

# CHECKLISTE

## Surffreizeit am Altmühlsee

### **Information:**

**Abfahrtszeit:** Montag, 06.08.2018 um 8.30 Uhr  
**Abfahrtsort:** Kreisjugendring, Dr.-Grundler-Str. 9, 92318 Neumarkt  
**Rückkunft:** Freitag, 10.08.2018, um 13.00 Uhr

### **1. Besonders wichtig:**

- Persönliche Medikamente (Einnahmeverhalten den Betreuern bei der Ankunft melden)
- evtl. Reisetabletten für die Busfahrt, Fenistil und Autan-Spray für Mückenstiche
- Gültigen Personalausweis oder Kinderausweis
- Impfausweis
- Krankenversichertenkarte
- Ausreichend Taschengeld (für Extras zum persönlichen Bedarf, 50 Cent Münzen werden für das Duschen benötigt)

### **2. Bekleidung:**

- Lange und kurze Hosen
- Pullover
- T-Shirts
- Unterwäsche
- Socken
- Regenbekleidung
- Schuhe (auch für die Nachtwanderung)
- Surf- oder Sportschuh (wichtig!). Es besteht die Möglichkeit einen Surfschuh vor Ort für 20,- € zu kaufen. Badeschuhe sind nicht geeignet.
- Schlafsachen

### **3. Waschsachen:**

- Handtücher, Waschlappen
- Seife, Duschgel, Shampoo
- Zahnputzutensilien

### **4. Schlafsachen:**

- Schlafsack, kleines Kissen
- Unterlage (Isomatte, Luftmatratze)

### **5. Dinge fürs Baden bzw. Sonnenbaden:**

- Badesachen, Badelatschen, empfehlenswert: Surf-Badeschuhe
- Strandtücher, evtl. Strandmatte, Luftmatratze, Wasserball etc.
- Sonnenbrille, Kopfbedeckung
- Unbedingt Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor!

### **6. Sonstiges:**

- Beutel für Schmutzwäsche
- Evtl. Schreibzeug und Block
- Taschenlampe und ausreichend Batterien
- Spiele
- Kleiner Rucksack fürs Wandern
- Trinkflasche, Trinkbecher
- evtl. ein Instrument und Texte, Lesestoff