

Packliste für ein Trainingswochenende

Achtung: Unbedingt mit zwei Gepäckstücken reisen! So kann man eine Tasche in der Unterkunft lassen und eine mit ins Bad nehmen!

Rucksack mit Schwimmsachen:

- Badehose/Badekleid
- Schwimmbrille
- Badekappe
- Badetuch
- Evtl. Badeschuhe
- Trinkflasche mit Wasser
- Taschentücher
- Persönliche Medikamente (Coach informieren!)
- Wer will: etwas Taschengeld, maximal 5 CHF
- Wer hat: Mesh Bag mit Flossen, Schnorchel, Pull-Buoy, Paddles, Schwimmbrett

Reisetasche:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Flumserberge: Schlafsack! | <input type="checkbox"/> Ersatzbadetuch |
| <input type="checkbox"/> Hausschuhe/Finken | <input type="checkbox"/> Gymnastikrüstung für draussen |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche | <input type="checkbox"/> Zahnpasta und -bürste |
| <input type="checkbox"/> Socken | <input type="checkbox"/> Duschgel, Shampoo, Körperlotion, Deo |
| <input type="checkbox"/> Pyjama | <input type="checkbox"/> Evtl. Sonnencreme |
| <input type="checkbox"/> Warme Kleidung | <input type="checkbox"/> Haarbürste, Haargummis |
| <input type="checkbox"/> Mütze | <input type="checkbox"/> Plastiksack für schmutzige Wäsche |
| <input type="checkbox"/> Winterschuhe (falls noch Schnee liegt) | <input type="checkbox"/> Bei Bedarf gesunde Zwischenverpflegung (z.B. Dörrfrüchte, Rosinen, Cracker, Müsli- oder Proteinriegel, Rüepli, Bananen, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Wer hat: Clubtrainer, -pullover | <input type="checkbox"/> Spiele, Lesestoff, Schreibutensilien |
| <input type="checkbox"/> Wer hat: Club-T-Shirt | <input type="checkbox"/> Evtl. Fotoapparat |
| <input type="checkbox"/> Ersatzbadehose/-kleid | |
| <input type="checkbox"/> Mind. eine Ersatzbadekappe | |
| <input type="checkbox"/> Mind. eine Ersatzbrille | |

Handys werden am Abend von den Trainern eingesammelt und sind nur zu bestimmten Zeiten zugelassen. Lieber bitten wir euch aber, während dieses Lagers komplett auf ein Handy zu verzichten.