

Diese Packliste hilft dir, für den Musterungsbesuch, das Bewerbungsgespräch und die Grundausbildung optimal vorbereitet zu sein. Hake jeden Punkt ab, sobald er erledigt ist.

■ BEWERBUNGSUNTERLAGEN

■ Personalausweis / Reisepass	<i>Original + Kopie</i>
■ Lichtbilder (biometrisch)	<i>Mindestens 3 Stück, aktuell</i>
■ Schulabschlusszeugnis	<i>Original + beglaubigte Kopie</i>
■ Abitur / Mittlere Reife / Hauptschulabschluss	<i>Je nach angestrebter Laufbahn</i>
■ Ausbildungszeugnis / Studiennachweis	<i>Falls vorhanden</i>
■ Lebenslauf (tabellarisch)	<i>Aktuell, lückenlos, unterschrieben</i>
■ Ärztliches Attest / Impfpass	<i>Original mitbringen</i>
■ Führungszeugnis	<i>Nicht älter als 3 Monate</i>
■ Sportliche Nachweise / Urkunden	<i>Optional, aber empfohlen</i>

■ KLEIDUNG & SPORTAUSRÜSTUNG

■ Laufschuhe (gepolstert)	<i>Keine Minimalist-Schuhe!</i>
■ Sportshirt (Funktionsmaterial)	<i>Kein Baumwoll-T-Shirt</i>
■ Sporthose / Tights	<i>Bewegungsfreundlich</i>
■ Trainingsjacke / Windstopper	<i>Für Außentraining</i>
■ Sportsocken (mehrere Paare)	<i>Blasenschutz</i>
■ Unterwäsche (funktional)	<i>Schnelltrocknend</i>
■ Turnschuhe / Hallenschuhe	<i>Für Innenbereich</i>
■ Badezeug	<i>Für medizinischen Check</i>

■ HYGIENE & KÖRPERPFLEGE

■ Deo / Antitranspirant	<i>Geruchsneutral bevorzugt</i>
■ Duschgel & Shampoo	<i>Reisegröße für Anreise</i>
■ Zahnbürste & Zahnpasta	<i>Immer dabei</i>
■ Rasierer	<i>Für Männer: gepflegtes Erscheinungsbild</i>
■ Haargummi / Haarspange	<i>Für Frauen: Haare zusammenbinden</i>

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ■ Pflaster & Blasenpflaster | <i>Vorsorglich</i> |
| ■ Sonnenschutz (LSF 30+) | <i>Bei Outdoor-Training</i> |
| ■ Kleines Handtuch | <i>Schnelltrocknend</i> |

■ VERPFLEGUNG & HYDRATION

- | | |
|--------------------------------|---|
| ■ Trinkflasche (mind. 1 Liter) | <i>Beim BFT unverzichtbar</i> |
| ■ Riegel / Snacks | <i>Für zwischendurch, kein Zucker-Crash</i> |
| ■ Obst / Gemüse-Snacks | <i>Leicht, sättigend</i> |
| ■ Ausreichend Frühstück | <i>2–3 Stunden vorher essen</i> |
| ■ Elektrolyte / Sportgetränk | <i>Bei langen Tests</i> |

■ ALLGEMEINES & SONSTIGES

- | | |
|--|---|
| ■ Geldbeutel / EC-Karte | <i>Für Anreise und Verpflegung</i> |
| ■ Handy + Ladekabel | <i>Kontakt, Navigation</i> |
| ■ Stift & Notizblock | <i>Für Testunterlagen</i> |
| ■ Einladungsschreiben | <i>Ausgedruckt & unterschrieben</i> |
| ■ Krankenkassenkarte | <i>Für medizinischen Bereich</i> |
| ■ Notizbuch / Agenda | <i>Für wichtige Informationen</i> |
| ■ Koffer / Rucksack (ordentlich gepackt) | <i>Gepflegtes Erscheinungsbild</i> |

■ **TIPP:** Lege alle Unterlagen am Abend vorher bereit und hake diese Liste durch. Erscheine mindestens 15 Minuten früher als angegeben. Erster Eindruck zählt!