



Unsere Hausregeln

- Höchstes Gebot ist die **Rücksichtnahme** auf Jüngere und Schwächere!!!
- Skischuhe und Ski bleiben im Skiraum
- Keine Ess- und Trinkwaren in den Schlafräumen.
- Einmal pro Tag wird geduscht, obligatorisch.
- Rauchen ist im ganzen Lagerhaus verboten.
- Die Nachtruhe wird akzeptiert und eingehalten.

Tagesprogramm

07:15 Uhr	Tagwache	17:30 Uhr	Leiterhöck
07:30 Uhr	Morgenessen	18:00 Uhr	Nachtessen
08:30 Uhr	Skifahren	19:00 Uhr	Videoanalyse
12:00 Uhr	Mittagessen	19:30 Uhr	Abendprogramm
13:00 Uhr	Skifahren	22:00 Uhr	Nachtruhe

Gepäckliste

- **Fixleintuch und Kissenbezug**
- **Schlafsack**
- Pyjama / Trainer
- Necessaire (Zahnbürste, Zahnpasta, Duschmittel etc.)
- Duschtuch und Handtuch
- Unterwäsche
- mehrere Socken (auch Skisocken)
- Taschentücher
- Finken
- (wenn vorhanden: T-Shirt / Jäckli JO)
- T-Shirts, Pulli, Hosen
- gute Winter- oder Wanderschuhe
- Plastiksack für dreckige Kleider
- Stirnlampe für Abendprogramm draussen
- Taschenlampe
- Sackgeld für eine Woche
- Brettspiele, Jasskarten usw.

Skiausrüstung

- Skiausrüstung komplett (richtig eingestellt) inkl. Stöcke
- Skibrille und Sonnenbrille
- Helm **OBLIGATORISCH**
- Mütze
- Handschuhe (evtl. zwei Paare)
- Sonnencreme
- Lippenpomade
- warme Skikleider

Was zu Hause bleibt!

- Bluetooth-Speaker / Musikanlagen
- Energy-Drinks
- Turnzeug & Hallenschuhe (leider keine Turnhalle vorhanden)
- Badekleider (leider kein Hallenbad vorhanden)

Bitte Kleider, Gepäck, Ski, Stöcke, Schuhe beschriften.

Das Gepäck möglichst kompakt in Taschen, Koffern etc. einpacken.

Freundliche Grüsse

Das Leitungsteam