

UTRUSTNING – PÅ KROPPEN



Detta behöver du:

- Robusta och väl ingångna skor
- Handskar
- Solglasögon
- Pannlampa
- ID- och betalkort
- Smart telefon eller klocka förbjudna

UTRUSTNING – RYGGSÄCK



Detta behöver du:

- Vikt (Ryggsäcken ska alltid väga minst 20kg)
- 2st Reflexer (Ska fästas på ryggsäcken)
- Energi
- Skaljacks
- Ombytesstrumpor
- Vatten