

## Packlista för kanottävlingar

Anpassa packningen efter väder, antal dagar och typen av boende. Ta alltid med flera ombyten, man blir blöt även om det inte regnar.

- Träningskläder, flera omgångar
- Klubbkläder (säg till om du behöver låna linne)
- Vind- och regntät jacka och byxa
- Tjock tröja eller varm jacka (det blir lätt kallt vid sjön)
- Mössa
- Vantar
- Paddelhandskar
- Gympaskor, bryggtofflor, eventuellt gummistövlar
- Underställ
- Strumpor, underkläder x flera
- Shorts/tights
- Vattenflaska
- Vardagskläder
- Pyjamas
- Hygienartiklar (tandborste, tandkräm, schampoo etc)
- Solskyddsmedel, keps eller solglasögon
- Handduk
- Sövsäck, liggunderlag, kudde eller lakan (om vi bor på vandrarhem)
- Badkläder
- Mellanmål och frukost, kylväska och kylklampar
- Ryggsäck eller väska som du kan ta med till tävlingsplatsen