



Packliste Trainingslager

Eine kleine Gedächtnisstütze, damit Ihr nichts vergesst...

Natürlich hat jeder noch das eine oder andere Persönliche dabei, doch es ist immer gut, eine Check-Liste zur Packunterstützung zu haben!

Kleidung Freizeit:

- Unterhosen / BHs für Frauen
- Socken
- Lange Hosen
- Kurze Hosen
- T-Shirts, Blusen, Hemden für Abendessen
- Pulli, Strickjacke
- Trainingsanzug
- Jacke
- Weste
- Eventuell Kompressionsstrümpfe /-hose für Flug und Regeneration
- Dünne Mütze

Kleidung Sport:

- Unterhosen / BHs für Frauen
- Laufsocken
- Kurze Laufhosen, evtl $\frac{3}{4}$ Laufhosen
- Kurze Laufshirts, evtl Langarmlaufshirts
- Kurze Radhosen, evtl $\frac{3}{4}$ Radhosen
- Kurze Radtrikots, evtl Langarmradtrikots
- Windweste
- Windjacke
- Regenjacke
- Armlinge, Beinlinge, Knielinge
- (Windstopper-) Unterhemden
- Buff
- Radhandschuhe
- Schwimmanzug / Badehose
- Evtl Bikini

Equipment:

- Wer will, Notebook mit Powersupply
- Smartphone mit Ladegerät
- Geld, Geldbeutel, Ausweiß, Schlüssel (!)
- Block, Stifte

- Wäscheklammern falls der Wind recht weht...
- Taschentücher
- Sonnenbrille

Equipment Sport:

- Radhelm (wichtig!)
- Radbrille, Laufbrille
- Pulsmesser, Pulsgurt, GPS, Tacho (je nach dem was Ihr benötigt), Licht (vorne + hinten)
- Laufcap
- Laufgurt mit Trinkflasche (optional)
- Trinkflaschen fürs Rad
- Verpflegung für lange Radausfahrten
- Werkzeug, Flickzeug, Ersatzschläuche
- Schwimmbrille, Schwimmmütze
- Wer möchte Pullbouy und Paddles, Flossen, Fingerpaddles
- Tasche für Poolsachen (kleiner Rucksack)
- Tasche oder Beutel für Radkeller-Sachen
- Eure persönlichen Nahrungsergänzungsmittel, falls Ihr etwas benötigt
- Neoprenanzug (optional)
- Vaseline oder Skin Repair Balsam (um Scheuerstellen zu vermeiden)
- PEDALE falls Ihr ein Mietrad reserviert habt

Schuhe:

- Freizeitschuhe
- Sandalen
- Radschuhe
- Laufschuhe
- Badeschlappen

Kulturbeutel:

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Duschgel, Shampoo, evtl Spülung
- Haarbürste, Kamm
- Deo
- Gesichtscreme
- Rasierer
- Sonnencreme
- Vaseline oder Bodyglide für Neo
- Eure persönliche kleine Reiseapotheke

Wer hat: bitte die Auswertung Eures letzten Leistungstests (Rad oder Lauf) als Ausdruck mitbringen, sofern das nicht zu viel Umstand macht!