

Checkliste für OL-Reise /OL-Wettkampf

Das Wichtigste

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Reisetasche/Koffer | <input type="checkbox"/> Natel & Ladegerät, Laptop |
| <input type="checkbox"/> Umhängetasche/Rucksack | <input type="checkbox"/> Krankenversicherungskarte/Reiseversicherung |
| <input type="checkbox"/> Gepäckanhänger mit Adressen | <input type="checkbox"/> Adressen/Telefonnummern für den Notfall |
| <input type="checkbox"/> Personalausweis, Führerschein | <input type="checkbox"/> Stadtpläne/Landkarten |
| <input type="checkbox"/> Brieftasche und Geld | <input type="checkbox"/> Sprach- und Reiseführer |
| <input type="checkbox"/> Kreditkarte | <input type="checkbox"/> Adapter für Steckdosen |
| <input type="checkbox"/> Pass, Visa bzw. Aufenthaltserlaubnis | <input type="checkbox"/> Ohropax |
| <input type="checkbox"/> Geldgürtel und Brusttasche | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Flug-Tickets | <input type="checkbox"/> _____ |

Körperpflege und Kosmetik

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kleines Duschtuch und Waschlappen | <input type="checkbox"/> Gesichtscrème, Bodylotion |
| <input type="checkbox"/> Toilettenpapier | <input type="checkbox"/> Artikel für Damenhygiene |
| <input type="checkbox"/> Medikamente und Rezepte/Apotheke/Dul-X | <input type="checkbox"/> Make-up |
| <input type="checkbox"/> Duschmittel/Seife | <input type="checkbox"/> Lippenbalsam und Sonnencreme |
| <input type="checkbox"/> Shampoo (geht auch als Kleiderwaschmittel) | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| <input type="checkbox"/> Kamm/Bürste | <input type="checkbox"/> Handcreme |
| <input type="checkbox"/> Zahnbürste, Zahnpasta und Zahnseide | <input type="checkbox"/> Föhn |
| <input type="checkbox"/> Deodorant | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Rasierzeugs | <input type="checkbox"/> _____ |

Kleidung

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Windjacke/Goretexjacke | <input type="checkbox"/> Unterwäsche |
| <input type="checkbox"/> Bequeme Laufschuhe | <input type="checkbox"/> Socken |
| <input type="checkbox"/> Elegante Schuhe | <input type="checkbox"/> Lange Unterhosen/Strumpfhosen |
| <input type="checkbox"/> Sportschuhe/Turnschuhe | <input type="checkbox"/> Kleid/Rock/Anzug |
| <input type="checkbox"/> Sandalen/Croccs/Pantoffeln | <input type="checkbox"/> Halstuch |
| <input type="checkbox"/> Pullover | <input type="checkbox"/> Sonnenhut |
| <input type="checkbox"/> Langarmshirts/ Bluse | <input type="checkbox"/> Handschuhe/ Kappe |
| <input type="checkbox"/> T-Shirts | <input type="checkbox"/> Badehose/Badeanzug |
| <input type="checkbox"/> Jeans | <input type="checkbox"/> Schlafanzug |
| <input type="checkbox"/> Hose | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Kurze Hose | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Gürtel | <input type="checkbox"/> _____ |

OL-Sachen

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kistli mit Kompass, Batch, Pfeife, Postenbeschr. | <input type="checkbox"/> Ersatzkleider |
| <input type="checkbox"/> OL-Schuhe | <input type="checkbox"/> Duschsachen, Waschlappen |
| <input type="checkbox"/> evtl. Turnschuhe für Sprint | <input type="checkbox"/> Effektransportsäckli |
| <input type="checkbox"/> Stülpfen | <input type="checkbox"/> Plastiksäcke |
| <input type="checkbox"/> OL-Socken | <input type="checkbox"/> Rucksackhülle/ Regenschirm/ Sonnenschirm |
| <input type="checkbox"/> OL-Hosen und -Oberteile | <input type="checkbox"/> OL-Stühli oder Picknickdecke |
| <input type="checkbox"/> Tape | <input type="checkbox"/> Schweizerfähnli/ Bündnerfähnli |
| <input type="checkbox"/> OL-Trainer und -Gilet | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> OL-Regenjacke | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Stirband/ Handschuhe/ Kappe | <input type="checkbox"/> _____ |

Weitere nützliche Dinge

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Getrocknetes Obst und gesunde Snacks | <input type="checkbox"/> Leinenschlafsack für Jugendherberge |
| <input type="checkbox"/> Trinkflaschen/ Thermosflasche/ Wasserkocher | <input type="checkbox"/> Ohropax & Schlafmaske |
| <input type="checkbox"/> Bücher und Zeitschriften | <input type="checkbox"/> Bettflasche |
| <input type="checkbox"/> Kartenspiele/Indiacca/Fussball | <input type="checkbox"/> Uhr und Wecker |
| <input type="checkbox"/> Notizblock und Stift | <input type="checkbox"/> Nähzeug und Sicherheitsnadeln, Wäscheleine |
| <input type="checkbox"/> Aufblasbares Kissen | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille/Sehbrille/Kontaktlinsen |
| <input type="checkbox"/> Verschließbare Plastiktüten/Plastiktüten | <input type="checkbox"/> I-Pod für Musik/ I-Pad/Laptop |
| <input type="checkbox"/> Fotoapparat/ Batterieladegerät | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Kleine Taschenlampe | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Regenschirm | <input type="checkbox"/> _____ |