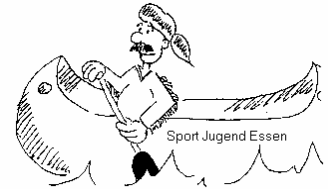


CHECKLISTE Bekleidung: Kanu fahren

Folgende Sachen müssen zum Paddeln mitgebracht werden:

- 1 Badehose / Badeanzug zum Draunterziehen
- Je nach Wetter ein T-Shirt / Fleece - Pulli
- Je nach Wetter eine kurze oder lange Sporthose / Leggins
- Je nach Wetter eine Wind - und/ oder Regenjacke
- Je nach Wetter Sonnenschutz für Haut und Haar
- Bei Bedarf: Insektenmittel
- Turnschuhe, die nass werden dürfen.



ACHTUNG: Es kann nicht barfuß gepaddelt werden !

- 1 Badehandtuch
- Trockene Ersatzkleidung incl. trockener Schuhe
- Bitte nach Möglichkeit **keine Baumwoll-Pullover / Sweatshirt** mitnehmen.
- Fleecebekleidung ist optimal!**
- Für Brillenträger: Brillenband (WICHTIG)!!

An Verpflegung empfehlen wir:

- Obst, Müsli-Riegel, Brote und vor allem genügend zu trinken (mind. 1,5l pro Person)
- Die Getränke bringt euch bitte nach Möglichkeit in Feld- oder Plastikflaschen mit!

Wertgegenstände wie: Kettchen, Uhren, Ringe etc. laßt bitte an diesen Tagen zuhause! Selbstverständlich können die sanitären Anlagen des Vereins genutzt werden!