

Packliste Toskana

Schwimmen

- Neo (die Pools werden noch nicht beheizt sein!)
- Badekappe (wichtig im kälteren Wasser!!!)
- Paddles
- Badehose /-anzug
- Schwimmbrille
- Fahrradschloss (falls es mal mit Rad zur Schwimmhalle geht)

Rad

- Trikots kurz / lang
 - Weste
 - Regen- bzw. Windjacke
 - Arm-, Bein- und Knielinge
 - Radhose kurz und $\frac{3}{4}$
 - Überschuhe (werden wir hoffentlich nicht brauchen!)
 - Helm
 - (Sonnen)-brille (werden wir brauchen!)
 - Tuch / Mütze
 - Ersatzschläuche
 - Reifenheber
 - Kleingeld für unterwegs
 - Sonnencreme (schweißfest (-:)
 - Radflaschen
 - Radhandschuhe
 - Multitool, Kettenöl, Lappen, Pflegemittel
- Ihr braucht nicht: Standpumpe, Werkzeugkasten (-:

Laufen

- Laufschuhe
- Hose kurz und $\frac{3}{4}$
- Laufshirts kurz und lang
- Jacke

Fitness / Athletik

- Sportkleidung
- Gymnastikmatte, Handtuch etc.

Verpflegung

- Riegel und Pulver für unterwegs
- Mineralstoffe, Vitamine, Magnesium, Eiweiß, sonstige (legale) Nahrungsergänzungsmittel

Spiele

Wir haben: Nobody is Perfect, Risiko, Outburst, Slackline, Boggia, Wikinger Schach und Speedminton. Tennisschläger?
Falls euch noch was einfällt: mitbringen!

Sonstiges

- Handy (nur im Notfall → teuer (-:)
- Macht euch vorher über die Verpflegung Gedanken. Es gibt keinen Backofen
- Haushaltskiste (Alufolie, Geschirrspülmittel, scharfe Messer, Kaffeefilter, Schneidebrett, ...)
- Handtücher und Bettwäsche werden vor Ort gestellt

Wetterlage

Wir hoffen wieder auf sonniges Wetter und über sonnige 20° und mehr. Morgens und Abends kann es noch kalt sein! Für die gemütlichen Abende also eine dicke Jacke einpacken!

Denkt an den Radcheck (vor allem Bremsen, Reifen, Schaltung) und ans fleißige Trainieren!

Küchenkiste

für alle die gerne in der Küche etwas leckeres zaubern:
Vor ab, die Feuerstellen in den Apartments brauchen sehr lange, also das tägliche Nudelwasser sehr rechtzeitig aufsetzen!
Falls ihr dazugehörige Speisen wie: Fleisch, Fisch, Gemüse/Salat und Saucen zubereiten wollt, empfehle ich folgende Dinge:

- Großes Schneidebrett
- Lieblingsmesser
- Sparschäler
- Schneebesen
- Dosenöffner
- Flaschenöffner/Korkenzieher
- evtl. Pürrier-Stab (Zauberstab)
- Durchschlag(großes Sieb)
- Gewürze
- Gefrierbeutel
- Alufolie
- Spüli/Wischtücher

- Geschirrtücher
- für die Trinkflaschen evtl. Flaschenbürste
- evtl. von den Autofahrern mitzunehmen: großer Topf oder große Pfanne

Kaffeetrinker sollten sich wenn möglich eine Thermo-Kanne mit Handfilter und Filtertüten mitnehmen, sowie Kaffee, ital. Kaffee schmeckt sehr kräftig.

In Italien haben die Küchen einen Espresso-Kocher.

"Buon appetito"!!! (von Cathrin erstellt; DANKE)