



Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...

Wettkampf:

- Sportpass & Lizenzmarke
- Personalausweis oder Reisepass
- Schuhe (extra Schnürbänder)
- Separate Schuhe fürs Heben und Drücken (bei Bedarf)
- Beugen: Kneesleeves, Pferdesalbe
- Kreuzheben: Strümpfe
- Gültiges Singlet
- T-Shirt für den Wettkampf (nicht bedruckt, runder Kragen)
- Gürtel
- Handgelenksbandagen
- Magnesium/Flüssigmagnesium für die Hände
- Babypuder
- Ammoniak (bei Bedarf und nur wenn schon vorher damit trainiert wurde)
- Schmerzmittel für den Notfall
- Gegebenfalls Blackroll & Gummibänder (Aufwärmen)
- Musik (Kopfhörer & Handy/Ipod)

Essen:

- Kohlenhydrate (leicht verdauliche Snacks wie Sandwiches, Riegel, Orangen usw)
- Zuckerkhaltige und/oder koffeinhaltige Getränke bzw. Booster
- Elektrolyte (falls ein Water Cut gemacht wurde)
- Genügend Wasser



Bei Hotelaufenthalt

- Extra Polster und/oder Nackenpolster
- Extra Pullover, falls zu kalt
- Ohropax & Schlafmaske (vor allem bei gemeinsamen Zimmeraufenthalt)
- Personenwaage (falls auf Gewicht geachtet werden muss)
- Zimmer mit Badewanne buchen (bei Gewichtsproblemen & einem Cut)
- Steckdosenadapter (bei Auslandsaufenthalt)

Extras bei Frauen:

- Haargummis (Haare seitlich binden um Bankdrücken gültig zu bekommen)
- Binde/Tampons
- Spezielle Binde & extra Unterhose bei Inkontinenz
- Schmerzmittel bei Regelschmerzen
- Richtigen BH (fürs Bankdrücken)