

| Thema | Bemerkung/Hinweise | Packliste | Notizen |
|--------------|--|--|----------------|
| Schuhe | Hohes Maß an Atmungsaktivität, sicherer Sitz und angenehme Dämpfung. Die Laufschuhe sollten eingelaufen sein. | 2 Paar Laufschuhe | |
| Lauf-Socken | Dünnes, atmungsaktives Material in der richtigen Größe. | 2 Paar Laufsocken | |
| Laufkleidung | Bequem, funktional und atmungsaktiv in der richtigen Passform. Der Witterung angepasst. | kurze Laufhose lange Laufhose Sportunterwäsche T-Shirt Wetterjacke Mütze/Stirnband Handschuhe | |
| Gymnastik | Socken oder Hallenschuhe und bequeme (Sport)Kleidung. Wer eine eigene Matte oder Faszienrolle hat, sollte sie einpacken. | Socken oder/und Hallenschuhe Gymnastikhose T-Shirt Gymnastikmatte Faszienrolle | |
| Equipment | Pulsmesser, Laufarmbänder, Laufgürtel mit Getränkeaufnahme, GPS Tracker und Sonnenbrille. | Pulsmesser Handy Ladegerät/-kabel Sonnenbrille | |
| Hygiene | Neben den persönlichen Hygieneartikeln gehören Sonnenmilch, Après Sun und Lippenchutz ins Gepäck. | Kulturbeutel mit pers. Hygieneartikel Sonnenschutzmittel Mückenschutzmittel | |
| Hotel | Zimmer: Dusche/WC, Haartrockner, Telefon, TV und WLAN-Zugang. Im Haus: Trockner, Waschmaschine, Sauna, Schwimmbad, Gymnastikraum, Tischtennis und Bowling. | Bademantel Pantoffeln Sauna-/Badelaken TT-Schläger | |
| Bahnstübchen | Am Abend lässt sich im Bahnstübchen vortrefflich über Laufen, Trainingspläne, Wettkampfziele u.v.m. sprechen. | Kleingeld, leichter Biertrinkeranzug | |
| Freizeit | In der Zeit zwischen den Sportangeboten gibt es Gelegenheit zu langen Spaziergängen, Wanderungen und Ausflügen. Attraktive Ausflugsziele gibt es mehr als genug. | Kl. Wanderrucksack Trinkflasche feste Schuhe Wanderschuhe Regen-/Wanderjacke | |