

Welche Sachen sind zum Training mitzubringen?

Allgemeines

- **Getränk (möglichst nicht zu süß) - die Kinder sollen vor und nach dem Training viel trinken**
 - Saft-Schorle, Wasser, kalter Tee
 - nicht zu empfehlen: Softdrinks
- **alle Kleidungsstücke beschriften**
- **Farben Vereinskleidung**
 - Oben rot / Unten schwarz (siehe auch [Katalog](#) unter www.ksc-kanu.de)
 - [Vereinskleidung bestellen](#) / 1- 2 Bestelltermine jährlich werden bekanntgegeben
- **ausreichend Sportsachen mitgeben**
 - Training besteht i.d.R. aus 2 Teilen: Paddeln/Laufen, Laufen/Krafthalle, (Laufen/Paddelkasten, Laufen/ Turnhalle, Schwimmhalle)
 - Witterung beachten – Paddeln und Laufen auch bei Regen → Trockene Sachen für Krafthalle dabeihaben
 - Warme Mütze für den Nachhauseweg (bei Außentemperaturen < 10°C)

Paddeln

- 3 x Paddelsachen, ggf. eine dünne Regenjacke
- Wechselsachen in Tüte für Motorboot
- Tüte für nasse Sachen zum Transport nach Hause
- Handtuch / Badelatschen / Badehose / Badeanzug / Bikini
- Kopfbedeckung / Sonnencreme
- [Sitzkissen](#), [Spritzdecke](#) (bei Fortgeschrittenen)

Turnhalle

- Turnschuhe (Hallenschuhe nicht die Laufschuhe)
- 1 x Sportsachen (können auch kurz sein)

Paddelkasten

- 1x lange Paddelsachen und Badelatschen
- Handtuch
- Turnschuhe (Hallenschuhe)
- 1x Sportsachen für den Gymnastikraum (können kurz sein)

Laufen

- Turnschuhe, lange oder kurze Laufsachen (Hose, Shirt)
- Mütze / Kopfbedeckung / Buff / Warnweste / Leuchtbänder

Krafthalle

- Turnschuhe (Hallenschuhe nicht die Laufschuhe)
- Kurze Sportsachen, ggf. eine Trainingsjacke, falls Klimzüge o.ä. draußen gemacht werden
- Handtuch (Hygiene und Geräteschutz)

Schwimmhalle

- Badehose / Badeanzug / Bikini / Badelatschen / Schwimmbrille
- Handtuch, Duschbad
- Geld: Eintritt / Schrank / Fön