

# Packliste für (Höhen)Trainingslager

## Allgemeines

- Personalausweis/ Reisepass
- Führerschein/ Autopapiere
- Krankenkassenkarte
- EC-Karte/ Kreditkarte
- Visum/ ESTA
- (Flug) Ticket
- Impfpass
- Bargeld (Auslandswährung)
- FFP2-Masken
- COVID-Zertifikat
- Handy, Notebook, Kopfhörer, Kamera, Powerbank, Ladekabel
- Schlüssel
- Brille, Kontaktlinsen

## Kleidung

- Tops, T-Shirts
- Pullover, Hoodies
- Jacken, Westen
- Shorts
- Lange Hosen
- Blusen, Blazer
- Schlafsachen
- Unterwäsche
- Socken
- Badesachen, Schwimmbrille
- Flip-Flops
- Handschuhe, Schal, Stirnband, Mütze
- Sonnenbrille

- Schuhe
- Gürtel, Accessoires
- Handtasche, Rucksack, Beutel

## Sportkleidung

- Laufsocken
- Kompressionsstrümpfe
- Sport-BHs
- Tops, T-Shirts
- Shorts
- Tights
- Jogginghosen
- Longsleeves
- Thermoshirts
- Westen
- Windschutz-/ Regenschutzkleidung
- Wettkampfkleidung
- Radhose
- Schwimmsachen
- Kopfbedeckung, Cap
- Laufschuhe (mehrere Paar zum Wechseln; mindestens ein Paar im Handgepäck), Spikes

## Medikamente/ Sportlerapotheke

- Erste-Hilfe-Set
- Schmerzmittel
- (Blasen) Pflaster
- Wundkompressen
- Nasenspray
- Nasensalbe
- Wund- und Heilsalbe ((antiseptische) Bepanthen)
- Zinksalbe

- Magen-Darm-Beschwerden (Iberogast, Perenterol)
- (Reise)Übelkeit/ Erbrechen (Vomex)
- Mittel gegen Allergien
- Desinfektionsmittel /-spray /-tücher
- Taschentücher

### Nahrungsergänzungsmittel

- Elektrolyte
- Eisen
- Zink
- Vitamin C

### Hygiene

- Duschgel
- Shampoo, Spülung
- Waschgel
- Feuchtigkeitscreme
- Sonnenschutz (mit hohem LSF!)
- Deo
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Haarbürste
- Föhn
- Haarspray
- Rasierer
- Handtuch
- Kosmetik
- Lippenpflege (mit LSF)
- Schmuck, Haargummis, Haarspangen

### Ausrüstung (Regeneration)

- Sporthandtuch
- Rucksack

- Faszienrolle, Massagestab, Massagepistole
- Igelball, Golfball, Tennisball
- Zughilfen, Kraftgürtel
- Schlingentrainer
- Minibands, Superbands
- Franzbranntwein, Massageöl
- (Fuß) Bäder
- Riegel, Shakes, Gels
- Nackenkissen

### Belastungsüberwachung

- Laufuhr
- Pulsgurt
- Laktatmessgerät
- Trainingsprotokoll
- Blutwerte (bereits vor der Abreise kontrollieren lassen!)

### Mentales Training/Ablenkung/ Freizeitgestaltung

- Bücher, Zeitung
- Musik
- Motivationsvideos, Filme
- Gesellschaftsspiele

### Vor der Abreise

- Müll raus (Restmüll, Biomüll, Altpapier, Elektroschrott, Glas)
- Fenster schließen
- Heizung aus
- Spülen
- Wäsche waschen
- Kühlschrank aus