

PACKLISTE FÜR EINEN LAUFWETTKAMPF

Für die Zeit davor....	
	Programm (Lageplan), Fahrkarte, Geld
	Sportlerriegel
	MP3-Player, Handy, Kopfhörer
	Zeitungen, Buch
	Getränke
	Personalausweis
	Videorecorder programmiert
Für den Lauf....	
	Laufschuhe (mind. 50 km eingelaufen)
	Laufsocken (bereits getragen)
	Laufhose (im Training getestet)
	Laufshirt (im Training getestet), Armlinge
	Startnummer (ICE Kontaktdaten), Sicherheitsnadeln, Startnummernband
	Pulsuhr, -gurt, GPS
	Kopfbedeckung: Mütze, Kopftuch, Visor
	Sonnenbrille
	Energiegels
	Red Bull Energy Shot
	Sonnencreme
	Brustpflaster
	Vaseline
	Müllbeutel
	Jacke
	Handschuh
Für die Zeit danach....	
	Recoveryriegel
	Etwas Salziges (Laugenbrezel)
	Duschgel
	Badeschlappen
	Deo
	Handtuch
	trockene Kleidung
2. November 2012	