

PACKLISTE FÜR EINEN WETTKAMPFTAG

BEKLEIDUNG UND ZUBEHÖR

- 2-3 Badehosen/ Badeanzüge
- 1-2 Handtücher ggf. Bademantel
- Badeschlappen oder andere Hallenschuhe
- 2 Badekappen
- 2 Schwimmbrillen

Trockene Kleidung:

Zusätzlich zu Eurer Kleidung für die Hin- und Rückfahrt solltet ihr noch einpacken:

- T-Shirt der SG Remscheid
- 1-2 weitere T-Shirts
- Ggf. kurze Hose
- Trainingsanzug (je nach Wetterlage)
- Socken (als Ersatz)
- Unterwäsche (als Ersatz)
- Mütze

VERPFLEGUNG (Nicht in Glasbehältern verpacken!)

- Nudeln (trocken)/ Nudelsalat (mit Besteck)
- Bananen
- Müsliriegel
- Brötchen (mit Körnern/ Vollkorn)
- Müsli mit Joghurt (mit Besteck)
- Ausreichend Getränke mit wenig Kohlensäure

(optimal: Wasser oder Saftschorle [Mischverhältnis: 1/3 Saft, 2/3 Wasser])

SONSTIGES

- Campingstuhl
- Buch/mp3-Player
- Ausdruck des Meldeergebnisses und Kugelschreiber
- 1 EURO für den Spind