

# **PACKLISTE** das benötigst du als Teilnehmer

Damit du dich bestmöglich auf das **good morning SUP** vorbereiten kannst und du mit dem richtigen Equipment ausgestattet bist, haben wir dir auf dieser Seite alles noch einmal zusammengefasst. Melde dich gerne bei Fragen (am besten per WhatsApp | **08232 - 99 58 501**) bei uns!

- Badebekleidung** (Badehose / Bade-Short / Bikini / Badeanzug)
- Hand- bzw. Badetuch**
- Getränke** (in Kunststoffflaschen)  
rechne für die Aktion mit ca. 1 Liter zu trinken! verzichte bitte auf 1,5 Literflaschen - lieber 1,00 / 0,75 oder 0,50 Liter
- Brillenbefestigung bzw. Kontaktlinsen**  
wir empfehlen dir für die Aktion die Verwendung von Kontaktlinsen, wenn du ohne Brille nichts siehst
- Medikamente** (falls notwendig)  
benötigst Medikamente für Allergien oder andere Erkrankungen, packe diese bitte in deinen Rucksack
- Rucksack**  
in diesen packst du deine trockenen Klamotten und alles was du während dem Paddeln nicht benötigst
- Haftungsausschluss / Einverständniserklärung**  
diese kannst du unter [www.planlos-touren.de/haftungsausschluss](http://www.planlos-touren.de/haftungsausschluss) herunterladen
- FRÜHSTÜCK** (wasserdicht verpackt - kein Glas!)  
packe ein, was dein Herz begehrt
  
- Anmerkungen / Ergänzungen**
  - gerne darfst du deine eigene Actioncam mitnehmen
  - eigenes Material darfst du gerne verwenden  
(sofern dieses zugelassen ist - checken wir vor Ort)

du bist dir unsicher, ob dein gewähltes Material das richtige ist - kein Problem!  
auf unserer Homepage unter [www.planlos-touren.de/packliste](http://www.planlos-touren.de/packliste) stehen dir viele  
Anleitungen / Erklärungen zur Verfügung!

