

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

