

Allgemeines

- ☐ Flugtickets/Ausweis/Führerschein
- ☐ Geld/Kreditkarte
- ☐ Handy/Laptop/Tablet/Kopfhörer
- ☐ Lesestoff (Buch, Zeitschrift, Kindle)
- ☐ Ladegerät / Powerbank
- ☐ Kleiner Rucksack/Tasche

Bekleidung

- ☐ Unterwäsche
- ☐ Socken
- ☐ T-Shirts (auch Nicht-Finishershirts ;))
- ☐ Pullover
- ☐ Hosen kurz/lang
- ☐ Jacke
- ☐ Mütze
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Schlafanzug
- ☐ Beutel/Sack für Schmutzwäsche z.B. Wechselbeutel

Pflege

- ☐ Duschgel/Shampoo
- ☐ Deo
- ☐ Zahnbürste/Zahnpasta
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Rasierer/Rasierschaum
- ☐ Nagelschere/Clipper
- ☐ Brille/Kontaktlinsen
- ☐ Seife/Desinfektionsspray
- ☐ Masken
- ☐ Medikamente (NADA/Auswärtiges Amt)

Sport allgemein

- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Bekleidung für Stabi/Mobilisation
- ☐ Sportunterwäsche
- ☐ Sportuhr inkl. Brustgurt und Ladekabel
- ☐ Getränkepulver/Riegel/Gels
- ☐ Kompressionsbekleidung
- ☐ Blackroll/Massagepistole
- ☐ Theraband/Zugseil

Laufen

- ☐ 1-2 Paar Laufschuhe
- ☐ Laufsocken
- ☐ Laufhose kurz/lang
- ☐ Laufshirt kurz/lang
- ☐ Laufjacke
- ☐ Kopfbedeckung

Schwimmen

- ☐ Badehose/Badeanzug
- ☐ Schwimmbrille (2x)
- ☐ Badekappe 2-3 (Pflicht in den meisten Ländern)
- ☐ Badeschlappen
- ☐ Schwimmutensilien (z.B. Schwimmbrett/Poolbouy, Paddels, Flossen)
- ☐ Handtuch
- ☐ Neopren (wenn Freiwassertraining möglich ist oder Pool nicht beheizt)

Fahrrad

- ☐ Fahrrad + Helm
- ☐ bei Mietrad → Maße und evtl. eigener Sattel
- ☐ Radschuhe
- ☐ Überschuhe
- ☐ Pedale auch bei Mietrad
- ☐ Baselayer kurz/lang
- ☐ Radhose kurz/lang
- ☐ Trikots kurz/lang
- ☐ Radhandschuhe
- ☐ Radsocken
- ☐ Weste
- ☐ Wind/Regenjacke
- ☐ Armlinge/Beinlinge/Knielinge
- ☐ Stirnband/Schlauchtuch
- ☐ Trinkflaschen
- ☐ Multitool/Reifenheber/Pumpe
- ☐ Satteltasche
- ☐ 2x Ersatzschlauch
- ☐ Fahrradschloss/Rücklicht
- ☐ Fahrradcomputer* mit Ladegerät
- ☐ Sitzcreme

*bei Mietrad die eigene Halterung mitnehmen