

Bekleidung / Ausrüstung

Bitte beachten:

- Bettwäsche wird gestellt!
- Geben Sie außer den notwendigen **keine zusätzlichen** Medikamente mit!
- **Elektronische** Unterhaltungsspiele sind unerwünscht, alle anderen Spiele erwünscht!
- Handys sind zum **Telefonieren in einem bestimmten Zeitrahmen** erlaubt!
- Taschenlampen sind unerwünscht!

Zum Ski-/Snowboardfahren:

Helm (**Pflicht für alle!!!**)

Skibrille

Skihandschuhe / Ersatzhandschuhe

Gürteltasche oder kleiner Skirucksack

Skijacke

Skihose

Halstuch, (Schlauch-)Schal o.Ä. gegen die kalte Luft

Skistiefel / Ski / Stöcke // Snowboard / Boots // falls vorhanden; ansonsten Ausleihe vor Ort!

Mütze

Sonnenbrille und / oder Skibrille

Skiunterwäsche

Skisocken

Pullover

Sonnenschutzcreme! / Fettstift für die Lippen

Snowboarder: Protektoren-Pflicht (Knie, Ellbogen, **Handgelenk!!** – z.B. Inliner-Protektoren!)

Für die Unterkunft

Hose / Jeans

Pullover

Unterwäsche

Strümpfe/Socken

Hemden / T-Shirts

Trainingsanzug

Turnschuhe / Hausschuhe für innen, Winterschuhe für außen

Schlafanzug

Waschzeug

Handtücher

Badehose / Badeanzug (evtl. für einen Schwimmbadaufenthalt)

Für den kleinen Hunger / Durst zwischendurch:

Getränkeflasche für den Rucksack

Brausetabletten zum Auflösen

Plastikbecher

kleine Snacks

Sonstige Aktivitäten:

Schreibzeug / evtl. Spiele / evtl. Buch

Musikinstrument (bitte vorher mit Herrn Löw absprechen)

Tischtennisschläger und -bälle

Nützliches

Taschentücher

Salbeibonbons

Meerwassernasenspray

Mehrfachsteckdose (eine pro Zimmer, Absprache mit den Zimmerkollegen)