



Norske Reserveoffiserers Forening - Bergen

Medlem NROF's Landsforbund

NIJMEGENMARSJEN

PERSONLIG SANITET SOM ALLE SIVILE OG MILITÆRE SKAL HA MED

- Barbermaskin/høvel/barberkrem
- Tannkost - tannkrem - tannpikere
- Solbriller - solkrem - solfaktor - hvit solcaps
- Våtservietter - Shampo/hårtørker - Vaskehanske - Sepe - grønnsepe
- Badesandaler (til dusjen/fotsopp)
- 1. stk. Vaskevannsfat, stort nok, slik at hele foten går ned i
- Håndklær
- 2. Ruller toalettpapir
- 1. eske vanlig plaster
- 1. stk. neglefil - 1. stk. neglesaks - 1. stk. pinnsett - 1. stk. fotskrape
- 1. tube Natusan fotpudder/talcum/talg
- 1. tube fot/kjølesalve - kjøpes på apoteket
- 1. glass/tube Baby-Natusan rompesalve (ikke vaselin)
- 3. ruller Tensoplaster, 7,5 cm for kvinner og 10 cm for menn
- 1. plate gnagsårplate «Moleskin» 4mm, kjøpes på helsebutikken
- 3. ruller papir Sportstape, kjøpes på apoteket
- 4. par nye sokker, 100% bomull/tenissokker, med løs strikk oppe
- 1. par 6 mm Grete Waitz såle, sålen må passe helt nøyaktig i støvelen.
Kjøpes hos Løplabbet, ta med støvelen for rett mål.
- 1. flaske plasterfjerner
- 2. esker Compeed (smal og bred)
- 1. eske Immodium, kjøpes på apoteket, mot magetrøbbel
- 1. glass salttabletter - 1. tube brannsalve
- Skotørker - lite speil for fotsjekk
- Støvlene må være 2 nummer større enn vanlig - sjekk sålen - lisser

Viktig

Du bør/skal trene marsjtrening 2-3 ganger i uken. Tren med og uten pakning, tren kun i det utstyret som du skal bruke under Nijmegenmarsjen. Start treningen 6 måneder før du reiser ned til Nijmegen.

Soldater 19-49 år
pakning.
Soldater 50-100 år
ingen pakning
Kvinner ingen pakning.

Husk! Ta med personlig sanitetsutstyr for hver marsjdag. (også toalettpapir) Husk! "sov i ro" (ørepropper)

VIKTIG

Du må være skadefri før du reiser, ellers påfører du deg selv og andre problemer.

VIKTIG! Husk Poncho

Husk Europeisk Helsetrygdekort
Bestilling av kort www.trygdeetaten.no
Husk eurovaluta
Husk gyldig pass
Husk fotoapparat med film

Militært personell som skal bo i leiren må huske å ta med:

Sepe, håndduk, toalettpapir, badesandaler, sovepose/teppepose, hodepute, laken, kleshengere, klesnor, klyper, skobørste, skosverte, skotørkere, reservelisser, lommelykt, flaskeåpner, feltflaske, camelbak, støvler m66/77, uniform m98/m2000, lue/beret.

Kvinner bærer ikke pakning. Til alle marsjdeltagere som skal gå med pakning. Merk deg følgende:

Ryggsekken skal ha godkjent Berganmeis/eller stridssekk, pakningen skal være 10 kg. - ikke et gram for mye, gå inn pakningen/støvler før du reiser ned til Nijmegenmarsjen

Spørsmål, vennligst ring tlf. 55 31 24 27 (17.00-04.00)

Med marsjhilsen
Hans-Jacob Berntsen
Marsjleder (kaptein)