



Was nehmen wir mit auf RWF?

Neben den üblichen Kleidungsstücken (Unterwäsche, Socken, T-Shirts, Hosen, Pullis, Schuhe, Schlafsachen,...) und Kultursachen (Seife, Shampoo, Zahn-bürste, Zahnpasta, Kamm/Bürste, Handtücher,...):

Zum Rudern:

- Ruderbekleidung
- Sportschuhe
- Wasserschuhe
- Regenschutz
- Kopfbedeckung!
- Sonnenschutzcreme (min. LSF20)!
- Packsack/Kenterbeutel

Zum Übernachten:

- Schlafsack
- Isomatte
- (Taschenlampe)

Zum Essen:

- Besteck
- Teller (kein Porzellan/Glas)
- Becher/Tasse (kein Porzellan/Glas)

Sonstiges:

- Impfausweis
- Krankenkassenkarte (Wenn nicht vorhanden bitte Versicherung und Versicherungsnehmer mitteilen)
- Ein kleines Taschengeld

Bitte nehmt so wenig Wertsachen wie möglich mit!!!

Jeder Teilnehmer sollte aus Transportgründen nicht mehr als eine Tasche und einen kleinen Rucksack mitnehmen. Z.B. bei Haarföns u.ä. sollten daher Absprachen getroffen werden.

Für die Hinfahrt ist ausreichend Verpflegung mitzunehmen, unsere erste Mahlzeit wird das Abendessen sein.