

Dauborn



STRENGTH SYSTEMS

PACKLISTE FÜR DEN BIG BULL FIGHT



- ❖ Unterlagen
 - Kugelschreiber
 - Ausgedruckte **Startkarte**
 - Unterschriebene **Datenschutzerklärung**

- ❖ Equipment
 - **Singlet**
 - Unterhose
 - **Kreuzhebesocken**
 - **Kniestulpen**
 - **Gürtel** + (evtl. Schraubendreher)
 - **Handgelenksbandagen**
 - **Kniebeugeschuhe**
 - Schuhe fürs Bankdrücken, wenn ungleich Beuge
 - Kreuzhebeschuhe
 - **T-Shirt** für den WK
 - **Maske**

- ❖ sonstige Kleidung
 - Jogginghose
 - T-Shirt
 - Hoodie/Sweatjacke
 - Freizeitschuhe
 - Wechselkleidung (**ES GIBT KEINE DUSCHEN!**)

- ❖ Verpflegung
 - Frühstück: leicht verdauliche, schnell verfügbare Kohlenhydrate (bspw. Weißbrötchen)
 - Snacks, wie Bspw. Bananen, Kekse, Gummibärchen, Riegel

- Evtl. Isotone KH-Lösung
- Natriumreiches Wasser
- Mahlzeit für nach dem Wettkampf
- Energy Drink oder ähnliches/ Koffeintablette

❖ Sonstiges

- 2. Maske zum Wechseln
- Bargeld
- Handtuch
- **Kopfhörer** bei Bedarf
- Ladekabel, /Powerbank
- Babypuder
- Liquid Chalk (Alkoholbasis)
- Magnesium
- Riechsalz, Ammoniakkapseln
- Franzbranntwein, Pferdesalbe, Ibuprofen oder Diclofenac für den Notfall

❖ Restliches für die Fahrt, Übernachtung & Co.

bspw. Kulturbeutel
