Checkliste Trainingssachen Test

- 2 x Trainingshose/Laufhose lang
- 2 x Langarmshirt lang (Longsleeve - Sport)
- 1 x Softshelljacke/Hoodie oder Trainingsjacke
- 2 x Trainingsshirt und Hose kurz
- 1 x Hallenturnschuhe mit sauberer Sohle!
- Turnschuhe **draußen**
- Mütze (Laufmütze)
- Laufhandschuhe (nach Witterung)
- Schlauchschal/Loop Schal
- Trinkflasche mit Namen