



MARATHON CHECKLIST

Mit dieser Checkliste bist du beim Start deines Marathons gut vorbereitet!

Allgemein

Startnummer
Sicherheitsnadeln oder Magnete
Anmeldebestätigung oder Marathon-App auf dem Handy
Zeiterfassungs-Chip

Versorgung

Wasserflasche
Sportnahrung für vorher
Gele und Riegel während
Sportnahrung danach
Sonnencreme
Run Guard *Gegen Wundscheuern*
Brustwarzenpflaster
Elektrolyttabletten
Um Salze und Mineralien wieder aufzufüllen

Bekleidung/Schuhe

Laufschuhe
Laufsocken
Short oder Tights
T-Shirt oder Singlet
Sportunterwäsche
Laufjacke
Um auch vor und nach dem Lauf warm zu bleiben

Elektronische Geräte

Sportuhr *Aufgeladen!*
Herzfrequenz-Monitor
Batterien für Herzfrequenzmesser
Kopfhörer
Natürlich aufgeladen und mit einer Marathon-Playlist!
Stryd Leistungsmesser
Handy

Accessoires

Kappe oder Schweißband
Sonnenbrille
Armlinge
Handschuhe
Mütze
Gürtel *Zum Tragen von Essen und Handy*

Sonstige

Alter Pullover oder Poncho *Zum Warmhalten im Startbereich*
Plastikflasche zum Trinken von Wasser im Startbereich
Warme Kleidung für nach dem Marathonlauf