

KLEINE ZEITUNG **GRAZ**

MARATHON

präsentiert von
GRAZ
HOLDING

Packliste für den Lauf

- Laufschuhe
(ca. 50 km eingelaufen)
- Laufsocken
(bereits getragene)
- Laufhose
(im Training getragen)
- Laufshirt
(im Training getragen)
- Graz Marathon Startnummer
(inkl. integriertem Chip; schon am Vortag auf Shirt angebracht)
- Sicherheitsnadeln oder Startnummerband
(für die Startnummer)
- Wenn vorhanden:
Pulsuhr und -gurt
mit geladenem Akku
- BUFF-Tuch/Kopfschutz
(gegen Sonne und Regen)
- Wenn gewünscht:
Gurt mit Trinkflasche und
Power-Gels (sollte im Training
getestet werden)
- Sonnenbrille
mit hohem UV-Schutz
- Brustpflaster/Blasenpflaster
(Brustwarzen vor Lauf abkleben,
damit es zu keinen Reibstellen
kommt)
- Jacke/Pullover und Hose welche
vor dem Start getragen werden
(danach zum Garderobensackerl!)
- Trinkflasche gefüllt für vor
den Start (evtl. mit etwas
Getränkpulver für ausreichend
Kohlenhydrate)
- Kilometerzeiten
(in der Pulsuhr, am Unterarm
geschrieben oder im Kopf)
- Regenbekleidung
(je nach Wetterbericht)
- Wenn nötig:
Blasenpflaster anbringen

Packliste für das Garderobensackerl

(nach dem Lauf)

- Handtuch
- Badehose
- Duschshampoo
- Badeschlapfen
- Deo
- Taschentücher
- Blasenpflaster
- Ersatzwäsche
(kann die selbe Kleidung für
„vor dem Start“ sein)
- Handy
- Brillenetui
- Kleingeld
- Startnummer aufbewahren
(gilt als Ticket für die Grazer
Straßenbahn)