



Packing List

Wenn vorhanden, bitte folgende Utensilien mitbringen (wenn ihr Utensilien benötigt, kann ich diese von HEAD / ON Running besorgen und mitbringen - bitte rechtzeitig Bescheid geben):

Swim (1-2x täglich)	Bike (1x täglich)	Run (1x täglich)
Handtücher	Bike (oder Bike Rental)	Laufschuhe
Schwimmbekleidung	Pedale	Socken
Badehaube	Radschuhe	Brille
Schwimmbrille	Radbekleidung (warm)	Cap
Paddles	Radbekleidung (kalt)	Laufbekleidung (warm)
Pullbuoy	Regenbekleidung	Laufbekleidung (kalt)
Schwimmbrett	Radhelm	Regenbekleidung
Flossen	Brille	
Neopren (nicht zwingend)	Socken	
Badeschlapfen / Flip Flops	Radtechnik (GPS, Watt,...)	
Thera Band	Oberrohr / Rahmentasche	

Bike kann im Hotel ausgeborgt werden

Wichtige Hinweise:

bei Gruppenausfahrten am Rad bitten wir folgendes aus Sicherheitsgründen zu beachten: keine Aeroposition - Hände IMMER bremsbereit; keine Kopfhörer (dies raten wir auch für Ausfahrten, die alleine unternommen werden) / für alle, die nicht radfahren, ausreichend Schwimmbekleidung mitbringen / für alle, die ihr Gepäck so klein wie möglich halten müssen: Pullbuoy & Brett können weggelassen werden / Wäsche kann im Hotel gewaschen werden

Athletik (1x am Camp)	Sonstiges
Handtücher	Pulsuhr + Pulsgurt + Ladegerät
Sportbekleidung	Sportnahrung
Sportschuhe	Trinkflaschen + Elektrolyte
	Sonnenschutz (Cap, Brille, Creme)
	Faszienrolle
	Alltagskleidung