Pack- & Vorbereitungs-Checkliste

Sri Lanka Retreat & High-Performance Bootcamp by BuddyBerlin

GOLDENE REGEL FÜRS HANDGEPÄCK: Packe 1 komplettes Sportoutfit, Badesachen und deine wichtigsten Medikamente ins Handgepäck! Sollte dein Aufgabegepäck verspätet in Colombo ankommen, verpasst du keine einzige Einheit und kannst direkt voll durchstarten.

1. Dokumente, Einreise & Finanzen

- ☐ **Reisepass** – Gültigkeit mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus.
- ☐ **Online-Visum (ETA Sri Lanka)** – Vorab über das offizielle Portal (eta.gov.lk) beantragen; Bestätigung ausdrucken & auf dem Smartphone speichern.
- ☐ **Flugtickets & Buchungsbestätigung** – Flug nach Colombo (CMB) sowie BuddyBerlin Buchungsbestätigung griffbereit halten.
- ☐ **Auslandskrankenversicherung (Pflicht)** – Police mit weltweiter Deckung inkl. Krankenrücktransport (digital & als Kopie). Ist in den meisten Kreditkarten bereits enthalten.
- ☐ **Reiserücktrittsversicherung** – Dringend empfohlen für den Krankheits- oder Stornofall vor Reiseantritt.
- ☐ **Kreditkarte (Visa / Mastercard)** – Vorab bei der Hausbank für den Einsatz in Asien/Sri Lanka freischalten lassen. Alternativ funktionieren hier auch EC-Karten, allerdings mit weniger limit.
- ☐ **Bargeld (ca. 100–150 € Notfallreserve)** – Bargeld sollte man stets mit sich führen. Du kannst das bei unserem Kassierer jederzeit in Landeswährung oder auch zurück tauschen.
- ☐ **Internationaler Führerschein** – Nur erforderlich, falls du vor Ort selbstständig fahren möchtest.

2. Gesundheit, Tropen-Apotheke & Nutrition

- ☐ **Mückenschutz (Tropentauglich)** – entweder führst Du Dein bewährtes Produkt mit oder aber kannst es auch vor Ort kaufen.
- ☐ **Sonnenschutz** – Wasserfeste Sonnencreme, einen UV-Lippenpflegestift und, wenn Du empfindlich bist auch After-Sun-Lotion. Aloe Vera gibt es bei uns in Hülle und Fülle.
- ☐ **Blasenpflaster & Sporttape** – nur wer empfindliche Hände und oder Füße hat..
- ☐ **Persönliche Medikamente** – immer im Originalkarton und ausreichend dosiert im Handgepäck.
- ☐ **Impfpass & Standard-Check** – Tetanus, Diphtherie, Hepatitis sollten gedeckt sein.

3. Trainingsbekleidung & Schuhe

- [ ] **Feste Trainingsschuhe / Sneaker** – Für Calisthenics, Gym, Mobility und Functional Training auf festem Untergrund.
- [ ] **Trail- / Outdoor-Sportschuhe** – Mit griffigem Profil für Beach-Runs, Dschungel-Trails und unebenes Terrain.
- [ ] **Funktions-Shirts & Tank Tops** – Nur atmungsaktive Synthetik. Baumwolle trocknet bei 80 % Luftfeuchtigkeit sehr lang.
- [ ] **Trainingsshorts / Tights** – Leicht, elastisch und scheuerfrei
- [ ] **Sportsocken** – Atmungsaktive Laufsocken zur Vermeidung von Reibung und Blasen.
- [ ] **Sport-BHs** – High-Support für dynamische Bootcamps und Ausdauereinheiten.
- [ ] **Schweißbänder / Headband** – Hält den Schweiß bei 30°C effektiv aus den Augen.
- [ ] **Trainingshandschuhe / Grips (optional)** – bei empfindlichen Händen und Neigung zu Schwielen

4. Freizeitkleidung & Kultur

- [ ] **Badesachen (2–3 Garnituren)** – Damit immer eine Garnitur in Ruhe trocknen kann.
- [ ] **Flip-Flops / Slides / Adiletten** – Für Pool, Strand, Wellness, Sauna und Massagen.
- [ ] **Respektvolle Tempelkleidung** – Schultern und Knie müssen bedeckt sein.
- [ ] **Luftige Freizeitkleidung** – Leichte Hemden, Sommerkleider, Shorts für Abende und Ausflüge.
- [ ] **Leichter Hoodie / Zip-Jacket** – Für stark klimatisierte Restaurants oder die Flüge.
- [ ] **Kopfbedeckung & Sonnenbrille** – Cap oder Bucket Hat gegen Sonnenstich sowie eine Sonnenbrille.

5. Technik & Nützliches Gear

- [ ] **Reiseadapter (Universal / UK)** – bei uns sind Dreipin-Steckdosen Standard.
- [ ] **Powerbank** – Unverzichtbar für Ausflüge und lange Transfers (muss ins Handgepäck!).
- [ ] **Isolierte Trinkflasche** – Hält kaltes Wasser während der Einheiten stundenlang eiskalt.
- [ ] **Gym-Rucksack / Turnbeutel** – Für Handtuch, Flasche und Wechselshirts zwischen den Einheiten.
- [ ] **Mikrofaser-Handtuch** – Ultraleicht, extrem saugfähig und in Rekordzeit wieder trocken.
- [ ] **Sportuhr / Tracker & Ladekabel** – Zur Überwachung von Herzfrequenz und Belastung in den Sessions.

6. Der Vorbereitungs-Countdown

- [ ] **4 bis 6 Wochen vorher** – Reisepass-Gültigkeit prüfen, Impfstatus checken, Auslandskrankenversicherung abschließen, wenn nicht bereits in Kreditkarte vorhanden.
- [ ] **2 bis 3 Wochen vorher** – Online-Visum (ETA) auf eta.gov.lk beantragen, Kreditkarte für Ausland freischalten, Sport-Equipment anprobieren.
- [ ] **1 Woche vorher** – Packliste abhaken, Dokumente in die Cloud laden, Notfallkontakte einspeichern.
- [ ] **24 bis 48 Std. vorher** – Flug Online-Check-in, Handgepäck packen (inkl. 1 Sportoutfit!), Koffer wiegen.