

Dokumente

(abzugeben bei Abfahrt)

- Personalausweis / Kinderausweis
- Impfpass / Allergiepass / Diabetikerpass (Kopie)
- Krankenversicherungskarte
- Einverständniserklärung (Vorlage auf der Website zum Trainingslager)

Gepäck

Reise:

- Decke/Schlafsack und Kissen für die Fahrt über Nacht
- Essen und Trinken für die Hinfahrt

Sport

Allgemein:

- Isomatte für Stabi
- Eigene Räder (mit 2 Flaschenhaltern & Ersatzschläuchen)

Schwimmen:

- Badehose / Badeanzug
- Badeschlappen
- Schwimmbrille
- Badekappe (**In Italien Pflicht!!**)
- Handtuch (Baden, Strand, Schwimmbad – in den Bungalows sind Handtücher für den alltäglichen Gebrauch vorhanden)
- Neoprenanzug wer hat und möchte für das Freischwimmbecken

Radfahren:

- Radhelm - **OHNE HELM KEINE TEILNAHME AM TRAINING!!!!**
- Radhose (kurz – wenn vorhanden auch lang)
- Radjacke
- Radweste (wenn vorhanden)
- Radtrikot (kurz / lang)
- Radbrille (Schutz für die Augen beim Radfahren)
- Radschuhe (wer die entsprechenden Pedale hat)
- Sportunterhemd kurz /lang (wenn vorhanden)
- Ärmlinge/Beinling (wenn vorhanden)
- Radhandschuhe
- Trinkflaschen für Rad
- Müsliriegel für die Radausfahrten (ca. 3 pro Tag)

Laufen:

- Laufschuhe (mit Schnellspannern)
- Laufshirt
- Laufhose (lang und kurz)

Bekleidung Sonstiges:

- Trainingsanzug
- Hose(n)
- T-Shirt
- Pullover (dicker und dünner)
- Schlafanzug
- Unterwäsche
- Socken
- Jacke (Wind/Regenjacke)
- Schuhe (außer Laufschuhe)

Bad

- Zahnbürste & -pasta
- Bürste (wo nötig ☺)
- Duschgel / Haarwaschmittel
- Sonnencreme

Freizeit

- Kuscheltier oder Kissen
- Bücher
- MP3 Player u.ä.
- Handy + Ladegerät (wer möchte)
- Spiele / Fußball / Tischtennis
- Geldbörse (ca. 40 € Taschengeld)

Sonstiges:

- Müslischale für's Frühstück
- Abtrockenhandtücher für die Küche (2 Stück)