



# Race-Day Checkliste: Dein Weg zum Finish

## **Outfit & Ausrüstung (Am Vorabend hinlegen!)**

- **Laufschuhe:** Eingelaufen (min. 50 km) und doppelt geschnürt.
- **Socken:** Spezielle Laufsocken (keine Baumwolle!).
- **Laufshirt & Hose:** Im Training getestet, keine scheuernden Nähte.
- **Unterwäsche:** Sporttauglich und bequem.
- **Startnummer:** Mit Sicherheitsnadeln oder Startnummernband befestigt.
- **Laufuhr:** Voll aufgeladen.



## **Körperpflege & Schutz**

- **Anti-Chafe-Stick / Vaseline:** Achseln, Oberschenkelinnenseite und Brustwarzen eincremen.
- **Sonnenschutz:** Auch bei bewölktem Himmel.
- **Pflaster:** Für Notfälle oder empfindliche Stellen.



## **Energie & Verpflegung**

- **Gels / Riegel:** Die Sorte, die dein Magen kennt.
- **Getränk:** Kleine Flasche Wasser/Elektrolyte für die Anfahrt.
- **Salz-Tablette:** Falls es sehr warm ist oder du zu Krämpfen neigst.



## **Die Tasche für das Ziel (After-Race)**

- **Wechselkleidung:** Trockenes Shirt, warmer Pulli, frische Socken.
- **Handtuch:** Zum Abtrocknen oder Draufsetzen.
- **Schlappen / Bequeme Schuhe:** Deine Füße werden es dir danken!
- **Dein "Belohnungs-Snack":** Ein Proteinriegel oder eine Banane.



## **Letzte Checks**

- **Anfahrt:** S-Bahn-Verbindung oder Parkplatz in Frankfurt geprüft?
- **Wetter-Check:** Brauchst du einen Müllbeutel zum Warmhalten im Startblock?