

Meine Packliste

by Tania Ferreira

Radfahren

- Radschuhe
- Trikots (kurz- & langärmelig)
- Radhosen
- Arminlinge / Beinlinge
- Wind-/Regenjacke
- Rennrad
- Helm
- Satteltasche
- Evtl. Handschuhe
- Multitool + Flickzeug
- Luftpumpe
- Wechselschläuche
- Trinkflaschen
- Energieriegel / Gels
- Getränkepulver

Kleidung

- Trisuit
- Sport BHs
- Socken
- Sportkleider für Yoga/TRX
- Hosen kurz/lang
- Tops/T-Shirts
- Hoodie
- Jacke
- Unterwäsche/BHs
- Bikini
- Cappie
- Freizeitschuhe/Flipflops

Bad

- Kontaktlinsen + Lösung
- Augentropfen
- Duschgel und Shampoo
- Zahnpaste & -bürste
- Haarbürste
- Haargummis
- Rasierer
- Deo
- Sonnencreme
- Badetuch

Swimmen

- Badeanzüge (2)
- Neoprenanzug
- Schwimmbrille
- Paddles
- Pull Buoy
- Badekappe

Nicht vergessen

- Sonnenbrille
- Garmin + Pulsgurt
- Blackroll
- Regenerationsgetränk
- Ladekabel
- GoPro
- Kopfhörer
- Evtl. Adapter

Apotheke

- Sitzcreme
- Bepanthen
- Schmerztabletten
- Desinfektionsmittel
- Verband
- Pflaster
- Tigerbalsam
- Vaseline/Bodyglide
- Tape

Laufen

- Luafschuhe
- Kompressionssocken
- Luafhosen (kurz & lang)
- Laufshirts (kurz & lang)

Wichtiges

- Personalausweis
- Krankenkassenkarte
- Kredit- und EC-Karte
- Geld
- Kleiner Geldbeutel

+ gute Laune