

Wichtige Info´s für Leute die noch nicht so lange rudern.

Checkliste für Wanderfahrten

Mitzubringen sind je nach Art und Dauer der Fahrt:

Unterwäsche mehrmals

Socken zum Wechseln

Sportzeug lang und kurz mehrmals (auch Regen einplanen)

Schlafsack

Luftmatratze (Luma / Liege / ISO-Matte)

Waschzeug (Creme / Sonnenschutz / Mückenspray)

warmen Pullover

Regenbekleidung

Zivilsachen oder sauberen Trainingsanzug (für An- und Abreise oder Ausflüge)

Schlafsachen

2 Paar Turnschuhe

Handtücher

Badesachen

Kopfbedeckung (wichtig bei intensivem Sonnenschein)

Sachen persönlicher Bedarf

Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden müssen (bitte den Fahrtenleiter informieren)

Rucksack oder Tasche

Toilettenpapier

Taschentücher

wenn vorhanden Kartenmaterial

Verpflegung

Becher / Tasse (nach Möglichkeit eine Unkaputtbare)

Besteck

Stullenbrett (es werden dafür keine Bodenbretter zur Verfügung gestellt)

tiefer Teller

tiefer Teller

Trinkflasche

Taschenlampe

ausreichend Geld
Verpflegung:

Brot / Brötchen

Butter / Margarine

Aufschnitt (Wurst / Käse)

Trinken (Kaffee / Tee / Saft)

Konserven

Obst

Unterwegsrationen

Büchsen oder Frischwaren fürs Mittagessen (je nach Ausschreibung)

Sachen nach Geschmack (Süßigkeiten / diverse Delikatessen)

Es können kleinere Gruppen gebildet werden, sodass nicht jeder alles mitbringen muss.

Bitte nicht so viel wie möglich , sondern so viel wie nötig mitbringen.

Alle Sachen sind nach Art der Fahrt wenn möglich wasserdicht zu verpacken.

**ALLEN RUDERERN VIEL SPAß UND FREUDE AUF VEREINS- UND AUSWÄRTIGEN
WANDERFAHRTEN.**

© Ulrich Zeisberg (RVB)