

WETTKAMPF PACKLISTE

1. Unterlagen

- BVDK Startbuch
- Gültige Startlizenz
- Anti Doping Erklärung
- Gültiger Personalausweiß oder Reisepass

2. Equipment

- Einteiler/Singlet
- Regelwerkkonforme Unterhose
- Kreuzhebesocken und normale Socken
- Sport BH (An alle Männer: Diesen Punkt bitte ignorieren.)
- Kniestulpen
- Gewichthebergürtel
- Handgelenksbandagen
- Kniebeugeschuhe
- Schuhe fürs Bankdrücken, falls du dort andere benutzt
- Kreuzhebeschuhe
- T-Shirt für den Wettkampf
- Mobility Equipment
- Gummibänder zum Aufwärmen

3. Kleidung

- Bequeme Jogginghose
- Hoodie
- T-Shirt
- Freizeitschuhe

4. Nahrung und Getränke

- Genügend Wasser
- Snacks, wie z. B. Bananen, Riegel, Sandwiches, Gummibärchen
- Elektrolyte für Rehydrierung nach einem Water Cut

5. Sonstiges

- Bargeld
- Handtuch
- Kopfhörer
- Ladekabel fürs Handy
- Babypuder
- Flüssigkreide für den Notfall
- Ammoniak (für alle Verrückten wichtig!)
- Ibuprofen, Wärmesalbe/Pferdesalbe
- Booster/Koffeinhaltige Getränke, falls erwünscht