DROPBAG-CHECKLISTE

Alles in beschriftete Beutel, abhaken, abgeben. Größe und Abgabeort stehen in deiner Ausschreibung.



WECHSELN

- [ ] Wechselsocken (2 Paar)
- [ ] Trockenes Shirt
- [ ] Warme Schicht für die Nacht
- [ ] Zweites Paar Schuhe (optional)

LICHT & STROM

- [ ] Ersatzbatterien / Powerbank
- [ ] Zweite Stirnlampe
- [ ] Rücklicht, falls Pflicht
- [ ] Ladekabel Uhr

FÜSSE & HAUT

- [ ] Blasenpflaster, Tape
- [ ] Hautschutzcreme
- [ ] Kleines Handtuch
- [ ] Feuchttücher

ESSEN

- [ ] Lieblingsessen (eher salzig)
- [ ] Riegel / Gels für den nächsten Abschnitt
- [ ] Müllbeutel für Nasses

MEIN PLAN

VERPFLEGUNGSSTELLE

GEPLANTE ANKUNFT

WAS ICH DORT MACHE



Übrigens

DER DROPBAG IST LEER. DAS ZIEL IST ERREICHT.

Wenn der Dropbag leer ist und das Ziel erreicht: Strecke mit Höhenprofil an die Wand.

zielglueck.de/trailrunning-poster