



## Merkblatt Regatta

### Vor der Regatta:

Freitag Abend ab 18:00 (wenn nicht anders Ausgeschrieben) Anhänger laden. Für alle obligatorisch.

- falls jemand verhindert ist, bitte frühzeitig abmelden
- grosses Gepäck wie Zelte, Matten, Schlafsack bitte schon mitbringen, wird in Hänger verladen

"Gross" Nacht essen. (zb. Spaghetti Bolognese oder ähnlich)

### Packliste: (für 2 tägige Regatta)

- Zelt (wenn nicht anderst abgemacht, zb Übernachtung in Unterkunft oder Halle)
- Schlafsack, Schlafmatte, Kissen, Schlafsachen
- genügend Kleider (Wettkampfkleider, Trainer, Handtuch, Regenschutz, etc.
- Adiletten, Crocks oder ähnlich zum abziehen am Steg.
- Sonnenschutz, Duschsachen, Zahnputzsachen etc.
- Essen und Getränke für 2 Tage: leicht Verdauliches für Zwischendurch. Reichhaltiges für Frühstück und Nachtessen.  
zb.: Früchte, Bananen, Getreideriegel, Teigwarensalat, Fruchtsaft, Wasser!, Sportgetränke, Grillsachen (wenn auf Ausschreibung)
- ungeeignet: Chips, Süssgetränke, Süssigkeiten, Sirup etc.
- Essbesteck / Teller

Oft kann das Nachtessen/Frühstück gegen einen kleinen Aufschlag vor Ort bezogen werden. Siehe Informationen Ausschreibung

Alle Zeiten für Abfahrt, Rennen und Rückkehr stehen jeweils auf der Aussschreibung.

Für allfällige Fragen bitte den zuständigen Obmann kontaktieren. Er ist vor Ort verantwortlich.

## Viel Erfolg!!!