



# PACKLISTE FÜR DEINEN POWERLIFTING WETTKAMPF

## Equipment

- Singlet
- Kniestulpen
- Kreuzhebesocken und normale Socken
- Gewichthebergürtel
- Handgelenksbandagen
- Schuhe fürs Kniebeugen, Bankdrücken & Kreuzheben
- T-Shirt für den Wettkampf
- Aufwärmeequipment (Gummibänder, Mobility Rolle, Massageball, etc.)
- Eigenes Magnesia für den Notfall
- ggf. Ammoniak / Riechsalz
- ggf. Babypuder

## Kleidung

- Jogginghose / Leggings
- Hoodie / Shirtjacke
- T-Shirt
- Sport-BH
- Freizeitschuhe
- Handtuch
- ggf. Duschzubehör
- ggf. Wechsel-Unterwäsche

## Verpflegung

- Wasser
- Leicht verdauliche Snacks
- Riegel
- Salz bzw. Elektrolyte, falls du einen Watercut gemacht hast
- Proteinshake
- Vorgekochte Mahlzeit
- Koffeinhaltige Getränke
- Schnelle Kohlenhydrate

## Technik

- Handy
- Handyladekabel
- Powerbank
- Kopfhörer

## Sonstiges

- Bargeld
- Ibuprofen, Wärmesalbe
- Personalausweis