



# Check-Liste für benötigte Sachen auf Regatten

## Sportsachen:

- Lange Hose (n) \_\_\_\_\_
- Kurzes Oberteil (e) \_\_\_\_\_
- Langes Oberteil (e) \_\_\_\_\_
- Gamex \_\_\_\_\_
- Einteiler \_\_\_\_\_
- Kappe \_\_\_\_\_
- Trikot \_\_\_\_\_
- Jogginghose \_\_\_\_\_

## „normale“ Kleidung:

- Regenjacke \_\_\_\_\_
- Fleecejacke \_\_\_\_\_
- Pulli (s) \_\_\_\_\_
- T-shirt (s) \_\_\_\_\_
- Unterwäsche (auch zum wechseln)
- Socken \_\_\_\_\_
- Lange Hose (n) \_\_\_\_\_
- Jogginghose \_\_\_\_\_
- Jeans \_\_\_\_\_
- Kurze Hose (n) \_\_\_\_\_
- Mütze \_\_\_\_\_
- Schal \_\_\_\_\_
- Schlafanzug \_\_\_\_\_

## Schuhe:

- Sportschuhe \_\_\_\_\_
- Gummistiefel \_\_\_\_\_
- „normale“ Schuhe \_\_\_\_\_

## Geld:

- Für Startnummer \_\_\_\_\_
- Für die Übernachtung \_\_\_\_\_
- Für Essen \_\_\_\_\_

## Sonstiges:

- Schlagzahluhr \_\_\_\_\_
- Sonnenbrille \_\_\_\_\_
- Sonnencreme \_\_\_\_\_
- Pulsuhr \_\_\_\_\_
- Handy + Ladegerät \_\_\_\_\_
- MP3-Player + Ladegerät \_\_\_\_\_
- Kopfhörer \_\_\_\_\_
- Riggerschlüssel \_\_\_\_\_

- 13ner \_\_\_\_\_
- Lernsachen/ Zeug \_\_\_\_\_
- Kopfkissen \_\_\_\_\_
- Schlafsack \_\_\_\_\_
- Feldbett/ Luftmatratze \_\_\_\_\_
- Personalausweis \_\_\_\_\_
- Aktivenausweis \_\_\_\_\_

## Essen

- Milchbrötchen \_\_\_\_\_
- Obst \_\_\_\_\_
- Cornys \_\_\_\_\_
- Belegte Brote/ Brötchen \_\_\_\_\_
- Trinken \_\_\_\_\_

## Hygiene:

- Handtuch \_\_\_\_\_
- Bürste \_\_\_\_\_
- Föhn \_\_\_\_\_
- Zahnbürste \_\_\_\_\_
- Zahnpasta \_\_\_\_\_
- Shampoo/ Spülung \_\_\_\_\_
- Individuelle Medikamente:
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Denkt daran, auf dem Regattaplatz lassen  
sich Wertsachen nur schwer sichern.