

Packliste Fussball-Trainingslager

Ausrüstung für das Training:

- Fußballschuhe (Kickschuhe und Stollenschuhe für unterschiedliche Bodenverhältnisse)
- Trainingsanzüge oder Sportbekleidung (T-Shirts, Shorts, Trainingshosen)
- Sportsocken
- Schienbeinschoner
- Fußballhandschuhe (für Torhüter)
- Trainingsjacke oder Sweatshirt (für kühlere Wetterbedingungen)
- Mütze oder Stirnband (für kaltes Wetter)
- Wasserflasche oder Trinkflasche
- Handtücher

Medizinische und Erste-Hilfe-Ausstattung:

- Verbandsmaterial (Pflaster, sterile Kompressen, elastische Bandagen)
- Desinfektionsmittel oder alkoholische Handtücher
- Schmerzmittel (z. B. Paracetamol oder Ibuprofen)
- Blasenpflaster
- Sonnenschutzmittel (Sonnenscreme, Lippenbalsam mit UV-Schutz)
- Insektenschutzmittel
- Persönliche Medikamente und Rezepte (falls erforderlich)

Reiseausrüstung und Dokumente:

- Reisepass oder Personalausweis
- Buchungsbestätigungen und Tickets
- Krankenversicherungskarte und Reiseversicherungsdokumente
- Reisegeld oder Kreditkarten
- Notfallkontakte und Adressen des Heimatlandes

Persönliche Gegenstände:

- Kleidung und Unterwäsche für die gesamte Reisedauer
- Schlafanzug oder Pyjama
- Toilettenartikel (Zahnbürste, Zahnpasta, Shampoo, Seife, etc.)
- Haartrockner oder Glätteisen (falls benötigt)
- Mobiltelefon und Ladegerät
- Kopfhörer oder Ohrstöpsel
- Taschenlampe
- Notizbuch und Stifte

Freizeitkleidung und Entspannung:

- Freizeitschuhe oder Sandalen
- Badebekleidung (falls ein Pool oder Strand in der Nähe ist)
- Freizeitbekleidung für abendliche Aktivitäten
- Bücher oder Unterhaltungselektronik für die Freizeit
- Spielkarten oder Gesellschaftsspiele für die Mannschaft

Sonstiges:

- Kleine Snacks oder Energieriegel für Zwischenmahlzeiten
- Trinkwasserflasche (um auch außerhalb des Trainings ausreichend hydriert zu bleiben)
- Rucksack oder Sporttasche für das Training und die Freizeit
- Eventuell Wäschebeutel für getragene Kleidung
- Steckdosenadapter (falls notwendig)