

# Wettkampf-Checkliste für´s Laufen:

5 Km, 10 Km, Halbmarathon, Staffel, Marathon

## KLAMOTTEN

- Laufschuhe
- Laufhose
- Laufshirt
- Kopfbedeckung
- Sport BH
- Socken
- Longsleeve
- Trainingsjacke
- Wechselklamotten

## AUSRÜSTUNG

- Startnummern-Band
- Sicherheitsnadeln
- Lippenpflege
- Taschentücher
- Trinkgürtel / -rucksack
- Schweißband
- Einlagen
- Wundsalbe
- Pflaster

## ESSEN & TRINKEN

- Mineralwasser
- Müsliriegel
- Energy-Gel
- Apfel / Banane
- Traubenzucker

## FÜR DEN WETTKAMPF

- Startunterlagen
- Zeitnahme-Chip

## TECHNIK

- Pulsuhr & Brustgurt
- Handy
- Handytasche
- MP3 Player
- Kopfhörer

## FÜR JAHRESZEITEN

### SOMMER

- Sonnenbrille
- Sonnencreme

### WINTER

- Handschuhe
- Mütze
- Halstuch

## PERSÖNLICHE EXTRAS

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Tipps

- ▶ Plane die Anfahrt zum Wettkampf mit dem Auto oder der Bahn.
- ▶ Hol deine Startunterlagen einen Tag vorher ab. Vorteil: Du kennst die Gegebenheiten und weißt wo der Startbereich ist.
- ▶ Kalkuliere Verspätungen mit ein. So kommst du entspannt an und kannst dein Rennen genießen.

Mehr coole Themen rund ums Laufen findest du unter