

Packliste Triathloncamp

Unterlagen

- ☐ Personalausweis, Führerschein
- ☐ Krankenkassenkarte, Auslandsrankenversicherung, Grüne Versicherungskarte
- ☐ Flugticket (Etix)
- ☐ Eventuell Bescheinigung für Radkofferbeförderung
- ☐ Kreditkarte, Bargeld
- ☐

Allgemein

- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Pulsgurt und -uhr
- ☐ Bekleidung fürs Fitnessstudio – Gymnastik
- ☐ Blackroll (o.ä.) falls ihr eine habt Kleiner Rucksack

Freizeit

- ☐ 2-3 warme Sweatshirts
- ☐ 1-2 lange Hosen
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Sonnenschutzcreme
- ☐ Photoapparat

Schwimmen

- ☐ Badehose/ -anzug
- ☐ Schwimmbrille,
- ☐ Badekappe
- ☐ Badelatschen
- ☐ Pullbuoy (o.ä.), Paddles, Flossen, Schnorchel
- ☐ Neoprenanzug (wenn vorhanden)

Laufen

- ☐ Laufschuhe
- ☐ Laufsocken
- ☐ Laufkappe
- ☐ Laufhose / -shirt

Radfahren:

- ☐ Radhosen
- ☐ Radtrikots
- ☐ Radunterhemd
- ☐ Armlinge
- ☐ Beinlinge, Knielinge
- ☐ Halstuch (Buff)
- ☐ Windbreaker
- ☐ Radweste
- ☐ Ersatzschläuche
- ☐ Luftpumpe (kleine zum Mitnehmen)
- ☐ Multitool zum Mitnehmen
- ☐ Gesäßcreme
- ☐ Radsocken
- ☐ Radbrille
- ☐ Radhandschuhe
- ☐ Helm
- ☐ Radschuhe
- ☐ Pedale
- ☐ Tacho oder GPS-Gerät wenn vorhanden
- ☐ Kettenöl u.a. andere Schmier- und Pflegemittel
- ☐ Ersatzbatterie für Pulsgurt, Schaltung oder Tacho
- ☐ Radflaschen (2-3)
- ☐ Riegel, Gels, Getränkepulver o.ä.

Radfahren (zusätzlich, wenn ihr ein Mietrad habt):

- ☐ Pedale
- ☐ Eigener Sattel (optional)
- ☐ Halterung für Radcomputer (wenn vorhanden)

Ansonsten halt was ihr sonst auch auf einer Reise mitnehmt: Bekleidung, Körperpflegemittel, Schuhe, Bücher, Laptop u. a.

