

Laufevent Checkliste

- rechtzeitig aufstehen
- 2-3 Stunden vor dem Start frühstücken
- Aufwärmen
- Warm halten
- Doppelknoten in den Schuhen
- Messchip am Schuh befestigen
- Startnummer befestigen
- Snacks und Verpflegung für vorher und nachher
- eingetragene Laufschuhe
- Shirt und Laufhose
- Jacke zum Überziehen
- Laufsocken (eingetragen!)
- optional Schuheinlagen
- Haarband, Spangen
- Sicherheitsnadeln/Startnummernband
- Ersatzkleidung
- Handtuch
- ggf. Regenkleidung
- ggf. Sonnencreme, Sonnenbrille