Packliste von Thomas

- Wärmemantel
- Schlafsack
- Luftmatratze
- Isomatte
- Short, Trainingshose, T-Shirt, Sweat-Jacke
- Schloss für Umkleide oder
- 1 Euro oder 2 Euro Stück für Umkleide

- Linsenmittel und −behälter
- Brille

- Badehosen
- Schwimmbrillen dunkel und hell
- Handtücher

Packliste von Thomas

- Trinkflasche Kunststoff für Beckenrand
- Tupperware für Beckenrand (Gummibärchen)
- Kohlehydrate-/Eiweiß-Shakes

- Rosinen, Datteln
- Äpfel, Bananen
- Trockenfrüchte
- Isotonische Sportgetränke
- Tee / Kaffee
- Cola Spezi
- Donuts

- Hustenbonbons (für Schleimhäute)
- Weißbrot (gegen Sodbrennen)

Packliste von Thomas

- Musik für Schwimmen
- Musik für Pausen
- Pinzette / Q-Tipps fürs Ohr

- Vaseline
- Sonnencreme

- Warmduscher T-Shirt
- Warmduscher Hoody
- Kugelschreiber
- Geld für Pausen
- Glassichtmappe für Urkunde

- Campingstuhl
- Handy Powerbank