Packlista upptakt F11:

* Ombyte till efter träningen
* Träningskläder till dag 2 (om de behövs bytas)
* Vattenflaska
* necessär (tandborste, tandkräm, duschgrejer, hårsnoddar,ev hygienartiklar, ev mediciner)
* luftmadrass (max 90 cm) inkl pump (testa madrassen före avfärd)
* 2 lakan (under madrassen för att inte gnissla mot golvet och över)
* sovsäck/täcke, kudde
* sovkläder/pyjamas
* underställ (det kan vara kallt i sovsalen)
* innetofflor
* handduk och duschhandduk
* telefon, hörlurar och laddare (tas med på eget ansvar!)
* Godis/Snacks till kvällsmys
* Glatt humör 😉

Regler att förhålla sig till:

* tyst på av ledarna angiven tid, mobiltelefoner ska då vara avstängda alt ljud och vibration avstängd
* Ev godis/snacks får inte ätas innan ledarna säger till (efter middagen)