



**GEMEINSAM –  
SIND WIR STARK!**

## Packliste für das Trainingslager 2025 in Malchow

Diese Packliste beinhaltet die wesentlichen und wichtigsten Dinge, die uns eingefallen sind und auf jeden Fall mitzubringen sind.

- Getränke für die Anreise
- Taschengeld (für Sonderwünsche / Portemonnaie)
- 20,- € für Unternehmungen mit der Mannschaft in einem extra Umschlag
- Unterwäsche (zum täglichen wechseln)
- Socken (mind. 2 Paar pro Tag)
- Schuhe (Hallen-, Jogging-, Bade- und Freizeitschuhe)
- einige T-Shirts, da mehrmals am Tag trainiert wird
- einige kurze Sporthosen
- lange Sporthose (evtl. Trainingsanzug)
- Freizeitklamotten (kurze und lange)
- Badeanzug / Badehose
- Schlafsachen
- Regenjacke
- Handtücher (Zimmer, Sauna, Strand)
- Wäschebeutel (Duschgel, Zahnpaste, Zahnbürste usw.)
- Haargummi / -klammern (für die Mädels)
- Sack (Stoff) für Schmutzwäsche
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, Creme)
- Kopfbedeckung
- Kleiner Rucksack (Platz für die Sportsachen und den Handball)
- Handball
- Goalcha, wenn vorhanden
- Trinkflasche
- Spiele ohne Strom (Quartett, Würfel usw.)
- Schreibzeug
- Traubenzucker
- Magnesium
- Taschenlampe

Persönliche Medikamente – nach Rücksprache vor Abreise beim Trainer abgeben.

Briefumschlag (Anlage 1-4, Krankenkarte, Impfausweis) – beim Trainer vor Abreise abgeben