



# Trainingslager PACKLISTE



## Schwimmen

- Badeanzug/Badehose
- Schwimmbrille
- Badekappe
- Badelatschen
- Pull Bouy
- Paddles
- Neoprenanzug



## Radfahren

- Radschuhe
- Pedale
- Helm
- Sonnenbrille
- Handschuhe
- Radhosen
- Trikots
- Armlinge
- Radsocken
- Regenjacke
- Mütze
- Windweste
- Sport BHs
- Tücher



## Laufen

- Laufschuh/e
- Laufhosen
- Laufshirts
- Cappie
- Laufjacke



## Equipment

- Fahrrad (wenn nicht geliehen)
- Sport/Pulsuhr
- Garmin + Halterung
- Multitool + Reifenheber
- Schläuche
- Luftpumpe
- Ladekaben (Garmin, Handy etc.)



## Bad

- Kontaktlinsen
- Duschzeug
- Zahnbürste
- Zahnpasta
- Bürste
- Creme
- Zopfgummies
- Augentropfen
- Rasierer
- Deo
- Sonnenmilch
- Pinzette
- Nagelschere



## Apotheke

- Sitzcreme
- Bepanthen
- Schmerztabletten
- Reise Apotheke
- Pflaster



## Entspannung

- Bikini (Spa?)
- Blackroll
- Blackrollball
- Minibands
- Pferdebalsam
- Kompressionshose



## Nahrung

- Energie Riegen / Gel
- Getränkepulver
- Flaschen
- Regenerationsgetränk
- Eiweißpulver
- Jacke/n



## Freizeit

- Hosen kurz/lang
- Tops/Shirts
- Unterwäsche
- Socken
- Schuhe
- Jacke/n



## Unterlagen

- Flugtickets
- Personalausweis
- Krankenkassenkarte
- EC-Karte + Geld
- Voucher Hotel/Rad etc.



## Eigenes

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



TRILIFELOVE

[www.trilifelove.de](http://www.trilifelove.de)