

Triathlon Trainingslager Packliste

Holger Wienecke

SWIM

- 2x Schwimmhose/-anzug
- Badekappe
- Schwimmbrille
- Bademantel (Pausen)
- Kopfbedeckung (nach dem Schwimmen)
- Falls in Eigenregie
 - Paddels
 - Pullbuoy/Brett
 - [...]
- [...]

BIKE

- Bike
- Flickmaterial¹
- Helm
- Kopftuch/Buff
- Schuhe
- Pedale (bei Leihbike)
- Sonnenbrille
- 2-3x Raddress
- 2-3x Radsocken
- Gesäßcreme
- Windschutz (Weste)
- Regenjacke
- Armlinge
- Beinlinge
- Fusskappen
- 2x Trinkflasche
- [...]

1 – ACHTUNG: Gaskartuschen
nicht erlaubt im Flugzeug!

RUN

- Laufschuhe
- 2x Laufsocken
- 2x Laufdress (Hose/Shirt)
- Laufjacke
- Laufkappe

Sonstiges

- Ausweispapiere
- Impfpass
- Strassenkleidung
- Abends
 - Lange Hose
 - Leichte Jacke
 - Kappe
- Trainingsanzug
- Zahnbürste/Pasta
- Dusch/Pflegemittel
- Wäscheklammern
- Handwaschmittel
- Sonnencreme (LSF 50)
- Proteinpulver
- Instantkaffee
- Compex
- Sportcreme (zB Dul-X)
- Notfallmedikamente
 - Schmerzmittel
 - Antihistamin
- [...]