

# Checkliste „Was muss ich zum Paddeln mitbringen“



- Dem Wetter angepasste (Wassersport-) Bekleidung, z.B. Hosen und Pullover aus Polyester-Mischgeweben (Fleece,...) sind leicht und trocknen schnell. (KEINE Jeans oder Baumwollhosen/-pullover)
- Eine alte dünne Jacke oder Regenjacke
- Festes Schuhwerk, z.B. Wasserschuhe oder ALTE, fest am Fuß sitzende Halbschuhe (KEINE Flip-Flops, Crocs, Gummi-, Wanderstiefel oder ähnliches) Es darf nicht barfuß gepaddelt werden.
- Eine komplette Wechselgarditur (inkl. Unterwäsche und Schuhe)
- Handtuch
- Bei Sonnenschein auch eine Kopfbedeckung
- Brillenträger denken bitte an ein Brillenband!



**Hinweis:** Dies ist eine Wassersportveranstaltung. Eine Grundvoraussetzung ist daher, dass der Teilnehmer schwimmen kann, Seepferdchen alleine genügt nicht!!

Wertgegenstände wie: Kettchen, Uhren, Ringe etc. lasst bitte zuhause!