

ZEIGEN WAS IN UNS STECKT!

Checkliste: Laufveranstaltung

...ich packe meine Tasche und nehme mit:

Für „vorher“

- evtl. Kinesiologie-Tape und Schere
- evtl. Allergietabletten
- evtl. Sonnencreme oder aber Regenschirm
- Antischeuer-Creme (z.B. Bodyglide For Her Hautschutz-Stick)
- Verpflegung (Banane, Energieriegel o.ä.)
- Getränk
- Taschentücher
- Krankenkarte und Ausweis
- etwas Geld
- Beutel zum Abgeben der Sachen
- Decke / alte Jacke

Für den Lauf

- Sport-BH und Unterwäsche
- Oberteil und evtl. Jacke
- Hose
- Socken und evtl. Kompressionstubes (z.B. von CEP)
- Laufschuhe
- Startnummernband oder Sicherheitsnadeln
- Startnummer
- Zeitmesschip (schon am Schuh angebracht)
- Sonnenbrille oder Cap
- Haarband (plus eins als Ersatz!)
- Sportuhr (vorher aufladen!)
- evtl. Energiegel oder Gel-Chips

Für „nachher“

- Schmerztabletten, Schmerzgel und Pflaster (für alle Fälle)
- trockene, warme Klamotten zum Wechseln (Hose, Shirt, Jacke, Socken)
- evtl. Wechselschuhe
- evtl. Kompressionshose (z.B. von SKINS)
- evtl. Iso-Getränk, Regenerationsgetränk oder Magnesium
- evtl. Verpflegung (Banane, Riegel o.ä.)