis du skal reise langt
- Sovepose merket med navn og klubb
- Laken, putetrekk og dynetrekk
- Godt med o-tøy og treningstøy merket med navn og klubb. Gjerne 2 sett
OBS: På Hovedløpet **skal du løpe i din klubbs løpsdrakt!**
- Klubbens overtrekksjakke merket med navn og klubb
Brukes på evt medalje og premieutdeling !
- Super overdel og underdel – det kan være kaldt!
- EKT-brikke merket med navn og klubb
- Gnagsårplaster og sportstape
- Kompass – gjerne 2 hvis du har. Merket med navn og klubb
- Løs postbeskrivelseholder hvis du har. Merket med navn og klubb
- Toalettsaker (tannbørste, tannpasta, shampo, sov i ro?, solkrem, myggstift + det du mener selv at du trenger)
- 1 stort og 1 lite håndkle kan være passe
- Klær/skift fra innerst til ytterst tilpasset sol og varme eller regn og kaldt. Merk klærne dine med navn og klubb
- Gjerne litt penere tøy til premieutdelingen og middagen
- Badetøy
- Joggesko/tursko
- Slippers
- Regntøy og gummistøvler merket med navn og klubb
- En mindre sekk til trening og aktiviteter. Merk med navn og klubb
- Drikkeflaske med navn og klubb
- Papir og skrivesaker
- Utkledningstøy/effekter til kretsstafetten liver opp.
- Evt billett til reise
- Pass eller annen identifikasjon på at du er deg
- Lommepenger.
- All informasjon du har mottatt. Lurt er det å printe ut fra arrangørens hjemmeside informasjon som betyr noe for deg!
- Hengelås til garderobeskap

Kjekt å ha:

- Stol –sammenleggbar merket med navn og klubb
- Pute kan være deilig på lang reise
- Paraply -sammenleggbar
- Kamera – foto/film/kassetter/lader. OBS sett navn på!
- Caps og solbriller
- Kortspill, fotball o.l.
- Mobiltelefon + lader hvis du har. Men absolutt ikke noe du må ha. Plott inn ledernes tlf.nr før avreise. Mobilen trenger du bare tilfelle viktige beskjeder. På o-landsleir har du mer enn nok folk å prate med !
- Adresser til venner og kjente. Skrive et kort?
- ANNET ?