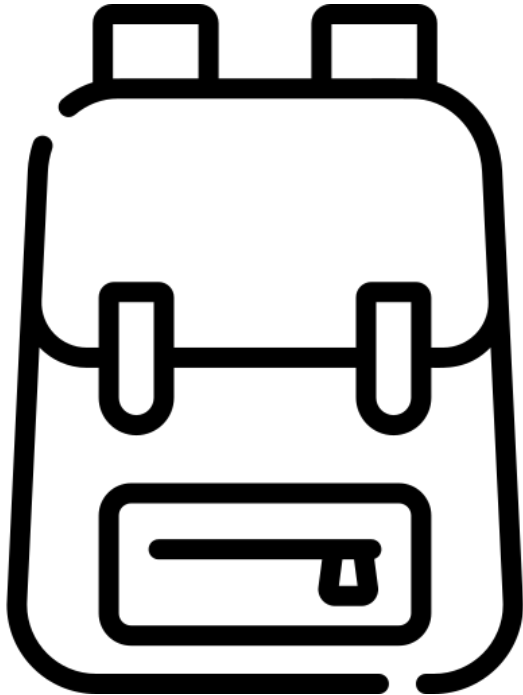


Rucksack-Packliste für einen Tag am, auf und im Wasser



Vormittag | Am Wasser

- Bequeme kurze oder lange Hose
- Langes oder kurzes Shirt
- leichte Jacke
- Sneakers oder Turnschuhe
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung (Cap), Sonnencreme)
- Immer dabei, egal wie die Wettervorhersage ist: Regenjacke, Regenhose

Nachmittag | Auf und im Wasser

- Badesachen
- Handtuch
- Lycra oder auch Neopren, wenn vorhanden

Verpflegung | Je nach „Durst & Hunger“

- 2-3 Liter Wasser
- 2-3 Pausenbrote für die Vormittags- und Mittagspause
- Apfel, Banane oder auch Riegel als Stärkung für Zwischendurch