

## DEINE WETTKAMPF-CHECKLISTE

### Vor dem Wettkampftag

- Startunterlagen auf das Smartphone laden oder ausdrucken
- Startnummer abholen und mit Notfallkontakt versehen
- Anreise planen: Unterkunft, Adresse vom Start, Parkplatz klären, öffentliche Verkehrsmittel checken
- Streckenverlauf anschauen: Höhenmeter, Bodenuntergrund, Kurven, Verpflegungspunkte
- Treffpunkte mit der Begleitung ausmachen
- Klamotten für den Startblock organisieren, die liegenbleiben können
- Wetter checken
- Elektronische Geräte laden
- Zeitchip befestigen
- Kleidung bereitlegen, Tasche packen
- Fanclub organisieren

### Beim Wettkampf

#### Kleidung für den Lauf:

- Laufschuhe (kein neues Paar)
- Laufsocken, ggf. Kompressionsstrümpfe oder -stulpen
- Hose
- Funktionsshirt
- Sport-BH
- Bei Regen/Wind: Regen- oder Windjacke
- Bei Sonne: Sonnenbrille, Sonnencreme
- Bei Kälte: Mütze, Handschuhe, Tuch
- Bei Dunkelheit: Lampe, Reflektoren

#### Technik:

- Sportuhr oder Handy fürs Tracking (plus Handytasche)
- Kopfhörer

#### Verpflegung:

- Getränke und Snacks (Banane, Traubenzucker, Müsliriegel ...)
- Trinkrucksack, -gürtel
- Gels, Energieriegel, Saftschorlen
- Medikamente

### Nach dem Wettkampf

- Wechselklamotten (Oberteil, BH, Hose, Socken, Schlüppi, Schuhe)
- Duschen: Badelatschen, Shampoo, Duschgel, Handtuch

### Extras

- Haargummis
- Vaseline
- Pflaster
- Taschentücher
- Tampons, Menstruationstasse, Binden, Einlagen
- Pflaster, Tape für empfindliche Brustwarzen
- Kleingeld, EC-Karte
- Split-Zeiten auf den Arm schreiben