

Röda Kottens HöstHajk

14-15 okt - 14-15 okt - 14-15 okt - 14-15 okt - 14-15 okt - 14-15 okt - 14-15 okt - 14-15

RKHH
samling på lördag
kl 12 på Willys
parkering.
Hemfärd från
Hälsingetorp kl 12 på
söndag



Anteckningar

Ytterkläder:

Kängor/stövlar
Byxor
Jacka
Regnkläder
(Mössa)
(Handskar)
(Halsduk)

Övriga kläder:

RK-skjorta
Underkläder
Strumpor
Raggsockor
(Långkalsonger)
Sovkläder
Underställ
Tjock tröja
(undvik syntet & fleace kläder
pga brandrisken)

Läger:

Sovsäck
(Påslakan)
Liggunderlag
liten ficklampa

Matlagning:

Trangiakök + T-röd
(i metallflaska, 2 pers/kök)
(diskborste, diskmedel)
Tändstickor
Tallrik
Bestick
Kåsa
Vattenflaskor
(du SKALL ha med
dig minst 3 liter vatten)

Säkerhet:

Visselpipa
(Värmepåse)
(Säkerhetsnålar) (Nål och
tråd)
Första förband!
Plåster
Skavsårsplåster
(Leukoplast)
Huvudvärkstabletter

Övrigt:

Lätta sandaler/gumpaskor
Ryggsäcksöverdrag (regn-
skydd)
Kniv
3-liters påsar till blöta skor
Toapapper
Personlig utrustning (tand-
borste, linser, mediciner m.m)
Pengar
Godis



Måltider & MatExempel (lördagkväll-söndag-hajk):

Lördag:

mellanmål -
frukt, mackor, vatten.
middag -
knorr pasta, pulver mos &
tonfisk, frystrokad wildlife.
kvällsmat -
mackor, skinkost, vatten-
choklad, något att grilla
som kött, korv eller majs.

Söndag:

Frukost -
gröt, mackor, skinkost,
vattenchoklad...

Tänk på att inte packa för mycket, helst under 15 kg!

På kortare hajker behövs inte allt men titta efter
vilket väder det skall bli så du vet hur
mycket varma kläder du behöver!

Ring alltid din ledare om det är något du är osäker om.

- Daniel - 0708-927175 - Klas - 0709-549963 -