



# PACKLISTE

## ❖ Unterlagen

- Personalausweis
- Kugelschreiber
- Startkarte mit Datenschutzerklärung (gibt es vor Ort)

## ❖ Equipment

- Singlet
- T-Shirt (Rundhals)
- Unterhose
- Kreuzhebesocken
- Ggf. normale Socken
- Kniestulpen
- Gürtel
- Handgelenksbandagen
- Kniebeugeschuhe
- Evtl. Schuhe für Bankdrücken (falls abweichend)
- Kreuzhebeschuhe
- T-Shirt für den WK (Rundhals)
- Mobility Equipment & Widerstandsbänder nach Bedarf

## ❖ Wechselkleidung

- Jogginghose
- T-Shirt
- Hoodie/Sweatjacke
- Freizeitschuhe

## ❖ Sonstiges

- Bargeld
- Handtuch
- Kopfhörer bei Bedarf
- Powerbank
- Babypuder
- Kreide
- Riechsalz
- Schmerzmittel bei Bedarf
- Energy Drink / Koffeintabletten



❖ Reiseutensilien

bspw. Kulturbeutel

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---