

Välkommen till Hällevikslägrät 2025!

I informationsmaterialet från RF-SISU Blekinge kan du läsa det mesta du behöver veta om lägrät i augusti. Vissa punkter är dock speciella för oss orienterare.

- **Två** uppsättningar **OL-kläder** är bra att ha med sig eftersom det är flera pass per dag och kläderna kanske inte hinner torka mellan. Samma sak gäller för **handduk**.
- Medtag även lite **varmare kläder**, det kan vara kyligt trots att det är sommar. Var och en tar med sig vatten ut till träningarna, ta med en **vattenflaska**.
- **SportIdent-pinne** och **kompass** finns att låna om man inte har egen men kolla gärna med klubben om ni kan låna där.
- Eftersom vi kör vår traditionsenliga nattorientering med grillning på onsdagskvällen så är en **pannlampa** bra att ha, har du ingen egen så kolla med din klubb om dom har att låna ut.
- Notera att **sängkläder** och **kudde** skall medtagas och glöm inte att ta med ett **hänglås** till skåpet.
- Det kommer att finnas möjlighet att packa med ett mellanmål (frukt, smörgås) från frukost. Ta med en matlåda (plastlåda med lock eller liknande) hemifrån.
- Om man vill kunna somna innan det släcks på logementet så kan sovmask och öronproppar vara bra att ha med sig.

Speciell utrustning för orientering:

- ✓ Vattenflaska
- ✓ Två uppsättningar OL-kläder
- ✓ OL-skor
- ✓ Löparskor
- ✓ Skavsårspåster
- ✓ SportIdent-pinne
- ✓ Kompass
- ✓ Pannlampa
- ✓ Dusch-artiklar, 2 handdukar
- ✓ Badkläder
- ✓ Sängkläder (kudde, lakan, täcke alternativt sovsäck)
- ✓ Hänglås
- ✓ Varma kläder

Välkomna önskar lägerledarna!