

# PACK-CHECK-LISTE

Koffer / Reisetasche mit Rollen  
Luftmatratze (Einzelmatratze)  
Luftpumpe (nach Absprache)  
Isomatte  
Schlafsack / Decke  
Kissen / Kuscheltier  
Unterwäsche  
Söckchen / Socken  
Schlafanzug  
Pullover / T-Shirt / Hose / Shorts  
Beutel für schmutzige Wäsche  
Handtücher klein + groß  
Badeschuhe / Flip-Flops  
Feste Schuhe / Turnschuhe  
Sandalen  
Jacke / Anorak  
Regenjacke  
Regenschirm  
Kappe  
Sonnenbrille  
Brille/Kontaktlinsen

## **Kultur- / Waschbeutel**

Zahnbürste, Zahnpasta  
Seife, Shampoo, Deo  
Sonnencreme, Labello, Creme  
Kamm, Bürste  
Fön (nach Absprache)  
Haargummis/Haarspangen  
Hygieneartikel  
Taschentücher

## **Wichtige Dokumente**

Ausweis  
Krankenversichertenkarte  
Brustbeutel / Portemonnaie  
Handy / Ladekabel  
Taschenlampe (Batterien überprüfen)

## **Wettkampf**

Rucksack / Sporttasche Wettkampf  
Trainingsanzug  
T-Shirts / Tops  
Pullover, Leggings, Shorts  
Turndress, kurze + lange Hose  
Gymnastikanzug / Haarband  
Gymnastik-, Kunstturnschuhe  
weiße Söckchen, Zehensocken  
Bandagen, Riemchen

## **Leichtathletik**

Laufdress  
Sportschuhe  
Spikes

## **Schwimmsachen**

großes Handtuch  
Badeanzug, -hose  
Schwimmbrille  
Badekappe

## **Vorfürungen**

Outfit  
Schminke  
Abschminktücher

## **Frühstücksgeschirr**

Becher / Tasse  
Teller  
Schüssel  
Besteck  
Geschirrtuch  
kl. Spülmittel

## **Sonstiges**

---

---

---

---

---

Bitte versehen wichtige Dinge mit dem Namen / Verein, damit Ihr Eure Sachen auch wieder bekommt, sollte was verlorengehen / vergessen werden. Also Marker gezückt und Name drauf! Befestigt an Koffer / Rucksack mit einen Namensanhänger dran.