# CHECKLISTE FÜR Teilnehmer/innen

**Bekleidung:**

[ ]  Ski-/ Snowboardjacke (warm, regenfest)

[ ]  Ski- / Snowboardhose (warm, regenfest)

[ ]  Pullover, Sweatshirts, T-Shirts

[ ]  Sport- / Funktionsunterwäsche (Lange Unterhosen, langes Funktionsshirts)

[ ]  Mütze / Stirnband (2 Paar)

[ ]  Handschuhe (2 Paar)

[ ]  (Ski-)Socken, Unterwäsche

[ ]  Sportsachen, Schlafanzug

[ ]  Hausschuhe (für Unterkunft), Sportschuhe

[ ]  festes, warmes Schuhwerk für Wanderung

[ ]  evtl. Badebekleidung

**Ausrüstung:**

[ ]  Ski und Stöcke / Snowboard (falls vorhanden)

[ ]  Ski- / Snowboardschuhe (falls vorhanden)

[ ]  Ski- / Snowboard-Helm

[ ]  Ski- / Snowboardbrille, Sonnenbrille

[ ]  kleiner Rucksack

**Für die Freizeit:**

[ ]  Spiele (Brett-, Kartenspiele), Tischtennisschläger und Bälle

[ ]  Schreibzeug, Bücher und Musikinstrumente

[ ]  Fotoapparat

[ ]  Geld für Freizeit

**Sonstiges:**

[ ]  Sonnenschutzmittel, Lippenschutz, Kälteschutzcreme

[ ]  Medikamente, Heftpflaster 

[ ]  Waschzeug

[ ]  Handtücher, Taschentücher

[ ]  Brotbüchse für Lunchpaket

[ ]  Trinkflasche, Thermoskanne

[ ]  Ausweis