

Raceday



CHECKLISTE

- Laufschuhe
- Laufshirt, Laufhose etc.
- alter Pulli zum wegwerfen (ideal bei kaltem Wetter in der Wartezone)
- alte Regenjacke oder großen Müllsack (ideal bei Regenwetter)
- Laufuhr, GPS Laufuhr
- Sicherheitsnadeln oder Startnummernband (für die Startnummer)
- Startnummer
- Chip für die Zeitmessung
- Sonnenbrille, Visor, Capy
- Energy Gel
- Wasser
- Kopfhörer
- Smartphone, Mp3 Player
- Powerbank (zum aufladen)
- Haarband, Haarreifen
- Hautschutzstick (Anti Chafing)
- Sonnencreme
- Taschenlampe, Stirnlampe (bei Läufe am Abend, in der Nacht)
- Trinkgürtel
- Halstuch
- Pflaster
- Handtuch
- Duschgel
- Kleingeld*