



# Norske Reserveoffiserers Forening - Bergen

Medlem NROF's Landsforbund

# NIJMEGENMARSJEN 2008

## PERSONLIG SANITET SOM ALLE SIVILE OG MILITÆRE SKAL HA MED

- Babermaskin/høvel/barberkrem
- Tannkost - tannkrem - tannpirkere
- Solbriller - solkrem - solfaktor - hvit solcaps
- Våtservietter - Shampo/hårtørker - Vaskehanske - Sepe - grønnsepe
- 1. par 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 løst 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 må være skadefri før du reiser, ellers påfører du deg selv og andre problemer.**

Husk Europeisk Helsetrygdekort  
Bestilling av kort [www.trygdeetaten.no](http://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

**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)