

Check An alles gedacht?

Checkliste für Läufer

Flug / Anreise

- Hotel / Übernachtung
- Unterkunft
- Visa / Pass
- Öffnungszeiten Messe
– *wichtig für die Anreise*
- Termin beim Doc
– *Sporttauglichkeit prüfen lassen*
- Geld wechseln
- EC Karte / Bargeld

Veranstungswoche

- Startpass
– *wichtig für die Abholung der Startnummer*
- Chip einpacken!
- Flugzeiten prüfen
- Ausweis
- Notfallkontakte eintragen

Der Weg zum Rennen

- Fahrkarte / Geld
- Programmheft / Läufer Info

Die Zeit danach

- Wechselwäsche
- Verpflegung / Getränke
- Massageöl

Der Lauf

- Startnummer
(befestigt am Shirt & Notfallkontakte auf der Rückseite ausgefüllt)
- Sicherheitsnadeln, Startnummernband oder -Magneten
- ChampionChip für die Zeitmessung
- Laufschuhe *(mindestens 50 km eingelaufen)*
- Laufsocken
- Laufhose *(im Training getestet)*
- Laufshirt *(im Training getestet)*
- Pulsuhr und -gurt
- Schirmmütze *(bei Sonne / Regen)*
- Stirnband
- Gurt mit Trinkflasche / Power-Gel
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Brustpflaster / Blasenpflaster
- Wärmende Kleidung für vor dem Start
- Genügend Getränke / Getränkepulver
(am besten bereits angerührt)
- Laufhandschuhe für kältere Jahreszeit
- Regenbekleidung



Check An alles gedacht?