

DIE ULTIMATIVE WETTKAMPF CHECKLISTE

VOR DEM WETTKAMPF //////////////////////////////////////

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Startunterlagen | <input type="checkbox"/> Zwischenzeiten |
| <input type="checkbox"/> Brieftasche | <input type="checkbox"/> Vaseline, gegen wundscheuern |
| <input type="checkbox"/> Fahrkarte | <input type="checkbox"/> Sonnencreme |
| <input type="checkbox"/> Wegbeschreibung | <input type="checkbox"/> Pflaster für Brustwarzen |
| <input type="checkbox"/> Navi | <input type="checkbox"/> Wasser/Iso |
| <input type="checkbox"/> Smartphone | <input type="checkbox"/> Snack, z.B. Riegel, Banane... |

WÄHREND DEM WETTKAMPF //////////////////////////////////////

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Startnummer | <input type="checkbox"/> Pulsuhr mit Brustgurt |
| <input type="checkbox"/> Laufschuhe (eingelaufen) | <input type="checkbox"/> alter Pulli, für vor dem Start |
| <input type="checkbox"/> Zeitmesschip, am Schuh | <input type="checkbox"/> Sicherheitsnadeln/Startnummerband |
| <input type="checkbox"/> Laufsocken | <input type="checkbox"/> Laufkappe, Visor, Mütze, Stirnband |
| <input type="checkbox"/> Funktionsunterwäsche | <input type="checkbox"/> Handschuhe |
| <input type="checkbox"/> Laufhose, kurz oder lang | <input type="checkbox"/> Schweißband |
| <input type="checkbox"/> Laufshirt, kurz oder lang | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille |
| <input type="checkbox"/> Einlagen, falls benötigt | <input type="checkbox"/> Energiegel oder Riegel |

NACH DEM WETTKAMPF //////////////////////////////////////

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Jacke zum überziehen | <input type="checkbox"/> Socken |
| <input type="checkbox"/> Wasser/ Iso | <input type="checkbox"/> Schuhe, bequem |
| <input type="checkbox"/> Snack | <input type="checkbox"/> Hose, bequem |
| <input type="checkbox"/> Badelatschen | <input type="checkbox"/> Shirt |
| <input type="checkbox"/> Duschgel | <input type="checkbox"/> Pulli/Hoodie |
| <input type="checkbox"/> Handtuch | <input type="checkbox"/> Pflaster/Blasenpflaster |
| <input type="checkbox"/> Deo | <input type="checkbox"/> Taschentücher |
| <input type="checkbox"/> Unterwäsche | |

Unter www.culli.de findest du weitere nützliche Tipps rund um das Thema Laufen.