



Pakkeliste Ungdomsbirken 2019

Ski (klassisk)

Staver

Ekstra staver om du har (merkes godt, til felles stavpost under rennet)

Skismøring

Skisko

Racingdress om du har

Overtrekkstøy (skibukse/jakke)

Lue/pannebånd (2 stk)

Hansker (2 par)

Buff

Boblejakke

Undertøy

Superundertøy- eller ull (2 sett)

Sokker

Pysjamas

Boblebukse til aking

Varm genser/fleece

Tøfler/innesko

Fritidstøy når vi ikke trener

Toalettsaker

SENGETØY

Drikkebelte (til lørdag)

Birken-sekk

Startkort

En 50 lapp til å legge i sekken, til bruk ved målgang

Kortstokk, yatzi eller noe artig reisespill som er morsomt for flere. Mulig vi ikke rekker stort, men det kan være ☺

Mobil, pc og i-pad blir hjemme. Vi kjører mobilfri sone. Vi kan snakke sammen, ta en aketur, spille spill.

Snop bør fortæres fredag og organiseres felles, om det må konsumeres. Lørdag er det fokus på forberedelser til renn med tidlig legging uten høye sukkerverdier.