

DEFENDER 1

PACKLISTE

Wir helfen gerne mit Ausrüstungstipps oder Verleih von Equipment. Die folgenden Dinge sind unbedingt mitzunehmen:

- Personalausweis oder Reisepass
- Krankenkassenkarte oder Reisekrankenversicherung
- Teilnahmebeitrag in bar
- Rucksack oder Sporttasche für Trainingsmaterial
- bequeme Range- oder Cargo-Pants mit geeigneten Gürtelschlaufen (z.B. Stryke Pants von 5.11)
- Breiter, fester Gürtel, am besten aus Leder (einfache Version von Amazon reicht, ca. 20€)
- geeignete Schuhe, z.B. Range Boots, Wander- oder Trainings-Schuhe (wir mögen z.B. Lowa Zephyr)
- 3 Shirts für Outdoor-Training
- 3 Shirts für Indoor-Training
- 1 langärmeliges Shirt / Sweat Shirt / Hoodie für UTM/FX Training
- 1 Sturmhaube (Farbe egal, vom Motorrad oder Ski Fahren reicht)
- Unterwäsche, Socken und Hygieneartikel für 3 trainingsreiche Tage
- Trainingshose für Indoortraining (kurz oder lang)
- Sonnenbrille, bitte nicht aus Glas
- Sonnencreme / -spray
- Base-Cap
- taktische Lampe / Taschenlampe

Außerdem wäre Folgendes empfehlenswert, es besteht aber keine Verpflichtung:

- Gehörschutz (kann auch gestellt werden)
- Schutzbrille (kann auch gestellt werden)
- Suspensorium (Tiefschutz) & Zahnschutz
- je nach Jahreszeit Insektenschutz (Autan oder so)
- IFAK (individual first aid kit)
- je nach Jahreszeit Regenjacke – wir trainieren bei jedem Wetter
- Multitool / Taschenmesser (nur legale)
- zusätzliche Snacks oder Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Elektrolyt-Brausetabletten)
- Trinkflasche, Thermobecher und / oder Campingtasse

Ihr benötigt vor Ort kein Geld, alle Bedürfnisse sind gedeckt. Da man nicht in Euro zahlen kann, wäre eh ratsam, eine Karte mitzunehmen, falls Ihr unterwegs auf einer Tankstelle was kaufen wollt. Manchmal gehen wir nach dem Seminar noch just-4-fun in Poznan essen, das wäre die einzige (freiwillige) Zusatzausgabe.