



13. März 2025

PACKLISTE SPORTWochenENDE „ALMENRAUSCH“

Liebes Mitglied,

sicher freust Du Dich schon auf das anstehende Sportwochenenden in den Bergen. Damit Du alles Wichtige dabei hast, findest Du nachfolgend eine Liste aller Gegenstände, die Du für dieses besondere Event benötigst.

Was sollte in meine Reisetasche:

• Für den Aufenthalt:

- Personalausweis → wird bei Abfahrt von den Betreuern eingesammelt
- Krankenkassenkarte → wird bei Abfahrt von den Betreuern eingesammelt
- Hausschuhe
- Sportkleidung/-schuhe für die sportlichen Aktivitäten in der Unterkunft (z. B. Gymnastik in der Turnhalle, Volleyball, Hockey etc.)
- Hygieneartikel (z. B. Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste etc.)
- Taschenlampe
- Kleidung zum Schlafen
- Normale Kleidung zum Wechseln (für die Hin- und Rückfahrt, das Zusammensitzen am Abend)
- Warme Kleidung, falls Du leicht frieren solltest
- Gerne dürfen Brettspiele/Gesellschaftsspiele mitgenommen werden
- Optional: Medikamente nach Bedarf (immer in Abstimmung mit einem Betreuer)



• Für die Ausflüge:

- Festes Schuhwerk
Je nach Gruppe ist knöchelhohes Schuhwerk eine Voraussetzung für die Teilnahme (Tour: Zitronen- bzw. Hammerhai), da die Wanderungen auf schmalen Bergpfaden bzw. am Bergkamm entlangführen.
- Rucksack
- 2 Trinkflaschen (nicht aus Glas!)
- Müsliriegel und Traubenzucker als Stärkung für anstrengende Momente
- Lunchbox oder Gefrierbeutel für das Lunchpaket aus der Unterkunft
- Sportkleidung (schnell trocknend von Vorteil bei heißen Temperaturen)
- Softshelljacke
- Leichte regenfeste Kleidung, falls das Bergwetter spontan umschlägt
- Socken zum Wechseln
- Kopfbedeckung
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Badekleidung für's Freibad und das Event am Zeller See
- Handtuch
- Etwas Bargeld
z. B. für Eisessen an der Seepromenade
- Optional: Leichte Digitalkamera / Go Pro
- Optional: Wanderstöcke für Tour Zitronen- bzw. Hammerhai





Was ich nicht mitnehmen darf:

- Elektronische Spielekonsolen (z. B. Nintendo Switch)
- Drohnen
- Glasflaschen
- Taschenmesser
- Laserpointer
- Waffen jeglicher Art
- Drogen
- Alkohol
- Zigaretten
- Feuerzeug



Wichtige Hinweise:

- **Personalausweis und Krankenkassenkarte werden bei Reiseantritt von den Betreuern eingesammelt und sollten deshalb gut erreichbar eingepackt werden.**
- **Smartphones werden bei Reiseantritt von den Betreuern eingesammelt um die persönliche Kommunikation der Teilnehmer untereinander zu fördern. Selbstverständlich werden diese bei Bedarf und entsprechend der „Smartphonezeiten“ im Programm zurückgegeben. Bei Reiseende erhält jeder sein Smartphone wieder ausgehändigt.**
- **Wird bei einem Teilnehmer ein verbotener Gegenstand gefunden ODER zeigt er starkes Fehlverhalten, so kann dieser Teilnehmer auf eigene Kosten nach Hause geschickt werden bzw. muss von den Eltern abgeholt werden.**

ALMENRAUSCH

Schwimmverein Ergoldinger Haie

11. – 13. Juli 2025 Sportwochenende Region Zell am See

© 2025 Schwimmverein Ergoldinger Haie e. V.