

## Packliste TL Málaga Ostern 2024

### Allgemeine Dinge:

- Ausweis/Reisepass
- Versichertenkarte
- Reisevollmacht für Minderjährige
- Unterwäsche
- T-Shirts
- Pullover
- Lange Hosen (Jogginghosen & Jeans)
- Kurze Hosen
- Schuhe
- Mützen (am besten 2 Stück) & Kappe
- Schal
- Kulturbeutel (Zahnbürste/ -pasta; Shampoo; etc.)
- Jacke/ Weste
- Sonnenbrille
- KLEIDUNG FÜR ALLE EVENTUALITÄTEN

### Medizin (Medikamente, werden nur nach Absprache mit den Trainern/Betreuern eingenommen!!!!)

- Schmerztabletten
- Fiebersenkungsmittel
- Voltaren Salbe
- Halspastillen
- Nasenspray
- Hustenlöser/-saft
- Wundsalbe
- Persönliche Notfallmedikamente

### Trainingsbekleidung

- Badehose/-anzug + WK-Hose/ -Anzug
- Schwimmbrille (optimal wäre verspiegelt!)
- Badekappe
- Badeschlappen
- Wärmemantel/dicke Jacke
- Kurze Sporthosen
- Sportshirts/Trainingsweste
- Terraband
- Springseil
- Blackroll (Elite/Junioren)
- Laufschuhe
- Wachs Ohrenstöpsel (Empfehlung)
- Schwimmnetz (Flossen, Pullbouy/-kick, Brett, Schnorchel, (Paddles), Fallschirm (nur Elite))
- Polar Puls Sensor
- Sonnencreme / Après Sun (3-4 Flaschen)
- Trinkflasche
- 1-2 große Handtücher

### Sonstiges

- Bargeld (Empfehlung: 150€-200€)
- **FFP2 Masken**
- Alles Weitere, was man sonst persönlich noch braucht!

### Nahrungsergänzungsmittel (!!NUR FÜR DIE ELITEGRUPPE!!):

- Protein Riegel
- Power Gel
- Kohlenhydratpulver Eiweißpulver

### Gepäckbestimmungen

- 1 Koffer oder Reisetasche mit **max. 20 kg**, wird als Reisegepäck aufgegeben.
- 1 Schwimmrucksack oder dergleichen, wird als Handgepäck im Fußraum verstaut.
- KEINE FLÜSSIGKEITEN ÜBER 100ml ins Handgepäck
- KEINE SCHARFEN GEGENSTÄNDE ins Handgepäck

### Teambuilding (Jugend-/Nachwuchsgruppe)

*Handyverbot:* Beim Frühstück abgeben, abends nach dem Abendessen wiederbekommen (für den Wecker, es sei denn es gibt die Möglichkeit, dass das Hotel jeden Morgen im Zimmer anruft. Dann würde es das Handy jeden dritten Tag geben. Außer bei Notfällen).

Am halben freien Tag gibt es das Handy nach dem Mittagessen zurück.

**Die Packliste ist eine Hilfestellung. Falls euch noch weitere Dinge einfallen, die ihr/eure Kids brauchen bitte ebenfalls einpacken.**

### Reisedaten

Abfahrtszeit:

**Treffpunkt Karlsruhe Baden/Baden Airport: 14:15 Uhr**

**Abflug: 16:45 Uhr**