

CHECKLISTE

Am Tag vor dem Event

- Startunterlagen, Starterbeutel und PUMA Women's Run Shirt am Samstag, den 14. Juni abholen (12:00-18:00 Uhr, wenn nicht anders möglich, auch am 15. Juni von 08.00 Uhr bis 11:00 Uhr abholbar)
- Auf der Event-Area mit tollem Bühnenprogramm in Stimmung bringen
- Alle Infos für den Wettkampftag genau durchlesen
- Bereits heute alles vorbereiten und einpacken
- Startnummer heute schon auf der Rückseite ausfüllen und mit den 4 Sicherheitsnadeln aus dem Starterbeutel vorne am T-Shirt befestigen
- Wenn nötig: Pulsuhr laden
- Persönlichen Zeitplan für Sonntag erstellen (Aufstehen, Anreise) und genügend Zeit einplanen

Zu Hause

- Frühstück 2-3 Stunden vor dem Start (Brötchen, Toast und Marmelade sind optimal. Vermeide möglichst Milch- und Vollkornprodukte)
- Die Tage zuvor schon ausreichend trinken. Auch eine kleine Wasserflasche zur Anreise mitnehmen

Tasche packen

- Trockene und warme Kleidung für nach dem Ziel
- Ausgefüllte Startnummer (inkl. Beutelabgabe-Coupon) und Sicherheitsnadeln (wenn nicht schon am Shirt befestigt)
- Trinkflasche
- U/S-Bahn Ticket
- Falls in Verwendung: Pulsuhr + Brustgurt + Sensor
- Eventuell und je nach eigenem Empfinden: Handtuch, Duschsachen, Erfrischungstücher, Deo, Pflaster, Sonnencreme, Handy, etwas Kleingeld



CHECKLISTE

Kleidung für deinen Lauf

- Women's Run Shirt
- Kurze Hose (Achtung: bitte nicht zu warm anziehen. Es darf einem die ersten paar Meter ruhig etwas kühl vorkommen)
- Laufschuhe + Lauf-/Sportsocken (am besten bereits getragen & eingelaufen)
- Sport-BH
- Sonnenschutz (z.B. Sonnenbrille, Cap oder Visor)

Am Sonntag vor dem Lauf

- Mit Familie und/oder Freund:innen einen genauen Treffpunkt nach dem Lauf vereinbaren
- Starterbeutel mit deiner After race-Kleidung zur Beutelabgabe bringen
- Beim Warm-Up mitmachen (Event-Bühne, 30 min vor dem Start)
- Direkt nach dem Warm-Up zum Start begeben
- Atmosphäre im Startbereich genießen

Nach dem Zieleinlauf

- Essen + Trinken im REWE-Zielbereich: Energiezufuhr für den Körper, denn er hat gerade viel verbraucht
- Duschtruck nutzen und anschließend trockene Sachen anziehen
- Freund:innen treffen und sich feiern lassen
- Auf der Event-Area kulinarisch verwöhnen lassen und ein Erdinger alkoholfrei genießen
- Bis zur Siegerehrung bleiben und mit allen Finisherinnen noch eine tolle Party haben

