



# CHECKLISTE FÜR DEN WETTKAMPFTAG

- Spotify Race Playlist (offline verfügbar), wenn du mit Musik laufen möchtest.
- Final Kick gesichert: Freunde und Familie sind an den letzten Kilometern stationiert, um dich zu pushen.
- Du weißt, wo deine Running Crew zum Anfeuern an der Strecke steht, um rechtzeitig für dein neues Facebook-Profilbild zu lächeln. ;-)
- Genügend Carb-Gels/Chips für ca. alle 6 bis 7 km (30 bis 40 min.) eingepackt.
- Kennst du die Zwischenzeiten, die du laufen willst, auswendig? Falls nicht, hast du sie dir auf den Arm geschrieben.
- Eingepackt: Startnummernband oder Stecknadeln für die Startnummer.
- Eingepackt: Chip und Klettband für den Chip.
- Solltest du in einer Gruppe laufen, sind Treffpunkt und Uhrzeit klar.
- Eingepackt: Wechselshirt für nach dem Lauf.
- Die Laufuhr ist aufgeladen.
- Tape zum Ankleben, falls der Brustgurt am Brustbein scheuert.
- Eventuell Tape als Scheuerschutz für die Brustwarzen.
- Genügend Zeit eingeplant, falls die Straßen gesperrt sein sollten und der Hinweg deutlich länger dauert.
- Vor dem Race noch mal aufs WC gehen.
- Eingepackt: Notgroschen für ein Bahnticket, falls irgendetwas schief gehen sollte.