

## Packliste für ein Trainingslager im Ausland

### Rucksack (Reiseutensilien und erste Trainingseinheit):

- Identitätskarte oder Pass  
(Achtung: bei Reise mit dem Flugzeug denjenigen Ausweis mitnehmen, der für die Buchung verwendet wurde.)
- Krankenkassenkärtchen
- Evtl. GA/Halbtax (evtl. Gesichtsmaske für ÖV)
- Badehose/Badekleid
- Schwimmbrille
- Badekappe
- Badetuch
- Trinkflasche mit Wasser
- Gesunde Snacks für die Reise
- Taschentücher
- Persönliche Medikamente (Coach informieren!)
- Handy, Ladegerät (evtl. Adapter)
- Spiele, Lesestoff, Schreibutensilien
- Etwas Kleingeld (Euro)

### Koffer/Reisetasche:

- Unterwäsche
- Socken
- Pyjama
- Finken (oder Badeschuhe)
- Warme Kleidung (evtl. Mütze)
- Schuhe
- Clubtrainer, -pullover
- Club-T-Shirt
- Badehosen/Badekleider
- Mind. eine Ersatzbadekappe
- Mind. eine Ersatzbrille
- Zwei Badetücher
- Mesh Bag mit Flossen, Schnorchel, Pull-Buoy, Paddles, Schwimmbrett
- Gymnastikausrüstung indoor und outdoor
- Theraband
- Faszienrolle
- Hallenturnschuhe
- Turnschuhe für draussen
- Zahnpasta und -bürste
- Duschgel, Shampoo, Körperlotion, Deo
- Evtl. Sonnencreme, Sonnenbrille
- Haarbürste, Haargummis
- Plastiksack für schmutzige Wäsche
- Gesunde, haltbare Snacks für zwischendurch (z.B. Dörrfrüchte, Cracker, Müsli- oder Proteinriegel etc.)
- Isotonisches Pulver