#DURCHSTARTEN

PACKLISTE

FÜR DEINEN LAUF

GENERELLES

- O Programmheft & Startunterlagen
- O Fahrkarte
- O Geld
- O Handy
- O Wohnungsschlüssel
- O Bananen
- O Kaugummi
- O Taschentücher
- O Wasser

FÜR DEN LAUF

- O Laufsocken
- O Laufschuhe
- O Laufhose
- O Laufshirt
- O Sport-BH
- O Startnummer (+ Sicherheitsnadeln oder Startnummernband, im Idealfalls bereits befestigt) Rückseite beschriftet mit Namen und Notfallkontakten
- O Haargummis
- O ggf. Zeit-Messchip
- O Pulsuhr und -gurt (aufgeladen)
- O Kopfhörer
- O Wasserfeste Sonnencreme
- O Salbe, die Wundscheuern vorbeugt
- O Wettkampfverpflegung (Snacks, ggf. Trinkgürtel oder -rucksack)

WETTERABHÄNGIG

- O Sonnenbrille
- O Kopfbedeckung
- O Funktionsjacke oder -shirt
- O Laufhandschuhe
- O Regenbekleidung

NACH DEM LAUF

- O Verpflegung
- O Duschgel
- O Badeschlappen
- O Deo
- O Handtuch
- O Feuchtigkeitstücher
- O Salbe gegen Wund- und Scheuerstellen
- O Blasenpflaser
- O Wechselkleidung
- O Plastiktüte für nasse Sachen

TURNSCHUHVERLIEBT