Velkommen til Nijmegen

# SJEKKLISTE FOR DEG SOM SKAL MARSJERE I NIJMEGEN

Pakkelisten er kun en veiledning og ikke absolutt på noen måte. Spør gjerne en som har vært med tidligere. Tenk totalvekt. Det blir fort mer enn du tror. **HUSK PASS!**

Soveteltet ha et røft plankegulv og vil være støvete. Det kan derfor anbefales å ha noe å sette beina på ved senga, når du vil holde deg rein. Sengemadrassen har en gummiduk utenpå og bærer preg av flere års bruk. Komforten øker dersom du tar med et billig frottélaken og trekker over madrassen. Det anbefales sterkt å ta med slippers/sandaler til bruk i dusjen og for å gå frem og tilbake til toalettene. Dusjene og toalettene kan tidvis være møkkete på grunn av sand og skitt. Samtidig som det er viktig å holde god hygiene og unngå smitte. Hele Camp Heumensord ligger på en grus/jord-slette.

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.

Det blir gjerne varmt på dagen, over 30 grader. På kvelder og netter har det lett for å tordne/regne. Det kan for mange oppleves veldig fuktig og kaldt i teltene på natten. Det dannes mye kondens, så tørt tøy blir fuktig i løpet av natta. (Tørt tøy bør derfor pakkes ned på kvelden)

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

Et tips er å ha en toalettrull i sekken til enhver tid, da det ofte hender at tilgjengelige toaletter langs marsjruta er tomme for papir. Kjøp med deg våtservietter/antibac, da det kan være svært begrenset tilgang til vaskevann ute i felt.

**Spesielt viktig er at du lager deg en liten pakke med sanitetsutstyr, slik at du kan stelle dine egne føtter ved behov underveis i marsjen.** Denne bør inneholde Tensoplaster. Ideell bredde er 7,5 cm, (lettest å tilpasse til foten, uten for mye klipping). Du må også kunne stelle enkle sår og blemmer selv. Les tips om dette på NROFs nettsider for Nijmegenmarsjen evt. få med deg kurs om hvordan du taper og steller enkle sår og små blemmer selv i leieren før marsjstart. Kurs arrangeres på mandagen.

Området vi marsjerer i har meget høy luftfuktighet, uavhengig av været. Samtidig vil du svette ganske mye. Noen vil derfor få behov for å smøre seg under armene, i lysken og bak. Til dette anbefales en god Barrieresalve. Dette fås kjøpt på apoteket. Ikke bruk Vaselin da denne tørker ut etter kort tid.

***Du må ta med deg Gyldig Europeisk Helsetrygdkort. Kortet gir rett til naturalytelser under opphold i en medlemsstat. Gå inn på*** [helsetrygdkort.nav.no](file:///%5C%5Casp.infolink.local%5Ck28%5CNROF%5CNROF%20fellesomr%C3%A5de%5CArkiv%20fra%202013%5C2-Milit%C3%A6r%20idrett%5CNijmegen%5CNijmegen%202018%5Chelsetrygdkort.nav.no) ***Der kan du bestille kortet. Det tar inntil ti dager før du får det i posten.***

Til slutt! Sorter bort alle skrekkhistoriene. Dette blir en kjempeopplevelse, så lenge du stiller forberedt og tar godt vare på deg selv. Bruk dagen, avpass tempoet etter været. Bruk ikke mer enn 20 – 30 min på rasteplassene. For all del, ikke legg deg til å sove uten at du allierer deg med en som vekker deg. ”Da går toget”.

God Tur!

Ståle Sandholt, Stabssjef

# Sjekkliste for marsjerende i Nijmegenmarsjen

|  |  |
| --- | --- |
| **UNIFORMSEFFEKTER TIL MARSJBRUK:** | **SIVILT TØY:** |
| Arbeidsuniform, M98/ 04 | Sokker |
| Arbeidsskjorte, M98/ 04 | T – skjorter  |
| T-skjorter GRØNNE, min 4 st., en til hver dag | Undertøy |
| Beret | Shorts |
| Feltlue, (hvis dårlig vær) | Jakke som tåler regn |
| Belte arb. | Bukse |
| Pistolbelte/ Bandolær | Skjorter |
| Drikkeflaske - Felt, Camelbak e.l. | Genser - kjølige kvelder og netter |
| Marsjstøvler, romslige | Slipperser / sandaler |
| Sorbotansåle el/ støtabsorberende såle | **TOALETTSAKER:** |
| Sokker – min 4 st. rent par hver dag | Tannbørste / Tannkrem |
| Tights/Boksershorts – forebygge gnagsår 4st. | Dusjsåpe / Shampo |
| Ryggsekk, mil.mod.  | Barbersaker |
| Regndress eller Poncho | Deodorant |
| **DIVERSE** | Håndklær, store, 2-3 |
| Sovepose | Håndklær, små, 2-3 |
| Pute, oppblåsbar | Speil til barbering / sminke |
| Frottélaken, 200 x 90 | Liten vaskebalje og Fotsalt til fotbad |
| Ørepropper - noe støy når du skal sove | Toalettruller. Må ha i sekken, ikke alltid på doene |
| Lommelykt / Hodelykt | Antiback våtservietter, til bruk u/marsjen, 1 esk |
| Fotoapparat (husk lader) | **FØRSTEHJELP SAKER:** |
| Kaffekopp/ drikkekrus | Saks, liten og spiss, **skarp** |
| Sammenleggbart sitteunderlag | Engangssprøyter/Sprøytespisser (vannblemmer) |
| Klessnor | Hefteplaster |
| Plastposer til sko og skittentøy | **Tensoplaster 7,5cm, 2-3 ruller** |
| Refleksbrikker (Veldig mørkt om morgen | Compeed ”Second skin” Div.  |
| Sikkerhetsnåler, div. størrelser | Muskelgele/Tigerbalsam til ømme muskler |
| Ipod e.l. m/head sett + lader / Bok / Kortstokk | Bacimycin, til sår |
| Mobiltelefon og lader | Salicyltalg, til å smøre mellom såre tær |
| Sko pussesaker | Talkum |
| Sysaker | Solkrem med høy faktor |
| Lommetørklær, engangs | Leppepomade stift |
| Klesklyper (10stk) | Eis-Gel 2000, (kjølekrem til fot) |
| Små poser til mat og elektronikk - mot regn | Barrieresalve stor tube (TENA) |
| Engangs servietter til puss av briller | Lite plastkar til fotbad |
| **Pass** | Gehwol Voetcreme (Kjøpes i Nijmegen) |
| **Reiseforsikring** | Zinksalve(anbefales) |