



Checkliste für die Ski- u. Snowboardfreizeit



der Skifreunde Kölln-Reisiek e.V.

- **Bekleidung für Ski-bzw. Snowboardfahren und Zubehör**
 - Skijacke, -Hose
 - **Skisocken** und Skiunterwäsche, **lang** für die kalten Tage
 - Handschuhe – innen verstärkt – unbedingt erforderlich (Sicherheit wegen scharfer Ski-/Snowboardkanten)
 - Sonnenbrille (unerlässlich)
 - evtl. Schneebrille
- **Sportausrüstung**
 - Eigene Ski sollten vom Fachmann eingestellt sein, ggf. vor Ort nachholen
 - Eigene Skischuhe müssen die richtige Größe haben
- **Gesundheit**
 - Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
 - Lippenfettstift als Schutz gegen Sonne und Kälte
 - Benötigte Medikamente, ggf. Grippetabletten (evtl. beim Betreuer abgeben)
 - Taschentücher
 - Europäische Krankenversicherungskarte (rechtzeitig anfordern!)
(eine Auslands-Kranken-Ergänzungsversicherung für gesetzlich Versicherte wird empfohlen)
- **Persönliche Ausrüstung**
 - Personalausweis oder Reisepass
 - Badezeug und Waschzeug
 - Handtücher
 - Bettzeug (Laken, Kissenbezug, Bettbezug),
-> vor Ort leihen spart Platz im Koffer!!
 - Hüttenschuhe oder Hausschuhe, jedoch keine Holzschuhe
 - Turnschuhe mit hellen Sohlen
 - Festes Schuhwerk !! (Stiefel)
 - Taschengeld
- **Für das allgemeine Wohlbefinden**
 - Kartenspiele, Würfelspiele usw.
 - Gute Laune nach dem Motto:
“SEID NETT ZUEINANDER“,
damit es eine super Ski- und Snowboardfreizeit wird !!!!

Stand 03/2023

