



MEINE WETTKAMPF – CHECKLISTE



Hab ich an alles gedacht?

CHECK ALLES FÜR DEN START

- Startunterlagen ausgedruckt bzw. auf Smartphone geladen
- Startnummer abgeholt (am besten nicht erst am Tag des Wettkampfs)
- Anreise geplant (evtl. Unterkunft, Adresse vom Start notiert, Parkplatzfrage klären oder öffentliche Verkehrsmittel raussuchen, mit hohem Verkehrsaufkommen am Tag des Wettkampfs rechnen, GENUG ZEIT EINPLANEN)
- Streckenplan organisieren und sich damit vertraut machen (wo finde ich Toiletten, Verpflegungspunkte, Kleideraufbewahrung, Duschen etc.)
- Mit Begleitung Treffpunkte (an der Strecke und im Ziel) ausmachen

CHECK ALLES FÜR DEN LAUF

- Schuhe (eingelaufen, keine neuen!), evtl. zweites Ersatzpaar
- T-Shirt und Laufhose (nicht zu dick anziehen!)
- Für die Frauen: Sport-BH
- Langes Oberteil und Hose für die Zeit vor und nach dem Wettkampf
- Laufsocken / Kompressionssocken (getragen, keine neuen!)
- Kopfbedeckung (Mütze, Stirnband oder Tuch)
- Sonnenbrille
- Trinkgurt und Verpflegung wie Energy-Gels oder Riegel
- Pulsuhr und evtl. Pulsgurt
- Handy für Zeitmessung und Armgurt (evtl. Kopfhörer)
- Startnummer mit Sicherheitsnadeln oder Band befestigen
- Falls nötig Pflaster, Schuheinlagen, Bandagen, Cremes, Vaseline, Sonnencreme
- Für die Frauen: Haarband, Spangen, Tücher, Tampons
- Mess-Chip gut und sicher am Schuh befestigen
- Taschentücher

CHECK ALLES FÜR DAVOR ODER DANACH

- Handtuch
- Flip Flops oder Badelatschen
- Duschbad und Shampoo
- Voltaren, Kühlkissen
- Alle Geräte aufladen (Handy, Pulsuhr, Kamera)
- Getränke und Essen dabei haben wie Bananen, Apfelschorle, Müsli, Traubenzucker
- Medikamente

CHECK AUCH WICHTIG...

- Sich selbst fragen: „Bin ich gesund und fühle mich in der Lage zu starten?“ → GESUNDHEIT GEHT VOR
- Notfallnummern hinterlegen (z.B. von Eltern)
- Freunde und Familie informieren für evtl. Live-Verfolgung im TV oder Internet
- Kamera für Fotos (muss Begleitperson an Mann haben)