

WETTKAMPF PACKLISTE

Packliste für alle, die übers Wettkampfwochenende in einer Ferienwohnung untergebracht sind.
Nicht alles ist für jeden wichtig, aber es gibt Möglichkeiten zur Ergänzung.

HYGIENE & PUTZZEUG

- Shampoo
- Duschgel
- Desinfektionsmittel
- Zahnbürste
- Zahncreme
- Kontaktlinsen
- Rasierer
- Nagelschere
- Waschmaschinentabs
- Spülmaschinentabs
- Putzlappen (fürs Rad)
- Handtücher
- Spüli
- Babytücher (gut, ums Rad zu putzen)
- Pflaster
- Klopapier
-
-
-
-
-
-

FÜRS SCHWIMMEN

- Triathlon-Einteiler
- Badehose oder Badeanzug
- Neoprenanzug
- Swimskin (wenn Neoverbot)
- Schwimmbrille
- Badekappen
- Badeschlappen
- Handtuch
-
-
-
-
-
-

FÜRS RAD

- Helm
- Sonnenbrille
- Radschuhe
- Rad- bzw. Laufsocken
- Startnummernband
- Regenjacke
- Radtrikot
- Ärmlinge
- Windweste
- Trinkflaschen
- Ersatz-Cleats
- Ersatzschläuche
- Luftpumpe
- Kettenfett
- Drehmomentschlüssel
- CO2-Kartusche
- Mantelheber
- Aufsatz Schwalbe Clik
- Lenkerband
- Radcomputer
- Rücklicht fürs Rad
- Ladekabel Wattmesser
- Ladekabel Schaltung
- Ladekabel Radcomputer
- Schraubenzieher
- Fahrradständer
-
-
-
-
-
-
-
-

WETTKAMPF PACKLISTE

LAUFEN

- Laufschuhe
- Laufsocken
- Visor oder Mütze
- Ladekabel für Laufuhr
- Handtuch zum Kühlen
- Softflask für Verpflegung
- Zip-Beutel für Eis
-
-
-
-
-
-

VERPFLEGUNG ALLTAG

- Proteinpulver
- Salz
- Kaffeepulver oder -bohnen
- Kaffeemaschine
- Campingbesteck
- Obstmesser
- Schäler
- Waage
- Tuppereschüsseln für Frühstück oder Zwischenmahlzeiten
- Alufolie
-
-
-
-
-
-
-

WETTKAMPFVERPFLEGUNG

- Maltodextrin
- Fruchtzucker
- Energiegels
- Isopulver
- Elektrolyte
- Salztabletten
- Trichter
- Shakebecher
-
-
-
-
-
-