



# 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.)
- ggf. eigenes Liquid Chalk, Riechsalz und 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
- schnell verfügbare Kohlenhydratquellen

## Technik

- Handy
- Handyladekabel
- ggf. Kamera (vorher laden)
- Powerbank (vorher laden)
- Kopfhörer (vorher laden)

## Sonstiges

- Bargeld
- Ibuprofen, Wärmesalbe
- Personalausweis
- Handcreme
- Slipenlagen, Tampons, Binden, etc.