



PRIMALCORE
BE THE CHANGE YOU WANT TO BE

CHECKLISTE - SPORTTASCHE WETTKAMPFTAG

- Wettkampfschuhe
- Laufsocken (*bereits einmal getragene Socken beugen Blasenbildung vor*)
- Lieblingslaufhose- / Trikot - **WICHTIG** „Look good - feel good - run good“
- Puls-/ GPS Uhr mit Brustgurt
- Lange Laufkleidung zum Einlaufen
- Handschuhe (ab 5° und kälter evtl. sinnvoll)
- Mütze oder Stirnband
- altes T-Shirt oder Pullover zum warmhalten im Startbereich (Tipp kurz vorm Start ausziehen und an Streckenrand legen)
- Sonnencreme (LSF beachten)
- Startunterlagen / Startnummer
- Startnummernband (für den Notfall Sicherheitsnadeln)
- Wechselkleidung für nach dem Wettkampf
- Duschzeug (Handtuch, Duschgel usw)
- Kleingeld
- Mobiltelefon (zum leichteren Auffinden der Laufpartner / mitgereisten Betreuer)
- Getränke und Obst für vor und nach dem Wettkampf
- Zeitmessung Chip
- Sonnenbrille