



Stand 27.11.2017

Wichtige Informationen für Regatta-Teilnehmer

Was leistet der Verein bei Regatten mit Übernachtung?

- Betreuung der Kinder an den Regatta-Tagen
- Verpflegungszelt, Tische und Bänke
- Vollverpflegung:
 - o Frühstück: Brötchen, Brot, Müsli, verschiedener Aufschnitt, Marmelade, Nutella
 - o Mittagessen: Samstag: s. Frühstück + Rohkost (Gurke, Paprika, Möhren)
Sonntag: warmes Gericht bestehend aus Fleisch, Gemüse und Beilagen
 - o Abendessen (Freitag)Samstag: Rohkost, Kartoffeln o. Reis o. Nudeln mit Soßen und Fleisch
 - o Getränke: Wasser, Apfelsaft, Orangensaft, Tee, Milch, Kaffee (Betreuer)
 - o Zwischenmahlzeiten: Äpfel, Bananen, Rohkost
 - o Süßigkeiten (nach letzter Regatta des Tages)
- Wichtig: Bitte teilen Sie uns mit, wenn Ihr Kind Vegetarier oder allergisch gegen Lebensmittel ist.

Was muss das Kind mitnehmen?

- Geld:
 - o 5,00 € für o.g. Vollverpflegung pro Regattatag
 - o Taschengeld für evtl. Einkäufe (bitte nicht zuviel, da eigentlich alles vorhanden ist)
- Essen:
 - o Bitte keine Süßigkeiten mitgeben, da die Trainer sonst keine Kontrollmöglichkeiten haben
- Kleidung:
 - o 2-3 Vereinstrickots
 - o 2-3 Sporthosen kurz und lang
 - o 1 Trainingsanzug (wenn vorhanden Vereinsanzug)
 - o 1 Regenjacke
 - o 1 Wasserschuhe/Schlappen, 1 Sportschuhe für Laufwettbewerb, 1 feste Schuhe
 - o 1 Schlafanzug, Unterhosen, Unterhemden, Socken
 - o Kulturbeutel, Duschzeug, Handtuch
 - o Warmer Pulli, Jacke und Hose für Abends
- Schlafmöglichkeit:
 - o Schlafsack
 - o Luftmatratze, selbstaufblasbare Matte
 - o Zelt in Absprache mit anderen Kindern
- Für zwischendurch:
 - o Hausaufgaben, wenn nötig
 - o Gesellschaftsspiele, ...
 - o am besten keine elektronischen Wertgegenstände wie Nintendo, Handy... wichtige Telefonate können über die Handys der Trainer und Betreuer geführt werden
- Medikamente:
 - o Bitte den Trainern aushändigen, damit diese die Einnahme nach Ihren schriftlichen Anweisungen ausführen.

Sonstiges:

- Beladen der Boote und Zelte am Vorabend der Abfahrt
- Abladen der Boote und Zelte am Abend der Rückfahrt

Telefonnummern der Trainer bzw. Begleiter auf Regatta:

Norbert Dzialis: 0160 95476192 Dagmar Holding: 0151 46315983 Stefan Heister: 0173 3474509
Stefanie Panzer: 0152 33901962 Heinz Menrath: 01702967852

