



YOGA *mit*  
NINA

## Checkliste

### YOGA

- bequeme Bekleidung (für indoor und outdoor)
- Yoga-Matte (aus hygienischen Gründen eigene Matte mitnehmen)
- Yoga Klotz (falls vorhanden)
- Sandalen
- Trinkflasche

*Info: Sollte eine Leihmatte benötigt werden, bitte um Info an [office@g-sport.at](mailto:office@g-sport.at) bis Donnerstag, 16. September 2021.*

### TRAILRUNNING

- 2 Paar Laufschuhe (wenn vorhanden, für City-Trail und alpine Singletrails)
- 3 Paar Laufsocken
- kurze Trailrunning-Hose und Kurzarm-Trailrunning-Shirt
- Langarm-Trailrunning-Shirt und Wind- / Regenjacke
- lange Trailrunning-Hose
- Sunvisor / Stirnband, Sonnenbrille
- Notfallbekleidung: Handschuhe, , Schlauchtuch, Handschuhe, Mütze
- Puls- / Laufuhr (falls vorhanden)
- Lauf- / Trinkrucksack mit Softflasks (falls vorhanden)
- Sonnenbrille und -creme
- Stöcke (falls vorhanden)
- Erste-Hilfe-Set
- Mobiltelefon
- Eigenverpflegung

### SONSTIGES

- 3G-Nachweis
- MN-Schutz
- Ausweis, Geld
- Bekleidung
- Toilettartikel