

# LYSEKILSLÄGRET

## KOM IHÅG LISTA!



Välkommen till Lysekilskonståkningsläger!

### I skridskoväskan

- Skridskor
- Hårda skydd
- Mjuka skydd
- Skruvmejsel
- Ankelskydd (Bunga pads)
- Skovskavskydd (Geleplattor, skummgummi mm)
- Skridskosnören
- Skridskotejp (om du brukar tejpa)
- Doftpåsar
- Handduk eller sämskinn att torka skenorna med
- Sockor (utan söm)
- Vantar
- Hårspännen och snoddar
- Vattenflaska
- Hopprep
- Eventuell träningsutrustning som spinner och flex stretcher
- Programmusik
- Eventuellt huvudskydd eller hjälm

### I necessären

- Duschtvål
- Shampoo, balsam och eventuellt andra hårprodukter
- Hårtork
- Borste
- Snoddar och spännen
- Deo
- Plåster
- Eventuella mediciner
- Solkräm
- Smink

### Sängkläder

- Täcke
- Kudde
- Lakan och örngott
- Handdukar (både till dusch och strand)



## I resväskan

- Träningskläder till is och uppvärmning (antal ombyte beror på hur länge du skall
- vara på läger och om det finns möjlighet att tvätta)
- Byxor
- Linne
- Toppar
- Jacka
- Strumpbyxor
- Kjol
- Klänning
- Sockor (utan söm)
- Vantar
- Skor till uppvärmning

## Träningskläder till dans och off-ice

(antal ombyte beror på hur länge du skall varapå läger samt om du har både dans och office)

- Kortbyxor, kjol och träningsbyxor eller leggings
- Toppar
- Inomhusskor till off-ice

## Övriga kläder

- Vardagskläder och skor
- Myskläder
- Regnkläder – gärna en regnponcho att bära mellan ishall och förläggning
- Strandkläder
- Underkläder
- Nått att sova i

## Övrigt

- Kortlek, pysselbok
- Anteckningsbok och pennor
- Mobiltelefon
- Laddare
- Hörlurar
- Gosedjur
- Böcker, tidningar
- Fickpengar
- Öronproppar (för snarkande kompisar)

**Inte minst packa ner det glada humöret!**