

Packliste Trainingslager

Hier ankreuzen

Hier ankreuzen

Allgemein:	
<input type="checkbox"/>	Flugtickets, Reisepass, Personalausweis, Führerschein (Gültigkeit?)
<input type="checkbox"/>	Reiseunterlagen vom Veranstalter,
<input type="checkbox"/>	Geld, Kreditkarte, Reiseschecks
<input type="checkbox"/>	Auslandskrankenversicherung,
<input type="checkbox"/>	Sporttasche oder Rucksack (auch für Ausflüge, Schwimmen, etc.)
<input type="checkbox"/>	Handy (Ladegerät)
<input type="checkbox"/>	Kamera (Ladegerät)
<input type="checkbox"/>	Laptop (Ladegerät)
<input type="checkbox"/>	Pulsuhr (Ladegerät)
<input type="checkbox"/>	Pulsgurt (überprüfe die Batterien vorher)
<input type="checkbox"/>	Streetwear für den Alltag und die Reise
<input type="checkbox"/>	Regenbekleidung
<input type="checkbox"/>	Lange Sachen für kalte Tage oder Abende
<input type="checkbox"/>	Rucksack für Transport von diversen Utensilien
<input type="checkbox"/>	Wäscheklammern
<input type="checkbox"/>	Kleiderbügel
<input type="checkbox"/>	Tüte für schmutzige Bekleidung
Radfahren:	
<input type="checkbox"/>	Helm
<input type="checkbox"/>	Sportbrille
<input type="checkbox"/>	Rad-Handschuhe (kurz + evtl. mit Fingern)
<input type="checkbox"/>	Radschuhe
<input type="checkbox"/>	Radsocken
<input type="checkbox"/>	x mal kurze Radkombinationen (Trikot, Hose)
<input type="checkbox"/>	evtl. Rad-Überschuhe
<input type="checkbox"/>	Armlinge
<input type="checkbox"/>	Knielinge
<input type="checkbox"/>	Beinlinge lang oder lange Radhose
<input type="checkbox"/>	Regenjacke
<input type="checkbox"/>	Windweste
<input type="checkbox"/>	Kopf- und/oder Halstuch
<input type="checkbox"/>	Radsocken
<input type="checkbox"/>	x mal Funktionsunterwäsche,
<input type="checkbox"/>	Mütze / Buff
<input type="checkbox"/>	Beleuchtung für das Fahrrad
<input type="checkbox"/>	Radcomputer (Ladegerät) oder Tacho
<input type="checkbox"/>	Pedale / Powermeter (Ladegerät)
<input type="checkbox"/>	Multitool
<input type="checkbox"/>	Öl, Putz-Lappen
<input type="checkbox"/>	Ersatzschläuche
<input type="checkbox"/>	Werkzeug (Inbus-Satz, Multitool, Pedalschlüssel)
<input type="checkbox"/>	Satteltasche
<input type="checkbox"/>	2 große Radflaschen (inkl. Flaschenhalter)
<input type="checkbox"/>	ggf. Fahrradschloß
<input type="checkbox"/>	ggf. kleine Luftpumpe (bei Mieträdern oft dabei)
Laufen	
<input type="checkbox"/>	Laufkappe
<input type="checkbox"/>	Laufhose lang
<input type="checkbox"/>	Laufhose kurz (Trishort)
<input type="checkbox"/>	Laufhose kurz (Trishort)
<input type="checkbox"/>	Laufschuhe
eigene Anmerkungen	
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Schwimmen:	
<input type="checkbox"/>	Schwimmbrille
<input type="checkbox"/>	Badehose / Badeanzug
<input type="checkbox"/>	Pullboy
<input type="checkbox"/>	Kurzflossen
<input type="checkbox"/>	Paddles, Fingerpaddles
<input type="checkbox"/>	Badeschuhe
<input type="checkbox"/>	Badekappe
<input type="checkbox"/>	Neoprenanzug ggf.
Athletik, Gymnastik, Wellness, Regeneration:	
<input type="checkbox"/>	Trainingsanzug
<input type="checkbox"/>	Fitnessbekleidung für Stabi, Stretching, Fitness
<input type="checkbox"/>	leichte Schuhe, Handtuch
<input type="checkbox"/>	Gymnastikmatte,
<input type="checkbox"/>	Blackroll,
<input type="checkbox"/>	Körperlotion und Cremes,
<input type="checkbox"/>	Regenerationsdrinks und Getränkepulver,
<input type="checkbox"/>	Kleine Reiseapotheke.
<input type="checkbox"/>	Stretchingseil
Ernährung:	
<input type="checkbox"/>	Kohlenhydrate
<input type="checkbox"/>	Eiweißpulver zur Regeneration
<input type="checkbox"/>	Basica, oder bei Bedarf ähnliches
<input type="checkbox"/>	Orthomol
<input type="checkbox"/>	Energieriegel
<input type="checkbox"/>	Energie-Gel
Reiseapotheke:	
<input type="checkbox"/>	Creme
<input type="checkbox"/>	Lotion
<input type="checkbox"/>	Sonnenschutz
<input type="checkbox"/>	Lippenpflege
<input type="checkbox"/>	Gesäßcreme, Vaseline
<input type="checkbox"/>	Benötigte Medikamente z.B. Insulin (bitte die Trainer informieren)
<input type="checkbox"/>	Tape
<input type="checkbox"/>	Aspirin, Voltaren/Diclofenac oder Ibuprofen
<input type="checkbox"/>	Nasenspray, Ohrentropfen
<input type="checkbox"/>	Hygieneartikel
<input type="checkbox"/>	Allergietabletten
<input type="checkbox"/>	Pflaster, Verbandszeug, Tape
täglicher Bedarf:	
<input type="checkbox"/>	Duschgel, Shampoo, Spülung
<input type="checkbox"/>	Deo
<input type="checkbox"/>	Zahnbürste u. Zahnpasta
<input type="checkbox"/>	Bürste/Kamm
<input type="checkbox"/>	Haargummis/spangen
<input type="checkbox"/>	Rasierer
<input type="checkbox"/>	Rasierschaum
<input type="checkbox"/>	Nageletui
<input type="checkbox"/>	Brille / Kontaktlinsen
<input type="checkbox"/>	Seife
<input type="checkbox"/>	Blasenpflaster
<input type="checkbox"/>	Sitzcreme
Sonstiges	
<input type="checkbox"/>	Wäscheklammern
<input type="checkbox"/>	Kleiderbügel
<input type="checkbox"/>	Wäscheleine
<input type="checkbox"/>	Schwimmbahnen vor dem Campbeginn buchen
<input type="checkbox"/>	Massageterminen vor Reisebeginn buchen