

Packliste für den Wettkampftag

Für die Zeit davor...

| | |
|--|---|
| | Programm/Fahrkarte/Geld |
| | Bananen |
| | Kaugummi |
| | MP3-Player/Smartphone mit Kopfhörer (Entspannung/Spannungsaufbau) |
| | Lektüre zum Ablenken :-) |
| | Getränke |

Für den Lauf...

| | |
|--|---|
| | Laufschuhe (mindestens 50 km eingelaufen) – Seitencode LT190 |
| | Laufsocken (bereits getragene) –Seitencode LT278 |
| | Laufhose (im Training ausprobiert) |
| | Laufshirt (im Training getestet) |
| | Startnummer (bereits befestigt) - auf der Rückseite Name, Telefon,... |
| | Zeit-Mess-Chip (wenn vorhanden) |
| | Sicherheitsnadeln (für Startnummer) oder Startnummernband |
| | Pulsuhr und -gurt mit geladenem Akku/neuer Batterie |
| | Schirmmütze (bei Sonne/Regen) |
| | Stirnband |
| | Gurt mit Trinkflasche/Power-Gel |
| | Sonnencreme |
| | Sonnenbrille/Laufbrille |
| | Brustpflaster/Blasenpflaster |
| | alte Jacke, Hosen/Pulli für Wärme vor dem Start |
| | Genügend Getränke / Getränkepulver (am besten bereits angerührt) |
| | Gel für unterwegs |
| | Zwischenzeiten/Taktik (auf Unterarm? oder im Kopf) – Seitencode LT144 |
| | Laufhandschuhe für kältere Jahreszeit |
| | Regenbekleidung |

Für die Zeit danach...

| | |
|--|--|
| | Perskindol für kleine Massage danach |
| | Power-Gel |
| | salzhaltiges Getränk (kalte Suppe) |
| | Cola/Ingwer gegen Anstrengungskopfschmerzen – Seitencode LT127 |
| | Bananen |
| | Lippenpomade |
| | Traubenzucker |
| | Duschshampo |
| | Badeschuhe |
| | Deo |
| | Frottiertuch |
| | Taschentücher/Frischtücher |
| | Ersatzwäsche |
| | Notizbüchlein, Schreibzeug für Wettkampf-Auswertung/Gedanken/Tipps |
| | Handy |
| | Brillenetui |
| | Plastiksack für nasse Laufbekleidung |
| | |
| | |
| | |
| | |