

24-Stunden-Schwimmen 2023

Hallo ihr Lieben!

Dieses Jahr möchten wir unseren Ausflug mit euch zum 24h-Schwimmen im Freibad „Elsebad“ in Schwerte-Ergste am **17. + 18. Juni 2023** unternehmen.



Ziel ist es, innerhalb von 24 Stunden so viele Bahnen wie möglich in einem 50-Meter-Becken zu schwimmen. Abgesehen davon dürft ihr euch natürlich ausruhen, die gute Verpflegung genießen und am angebotenen Nebenprogramm mitmachen.



Weitere Infos findet ihr auf:
www.ergste-villigst-hennen.dlrg.de

Los geht's um **12:00 Uhr** an der **Buswende in Wenden** (gegenüber vom Supermarkt HIT). Dort bilden wir Fahrgemeinschaften und fahren gemeinsam nach Schwerte-Ergste. Am Sonntag werden wir etwa gegen 17:30 Uhr wieder in Wenden ankommen.

Die Teilnahmegebühren belaufen sich auf insgesamt 14,-€ pro Person. Den Großteil davon übernehmen wir, so dass ihr nur 5,-€ zusammen mit der Anmeldung abgeben müsst.

Für kurzfristige Änderungen bezüglich des Ausfluges, gebt bitte eure aktuelle Adresse an. Unter der anzugebenden Telefonnummer muss auf jeden Fall während der kompletten Zeit jemand erreichbar sein, notfalls mehrere Nummern angeben!

Bitte bringt die **Anmeldung zusammen mit den 5€ spätestens bis zum 20. Juni** wieder zur Übungsstunde mit. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

----- Bitte wenden → -----

Packliste

- Zelt (Im Vorfeld dringend auf Vollständigkeit prüfen, am Besten aufbauen!)

Wenn Teile vom Zelt fehlen und es nicht aufgebaut werden kann, könnt ihr leider nicht teilnehmen und müsst von euren Eltern wieder abgeholt werden.

Sprecht euch untereinander ab, mit wem ihr euch ein Zelt teilen könnt. Bedenkt, dass ihr auch noch Platz für eure Tasche im Zelt benötigt! Die Zelte müssen weitestgehend selbstständig (mit geringer Hilfe) aufgebaut werden können!

- Isomatte oder Luftmatratze
- Schlafsack und evtl. Kopfkissen
- mehrere Badetücher (4 bis 6 Stück)
- 2 x Badehose/-anzug
- Badeschlappen o. ä.
- Schwimmbrille (keine Taucherbrille!)
- evtl. Badekappe
- Duschgel
- wasserfeste Sonnencreme
- evtl. Föhn
- warme Socken
- warme lange Hose
- warmer Pullover
- Wechselklamotten
- Getränke (keine Glasflaschen!)
- Snacks für Zwischendurch (Brötchen, Kekse, Obst...)
- Taschengeld – im Preis eingeschlossen ist nur das Frühstück; alle anderen Speisen und Getränke müssen selbst bezahlt werden. Ab nachmittags/frühen Abend wird dort gegrillt (mit Salaten...). Die Pommesbude ist ebenfalls geöffnet. Oft gibt es auch Waffeln und Sandwiches.
- Keine unnötigen Wertsachen (Schmuck zu Hause lassen)
- Kartenspiel, Buch... für die Pausen zwischendurch
- Wetterfeste Jacke und Schuhe (die Wiese ist auch im Sommer nachts nass)
- dicke Jacke
- Mütze
- evtl. ein Campingstuhl

Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme, erfolgreiche Leistungen und eine Menge Spaß.
Bei weiteren Fragen könnt ihr euch an eure Trainer wenden.

----- hier abtrennen -----

Hiermit erlaube ich meiner Tochter /meinem Sohn:

am 24h-Schwimmen in Schwerte-Ergste am 17.+ 18.06.2023 teilzunehmen. Ich erkläre weiterhin, dass meine Tochter/mein Sohn sportgesund ist und ohne Bedenken am Wettkampf teilnehmen kann. Wir könnten die Kinder hinfahren (bei Bedarf) : oder abholen (bei Bedarf):

Geb.-Datum: _____ Alter am Tag der Veranstaltung: _____

Tel.-Nr.: _____

Email: _____

(Unterschrift Erziehungsberechtigte/r)