

[Zur Hauptseite](#)

## Reisetasche; habe ich alles eingepackt?

Hier sind all die Dinge aufgelistet die Sie bei einer Laufveranstaltung bestimmt oder vielleicht brauchen. Man kann nie wissen wie das Wetter und die Verhältnisse am Wettkampfort wirklich sind.

- λ Wettkampfschuhe
- λ Schuhe für den Trainingslauf
- λ 2 Paar Socken (dicke und dünnere; lange - kurze???)
- λ Tights (Trainingshose)
- λ Shorts (vielleicht auch kurz)
- λ Trikot
- λ Unterhemd
- λ Regenjacke
- λ Mütze, Stirnband, Buff (Schlauchschal)
- λ Handschuhe
- λ Sportbrille
- λ Herzfrequenzmessuhr mit Brustgurt
- λ Kleidung zum Wechseln nach dem Lauf
- λ Überkleidung vor dem Lauf (sog. Altkleidersammlung; wird beim Start weggeworfen)
- λ Müllsack mit Löchern für Kopf und Arme (hält warm wenn es regnet)
- λ Handtuch
- λ Seife, Shampoo, Creme, Massageöl
- λ Hirschtalgcreme oder Vaseline
- λ Pflaster für die Brustwarzen
- λ Nagelschere Feile (eher für die Fußnägel)
- λ Wettkampfunterlagen; Ausschreibung, Registrierung, Bestätigung usw.
- λ Zeitmesschip
- λ Ausweis
- λ Sicherheitsnadeln für die Startnummer oder Nummernband
- λ Getränkeflasche(n), Getränkergürtel
- λ Erprobte Wettkampfnahrung und Getränke (Pulver, Gel, Riegel)
- λ Verpflegung und Getränk für danach
- λ Kleingeld (für Taxi, Bus, Telefon, Imbiss)
- λ Taschenmesser
- λ Gute Laune, Kampfgeist, Besonnenheit, Taktik,
- λ Schlachtenbummler (mit Fotoapparat; Treffpunkt/Zeit danach ausmachen)

[Zur Hauptseite](#)

Drucke diese Seite