

Checkliste für Sommerschwimmwettkämpfe

DLRG Nordkirchen

Zelt	
Isomatte oder Luftmatratze	
Schlafsack	
Kissen	
Taschenlampe	
Teller/Besteck/Tasse/Becher	
Badesachen	
Schwimmbrille	
Evtl. Flossen	
2 Handtücher	
Sonnencreme	
Duschgel/Shampoo	
Zahnbürste/ Zahnpasta/ Hygiene Artikel	
Angemessene Kleidung für die Nacht	
Sportkleidung für den Wettkampf	
Sonstige Kleidung	
Schnack für zwischendurch	
Getränke für zwischendurch	
Kleines Taschengeld	
Beitrag für den Wettkampf	