# 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