



## CHECKLISTA UTRUSTNING

Som deltagare anpassar du/ni utrustningen efter lagets behov innefattande.

- Ryggsäck.
- Sovsäck.
- Liggunderlag.
- Tält eller vindskydd.
- Måltidsutrustning.
- Vattenflaska.
- Elddon.
- Allverktyg.
- Hygien.
- Persedlar.
- MTB eller CX.
- Kajaker.
- Säkerhetsutrustning.
- Proviant.
- Första förband
- Visselpipa
- Nödbloss
- PLB, (Personal Locator Beacon)