



Deine Checkliste

SPORT
aktiv

Foto: Canva

Nach der Tour

- ☐ Langlaufski
- ☐ Langlaufstöcke
- ☐ Langlaufjacke/-hose
- ☐ Langlaufschuhe
- ☐ Handschuhe
- ☐ Verpflegung
- ☐ Rucksack
- ☐ Stirnband

- ☐ Warme Kleidung
- ☐ Feuchtigkeitspflege
- ☐ Boots

Bei Anreise mit dem Auto

- ☐ Eiskratzer
- ☐ Schneekette
- ☐ Frostschutzmittel
- ☐ Navigationssystem
- ☐ Fahrzeugunterlagen

Die Basics

- ☐ Handy / Ladekabel
- ☐ Getränke
- ☐ Energieriegel / Snacks
- ☐ Taschentücher / Reiseapotheke
- ☐ Wachs und Werkzeug
- ☐ Pulsuhr
- ☐ Lippenchutz
- ☐ Sonnencreme
- ☐ Sportbrille
- ☐ Mund-Nasen-Schutz
- ☐ Mütze
- ☐ Funktionswäsche
- ☐ Wechselwäsche

Platz für eigene Notizen

- 1000000

Unterlagen

- ☐ E-Card
- ☐ Reisepass / Personalausweis /
Führerschein