

[illegible]



## En hjälp på traven när du packar inför vinterkursen

Under en dag på vinterkursen förflyttar vi oss flera gånger mellan boendet, omklädningsrum, träningssal, matsal och andra uppehållsytor. Därför är det smidigt att ha med en liten ryggsäck, tyg- eller handväska så att man kan ha med sig det man behöver under dagen.

### Kontanter (20, 50 och 100 lappar)

Precis som under en grundkurs kommer det under vinterkursen att finnas möjlighet att köpa exempelvis CD-skivor och skor. Vi tar även ett gruppfoto som du har möjlighet att köpa med dig hem som minne. Försäljningen underlättas om alla har jämna pengar med sig! Dessutom har de som vill möjlighet att delta i kursen i Qikamreglering som betalas på plats.

### Mapp att förvara foto i

Under kursen tar vi ett gruppfoto och för att fotot inte ska förstöras i väskan på vägen hem kan det vara bra att ha med sig en enklare mapp att förvara det i.

### Lite nödproviant

Det kan ju hända att man blir hungrig utanför ordinarie mattider och då kan det vara skönt att ha något litet paket knäckebröd/russin/skorpor eller liknande att ta till. Vi har även tillgång till kylskåp. Närmsta matvarubutik ligger på ungefär en halvtimmes promenadavstånd.