

## Packliste mehrtägiger Wettkampf:

### Rucksack:

- Pass oder Identitätskarte (Auslandwettkampf)
- Zwei Badehosen/Badekleider
- Rennanzug
- für Mädchen: Bikini-Oberteil
- Schwimmbrille und Ersatzschwimmbrille
- Weisse Race Caps und/oder weisse Clubbadekappe
- Badetuch
- Badeschuhe
- leichte Zwischenverpflegung (z.B. Dörrfrüchte, Cracker, Müsliriegel, Biber, Bananen, etc.)
- Wiederauffüllbare Trinkflasche (evtl. isotonisches Pulver, verdünnter Fruchtsaft)
- 2 CHF für Garderobe (Winterthur und Zürich: 5 CHF; in der Westschweiz und im Ausland: Vorhängeschloss mitnehmen)
- evtl. Taschengeld für Snacks
- Persönliche Medikamente (Coach informieren!)
- Mesh Bag mit Flossen, Schnorchel, Pull-Buoy, Paddles, Schwimmbrett, Theraband

### Reisetasche:

- Hausschuhe/Finken
- Unterwäsche und Socken
- Pyjama
- Warme Kleidung
- Turnschuhe
- Clubausrüstung (T-Shirt, Shorts, Trainer, Pulli/Jacke)
- Ersatzbadehose/-kleid
- Mind. eine Ersatzbadekappe, -brille
- 1-2 Ersatzbadetücher
- Zahnpasta und -bürste
- Duschgel, Shampoo, Körperlotion, Deo
- Haarbürste, Haargummis
- Plastiksack für schmutzige Wäsche
- Spiele, Lesestoff, Schreibutensilien
- Evtl. Handy, Ladekabel
- Evtl. Faszienrolle
- Klappstuhl oder Liege

## Zusätzlich für Wettkämpfe im Freibad:

### bei schlechtem Wetter:

- Warme/regenfeste Kleidung
- Mütze, Handschuhe
- Schlafsack, Decke oder Parka
- Wetterfeste Schuhe
- Heisse Bouillon

### bei schönem Wetter:

- Sonnenschutz
- Sonnenbrille
- Sonnenhut
- Verspiegelte Schwimmbrille