

# Packliste Renntag

- Lizenz !!! (zusätzlich als Foto auf dem Smartphone).
- Notfall-Pass
- Sicherheitsnadeln
- Taschengeld
- „geputztes“ Fahrrad (Rennrad od. MTB).

## Verpflegung

- Wasser, Iso-Getränk (keine stark gesüßten Getränke/ Energydrinks), OB-Trinkflasche.
- Tee (ggf. bei kaltem Wetter).
- Energieriegel (ohne Schokolade), Porridge. Butterbrot mit Käse/Schinken, Obst (Apfel, Bananen). Ggf. Energiegel

## Rennbekleidung

- Helm.
- Radschuhe (MTB od. Rennrad).
- Trikot kurz, Trikot langarm (ggf. frisches Trikot für Podium).
- Rennhose kurz.
- 2 x Sportunterhemd.
- 2x Rennsocken
- Bufftuch, Handschuhe (MTB, Rennrad), Brille.
- Regenjacke, Windweste.

...zum Warmfahren zusätzlich...

- Hose lang, Beinlinge, Windjacke

... zusätzlich bei Wettbewerben im Herbst/Winter..

- Handschuhe (Windstopper/Thermo), Überschuhe, Mütze.
- Thermojacke

## Körperpflege

- Duschgel/Shampoo.
- Sitzcreme, Massageöl, Sonnencreme.
- Handtuch, Badetuch, Waschlappen, Badeschlappen.
- Plastiktüte/Beutel für schmutzige/feuchte Wäsche.

## Nach dem Wettkampf

- Unterwäsche (Unterhose, Unterhemd, Socken).
- Hose od. Shorts (je nach Witterung).
- Pulli od. T-Shirt ( je nach Witterung).
- Sportschuhe.
- OB-Youngsters Primaloft Jacke.

Diese Liste dient der Orientierung zum packen eines Renntages. Bitte entsprechend der Witterung anpassen.

Bei Etappen- bzw. Mehrtagesrennen entsprechend aufstocken.