

Check An alles gedacht?

Deine persönliche Checkliste

Vorbereitung

- Covid-19 Nachweis
(geimpft/genesen/getestet) per App.
Für EU-Bürger:innen sind dies:
Corona Warn App / Luca App / CovPass App
- Hotel / Übernachtung
- Notfallkontakte & eigene Telefonnummer
im Benutzerkonto eintragen
- Visa / Pass + [Einreiseanmeldung.de](https://www.bmi.bund.de/DE/Themen/Ausland/Reisen/Einreiseanmeldung.de)
- Öffnungszeiten [EXPO](#)
– wichtig für die Anreise
- Termin beim Doc
– Sporttauglichkeit prüfen lassen
- Geld wechseln
- EC Karte / Kreditkarte / Bargeld

Veranstungswoche

- Covid-19 Nachweis für die EXPO
(siehe Punkt Vorbereitung)
- Med. Mund-Nase-Schutz für die EXPO
- Startpass
– wichtig für die Abholung der Startnummer
- Chip einpacken!
- Lichtbildausweis
- [Event Magazin](#) / [Event Information](#)

Das Rennen

- Med. Mund-Nase-Schutz für den
Start- & Zielbereich
- Teilnehmearmband oder QR-Code-Armband
- Event Information
- Startnummer
(befestigt am Shirt & Notfallkontakte auf der
Rückseite ausgefüllt / auch als Fahrkarte für ÖPNV)
- 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 / -rucksack
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Brustpflaster / Blasenpflaster
- Wärmende Kleidung für vor dem Start
- Genügend Power-Gel / Getränke / Getränkepulver
(am besten bereits angerührt)
- Laufhandschuhe für kältere Jahreszeit
- Regenbekleidung
- Helm (Für Rollstulffahrende & Handbiker)
- Mobiltelefon

Die Zeit danach

- Wechselwäsche
- Verpflegung / Getränke
- Massageöl
- Startnummer als Fahrkarte für ÖPNV

