

Håkans utrustningslista

Håkans utrustningslista är den slutliga räddningen för alla orienterare som liksom jag funnit att det svåraste inom orienteringssporten inte alls är själva utövandet av sporten. Detta är ganska enkelt i jämförelse med att komma ihåg och få med sig all den konstiga utrustning som krävs för utövandet. Vinterdubbade skor, pannlupp, benlindor, pippinne, benlindor, visselpipa, pannlampsselar, kontrollbeskrivningsfodral eller vad man nu tycker sig behöva på sin villande färd i de läskiga skogarna.

Utrustningslistan är tänkt att täcka alla behov för träning, tävling eller läger och att passa alla kategorier orienterare, från elitlöpare till trinda motionärer. Men jag kan ju ha missat något, så tänk efter noga vad just du behöver. Vad du säkert kan behöva är däremot några små enkla råd från en rutinerad slarver som jag. Under mina år i föreningen har jag säkert hunnit med att glömma det mesta.

- Vad du än gör, **glöm inte kompass och orienteringsskor**. Har du bara dessa saker klarar du dej alltid. Kolla speciellt att det verkligen är **dina** skor du packar ner och att både vänster- och högerskon kommer med.
- Kolla att skosnörena ser tillförlitliga ut.
- Superställ är perfekt att bära under tävlingsdräkten regniga och kalla dagar.
- Märk campingstolen med ditt namn och telefonnummer eftersom du troligen någon gång kommer att glömma den på tävlingsplatsen. Märk helst all din utrustning med namn och telefonnummer. Omärkta saker kommer ganska ofta bort.
- Tag helst med flera kompasser när du åker på läger eller tävlingsresor. Vissa människor har en häpnadsväckande förmåga att slå sönder sina, och behöver kanske låna.
- Använd flytande tvål. Något annat fungerar inte på en orientering.
- Papper och penna är bra att ha med sig, bl.a. för att anteckna resultat, vilka tävlingar du anmält ej till och kanske namn, adresser och telefonnummer.
- Glöm inte att ladda batteriet och kolla pannlampan i god tid före en nattorientering.
- När du åker på läger behöver du ungefär hälften så mycket prylar och dubbelt så mycket pengar som du tror.

S	H	Träning och tävling
		OL-skor
		OL-strumpor
		OL-benskydd
		OL-byxa
		OL-tröja
		Supertröja
		Superbyxa
		OL-kalsonger
		OL-BH
		Träningsskor
		Träningsoverall
		Kompass
		Pannband
		Pannlampa

S	H	Läger
		Träningsdagbok
		Sängkläder
		Sovsäck
		Sovsäcksmadrass
		Nattdräkt
		Toalettsaker
		Nagelsax
		Rakapparät
		Batteriladdare
		Kontaktlinsutrustning
		Vattenflaska
		Tvättmedel
		Tvättlina
		Baddräkt/Badbyxor

