

## Packliste für Ultimate (Turniere & Camps)

\* Auf dieser Liste findest du alle Dinge, die sich bewährt haben, sie einzupacken. Natürlich kann es sein, dass etwas für dich fehlen kann! Überlege dir kurz, was individuell für dich zusätzlich wichtig ist.

**Das Wichtigste zuerst: Deine EIGENE BESCHRIFTETE FRISBEE nicht vergessen!**

### Bekleidung

- Sporthose
- Helles Trikot
- Dunkles Trikot
- Mütze oder Basecap oder Sonnenhut
- Linker Sportschuh (Halle/Rasen?)
- Rechter Sportschuh (Halle/Rasen?)
- Lange Sporthose (nach Wetterlage)
- Trainingsanzug lang (nach Wetterlage)
- Warmes Oberteil (nach Wetterlage)
- Unterwäsche/Sport-BH
- Sonstige Wechselklamotten für alle Tage
- Badesachen
- Regenbekleidung (nach Wetterlage)

### Übernachtung

- Optional Zelt
- Schlafsack
- Isomatte
- Ohrstöpsel
- Schlafmaske
- Optional Kopfkissen

### Duschen und Übernachtung

- Handtuch
- Duschzeug
- Badelatschen
- Zahnbürste

### Persönliches

- Medikamente
- Brille/Kontaktlinsen
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- evtl. Mineraltabletten
- Tape
- Geld

### Utensilien Verpflegung

- Trinkflasche
- Teller/Besteck
- Becher für Tee/Kaffee

### Sonstige optionale Dinge

- Föhn
- Kartenspiel
- Snacks/Obst/Süßigkeiten

*Bitte beachte beim Packen, dass du alles Eingepackte auch allein tragen kannst ;-)*