



## HOVEDLØPSPROSJEKT NORGES ORIENTERINGSFORBUND



### **Pakkeliste Hovedløp og O-landsleir for lagledere, trenere og løpere** *Spesielt tilpasset HL/OLL 2011*

#### **Husk å merke bag/sekk, klær, EKT brikke og kompass med navn/klubb**

- Mat og drikke til reisen hvis du skal reise langt
- Ekstra tørrmat og drikke til fredagen!! (*Første måltid er middag fredag*)
- Sengetøy eller lakenpose
- Godt med o-tøy og treningstøy, 2 sett  
OBS: På Hovedløpet skal du løpe i klubbdrakta!
- Klubbens overtrekksjakke
- Super overdel og underdel – det kan være kaldt!
- Lue og votter (du skal på fjellet)
  
- EKT-Brikke
- Kompass – gjerne 2 hvis du har. Merket med navn og klubb
- Løs postbeskrivelseholder
  
- Gnagsårplaster og sportstape
- Toalettsaker (tannbørste, tannkrem, shampo, sov i ro?, solkrem, myggstift + det du mener selv at du trenger)
- Håndklær
- Klær/skift fra innerst til ytterst tilpasset sol og varme eller regn og kaldt.
- Gjerne litt penere tøy til diskotek
- Badetøy
- Joggesko
- Slippers
- En mindre sekk til trening og aktiviteter. (trenger på bl.a. Bitihorn)
- Drikkeflaske
- Papir og skrivesaker
- Evt billett til reise
- Lommepenger.
- All informasjon du har mottatt. Lurt å printe ut fra arrangørens hjemmeside informasjon som betyr noe for deg!

#### **Kjekt å ha:**

- Stol
- Din egen pute
- Kamera
- Solbriller
- Kortspill
- Effekter til kretsstafetten
- Mobiltelefon + lader ~~hvis du har~~. Legg inn ledernes tlf.nr før avreise.