

Checkliste fürs Trainingslager

- Trainingsanzug
- Turnschuhe und feste Schuhe
- Kurze Hosen für Trockentraining
- genug frische Unterwäsche für acht Tage
- Hosen, T-Shirts und Pullover nach eigenem Ermessen
- Mütze, Schal, Handschuhe
- Warme Jacke
- mehrere Badehosen/Badeanzüge
- mehrere Handtücher
- Schwimmflossen
- Paddles (zumindest das TOP-Team)
- Schwimmbrille
- Evtl. Badekappen
- Schwimmbrett und Pull-Boy (bitte erst in der Woche vor dem Trainingslager aus der Schwimmhalle mitnehmen)
- Badelatschen
- Reiseproviant
- Getränkepulver zum Anmischen (Isostar oder ähnliches) und geeignete Flaschen zum Einfüllen
- Eine Wäscheleine (um die nassen Sachen aufhängen zu können)
- Waschutensilien (Zahnputzzeug, Duschgel,...)
- etwas Taschengeld
- etwas zum Schreiben (Block und Stifte)
- einen Wecker
- eventuell Walkman (bzw. Diskman) und Musik
- Tischtennisschläger
- Rollerblades
- eventuell ein paar Spiele
- was Du sonst noch brauchst (denke daran: Wir fahren nur acht Tage!!!)
- Eure Krankenkassenkarte
- Eine Telefonnummer, unter der wir eure Eltern erreichen können
- Medikamente (falls ihr regelmäßig welche einnehmen müsst)
- ... jede Menge gute Laune