

# MARATHON PACKLISTE



## Kleidung

- Laufschuhe (eingelaufen)
- Laufshirt
- Laufsocken (nahtlos)
- Laufshorts oder Tights
- Sonnenbrille/Cap
- Regenjacke (bei Bedarf)
- Warme Kleidung (nach dem Lauf)
- Wechselkleidung
- Handschuhe/Mütze (bei Kälte)
- Flip-Flops/bequeme Schuhe (nach dem Lauf)

## Verpflegung

- Frühstück
- Wasserflasche
- Elektrolyte
- Snacks für nach dem Lauf
- Post-Race Recovery Drink

## Dokumente & Geld

- Personalausweis/ID
- Bargeld/Kreditkarte
- Krankenversicherungskarte
- Streckenplan

## Zubehör

- Startnummer
- Sicherheitsnadeln
- GPS-Uhr/Fitness-Tracker
- Musik- oder Podcast-Playlist
- Kopfhörer
- Blasenpflaster
- Anti-Chafing-Creme
- Handtuch
- Sonnencreme
- Trinkgurt oder Handheld-Bottle
- Energiegel/Riegel
- Notiz mit Kontaktdaten

## Technik

- Wettkampf-App (heruntergeladen)
- Telefon
- Powerbank
- Ladegeräte

