

SJEKKLISTE FOR DEG SOM SKAL MARSJERE I NIJMEGEN

Oppdatert: 29.02.2008/SP

Spesielt for deg som går for første gang, men også nyttig som sjekk/ pakkeliste for deg som har deltatt flere ganger. Den er ikke altomfattende, men baserer seg på noen års erfaringer.

Skriv den ut og kryss ut etter hvert som du pakker i kofferten. Tenk totalvekt. Det blir fort mer enn du tror.

Selve ”leierteltet” har et røft møkkete gulv. Vi anbefaler derfor å kjøpe en billig sengematte på Nille eller Europris til å ha foran køya når du steller føtter og lignende. Skyv den under køya etterpå så den ikke blir tilgriset av andre.

Madrassen har en plastduk utenpå og bærer preg av flere års bruk. Kjøp med deg et billig frotelaken og trekk over madrassen. Kan dumpes når uka er omme.

Kantineteltet har alt vi trenger av engangsbestikk og serveringsbrett så du trenger ikke å ta med eget. Ta likevel med et termo kaffe/ te krus med lokk. Kan være godt å ha etter maten til å ta med drikke ut av kantineteltet.

Vi anbefaler å bruke slipperser i dusjen for å unngå smitte i fra andre. Dusjene kan tidvis være ganske så grisete.

Ta alltid med deg en toalettrull ut på marsjen. Det hender ofte at tilgjengelige toaletter er tomme for papir. Kjøp med deg uparfymerte våtservietter. Pass på at de er nye, emballasjen gjør at serviettene tørker ut etter en tid

Spesielt viktig er at du tar med sanitetsutstyr, Vi holder ikke tensoplaster og lignende for deg! Du må også kunne stelle enkle sår og blemmer selv. Få med deg kurs om hvordan du taper og steller enkle sår og småblemmer selv i leieren før marsjstart.

En god salve til å smøre seg under armene, i lysken og bak er TENA Barrier Cream. Den er parfymefri og kan kjøpes på Vitus apotek, Ditt apotek og allianse apotek) Ikke bruk Vaseline da denne tørker ut etter kort tid. Pga den høye luftfuktigheten som er under hele marsjen uavhengig av været og fordi du svetter ganske mye er dette viktig. Glemmer du det kan vi love deg en sår opplevelse.

Til slutt! Sorter bort alle skrekkehistoriene. Bruk dagen avpass tempo etter været. Du har hele dagen på deg. Bruk ikke mer enn 20 – 30 min på rasteplassene.

God Tur!

SJEKKLISTE FOR NIJMEGENMARSJEN 2008 side 1 av 2			
ARTIKKEL	ANT.	ARTIKKEL	ANT.
Du må ta med deg Europeisk Helsetrygdkort. Kortet gir rett til naturalytelser under opphold i en medlemsstat. Gå inn på www.nav.no, klikk på <input type="checkbox"/> Bestille europeisk helsetrygdkort. Enkel veiledning. Du får tilsendt kortet i posten, etter ca en uke.			
MILITÆRE EFFEKTER:		SIVILE EFFEKTER:	
Permuniform/ tilsvarende	1	Vurderes i forhold til tot. kg reise bagasje	
Distinksjoner	1	Joggedress	1
Uniformslue	1	Joggesko	1
Uniformssko	1	Sokker	5
Tilhørende sokker	3	T – skjorter	7
Slips	1	Underbukser/ tilsvarende	5
Skjorte med kort erme	2	Boxershorts/tilsvarende til marsjbruk	4
Skjorte med lang erme	2	Kortbukse, trening	1
Belte	1	Kortbukse / shorts	1
		Jakke el.	1
TIL MARSJBRUK:		Bukse	1
Arbeidsuniform, M98	3	Skjorter	5
Arbeidsskjorte, M98	3	Genser	1
Beret	1	Slips	1
Feltlue, (hvis dårlig vær)	1	Slipperser/ sandaler	1
Belte arb.	1		
Pistolbelte/ Bandolær	1		
Feltflaske komplett	1		
Støvler, M 77	1	<- Viktig m/støvler som er 2 nr. større enn vanlig!	
Sorbotansåle / støtabsorberende såle	1	("Sole" er et godt valg)	
Sokk, grå, "raggsokk"	2-4		
Sokk, sort, "Dobbel læyer"	2-4	Kjøpes i sportsbutikk.	
Ryggsekk, mil. mod.	1		
Teltduk, (vurderes)	1		
Sekken skal veie 10. kg totalt		<- Blylodd som brukes til dykking er fint å ta med eller ta med ekstra plastposer til å pakke sand i som vekt.	
Mat og div. førstehjelp saker er tillegg til vekta så vær kritisk, husk saks og sprøytespisser til å tømme blemmer.			
Regndress eller Ponsjo	1		
Evt. Flagg til å feste på sekken	1		
Ta med tau eller festetape til flagget	1		
VELDIG VIKTIGE TILLEGG:			
Pass	1		
Reiseforsikring	1		
Europeisk Helsetrygdkort fra Trygdekontoret gir rett til naturalytelser under opphold i en medlemsstat			
Evt. vernepliktsbok	1		

SJEKKLISTE FOR NIJMEGENMARSJEN side 2 av 2			
ARTIKKEL	ANT.	ARTIKKEL	ANT.
TOALETTSAKER:		FØRSTEHJELP SAKER:	
Tannbørste	1	Saks, liten og spiss, skarp	1
Tannkrem	1	Engangssprøyte (vannblemmer)	1
Såpestykke	1	Hefteplaster	1
Dusjsåpe	1	Tensoplaster 7,5	2 – 3
Deodorant	1	Compeed "Second skin" Div.	1
Barberhøvel	1	TENA, Barrieresalve stor tube Selges: Vitus ap., Alliance ap. og Ditt ap.	1 – 2
Barberskum	1	Alt. Støtputesalver (ikke vaselin, tørker ut!)	
Evt.	1	Bacimycin, til sår	1
Barbermaskin	1	Salicyltalg, til å smøre mellom såre tær	3 – 5
Batterier til maskinen	1	Talkum	2
Tannstikkere	1	Solkrem med høy faktor	1
Q - Tips	1	Lepomade stift	1
Badehåndklær, store	2-3	Ibux/ Paracet 500mg a 20 stk. el lign.	1
Badehåndklær, små	2-3	Eis-Gel 2000, (kjølekrem til fot)	1
Vaskeklut	2	Muskelgele/ Tigerbalsam el lign til ømme muskler	1 – 2
Fotsalt til fotbad	1		
Speil til barbering / sminke	1	Maxim glukosetube*	2 – 3
Toalettruller, Lurt å ha med en rull under marsjen, ikke alltid på doene	3	* Bør brukes med forsiktighet, For mye sukker kan gi deg løs mage eller kvalme.	
Pga høy luftfuktighet, kan det være vanskelig å tørke tøy, Ta med snor til å feste rundt køya. Da kan du også henge håndklærne rundt køya for litt privat liv når du slapper av på køya.			
DIVERSE SAKER			
Sovepose	1		
Pute	1		
Strekkklaken, frote 200 x 90	1	<- Madrassene er ganske skitne det blir litt koseligere	
Dresspose (til for eksempel uniformen)	1-2		
Kaffekopp/ drikkekrus →	1	(Har du krus med lokk så er det lurt)	
Lommelykt og Batterier til denne	1	Lite plastkar til fotbad	1
Fotoapparat	1	Skopussesaker	1
Film eller minnebrikke(r)	1	Sysaker	1
Sammenleggbart sitteunderlag	1	Lommetørkler, engangs	5pk
Klessnor	1	Klesklyper	10
Plastposer til sko og skittentøy	4-5	Små plastposer til matpakker og div.*	4
Refleksbrikker (Veldig mørkt om morgen)	4	*Beskytter småtterier mot regn når du går.	
Sikkerhetsnåler, div. størrelser			
Ørepropper viss du er plaget av støy når du skal sove.			
Reisekart avhengig av reisform og rute: Sverige, Danmark, Tyskland og Nederland			
Eller GPS om du foretrekker det.			