

OL-Wettkampf

- OL-Schuhe Gr. ??
- Laufdress
- Ersatz Laufdress
- Thermoleibchen
- Tights
- Handschuhe / Mütze
- Stulpen
- Stirnband
- Kompass inkl. Lupe
- SI-Card
- Postenbeschreibungsmäppchen
- Rotstift / Spacepen
- Tape
- Linsen
- Schutzbrille
- OL (GPS) Uhr
- Pulsmeeser
- Weisungen vom Veranstalter
- Startliste / Startzeit
- Startnummer
- Postenbeschreibung
- Sicherheitsnadeln
- Reserve Schuhbänder
- Verpflegung während des Laufes

vor und nach dem OL

- Jacke: wind- und regenfest
- NWK Kleider Sponsorengerecht:
 - Trainer
 - Dress
 - Gilet
 - T-shirt
 - Jacke
- T- Shirt
- Kurze Hosen
- Sonnenhut
- Handschuhe / Mütze
- genügend Socken
- genügend Unterwäsche
- warme Kleider
- Sport T-shirt
- Laufschuhe
- Hausschuhe
- Schuhe / Zivilkleider für Alltag
- Schirm
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Frottiertuch
- 2. Frottiertuch für TL
- Duschmittel
- Badekleid
- Platiksäcke min. 3!

Trainingslager / Mehrtage OL zusätzlich

- OL- Schuhe 2. / 3.Paar
 - Laufhose 2. / 3. Paar
 - Laufdress 2. (NWK) / 3. (Klub)
 - Thermoleibchen 2. / 3. Paar
 - Tights 2. / 3. Paar
 - Handschuhe / Mütze 2. / 3. Paar
 - Stulpen 2. / 3. Paar
 - Stirnbänder
 - Trainingsschuhe
 - Trainingsanzug 2. Paar
 - Kurze Trainingshosen 2. Paar
 - Ersatz Linsen
-
- Toilettenszeug: Zahnbürste, Zahnpaste, Kamm, Medikamente, Kontaktlinsen, Rasierraparat?, Schminke?...
 - Kissen
 - Schlafsack
 - Mätteli
 - Pyjama
 - Fixleintuch für TL
 - Maskottchen
 - Lesebuch für TL
 - Taschenlampe
 - MP3 Player und Kopfhörer
 - Ladegeräte (Handy, MP3 Player...)
 - Reiseadapter
 - Geld
 - Fremdgeld
 - Handy
 - Pass / Identitätskarte
 - Foto-Filmkamera
 - div. Auswertungs- und Planungsunterlagen
 - Schreibzeug und Papier
 - Getränke Flasche (grosser Öffnung)
 - Essen (gesundes)
 - Apotheke
 - WC Papier
 - Taschentücher
 - Campingstuehli