





CHECKLISTE 10KM UND HM

Allgemein		
Laufschuhe		
Visor / Cap / Sonnenbrille		
Gute Laune !		
Meldebestätigung		
Ausschreibung / Anfahrts- / Streckenpläne		
Zeitnahmechip / Chipband		
Gel / Energy-Riegel		
Startnummernband		
Uhr / Sportuhr		
Pulsgurt		
Fotoapparat		
Sonnencreme		
Pflaster		
Vaseline		
Fußnägel schneiden		
Augentropfen (Allergie), ggf. Medikamente		
Leuko- oder K-Tape		
Flexall / Kältespray / Coolpack (Prellung, Verletzung)		www.laufmalwieder.de
Sicherheitsnadeln (!!)		
ggf. Sachen zum Duschen		
Wasser/Bananen für Autofahrt		
Geld (!!)		
Talkum (Babypuder) für Laufschuhe		
Paar trockene Schuhe für Danach (!!)		
(Badehose)		www.muenchenmarathon.de
Trockenes Laufshirt und Hose für danach		
Handtuch zum abtrocknen		
warme Sachen f. Danach falls kalt (Untermehd, Pullover, Jacke, lange Hose)		

