

Huskerseddel - Gymnastik

Shorts
Sokker
T-Shirt
Indendørs sko
Sjippetov ☺
Håndklæde
Sæbe
Drikkedunk

Pa-fai

Ekstra T-shirt
Ekstra håndklæde

Løbetur

Købesko
Lange bukser
Langærmet svedtrøje
Hue
Halsklud/tørklæde eller lign.
Langærmet tyk trøje/løbejakke
Vanter
Evt. pandelampe eller anden lygte
Pulsur, hvis du bruger det

!!! REFLEKSER - REFLEKSER - REFLEKSER - REFLEKSER !!!