

Packliste für den Lauf

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Laufschuhe
(ca. 50 km eingelaufen) <input type="checkbox"/> Laufsocken
(bereits getragene) <input type="checkbox"/> Laufhose
(im Training getragen) <input type="checkbox"/> Laufshirt
(im Training getragen) <input type="checkbox"/> Graz Marathon Startnummer
(inkl. integriertem Chip; schon am Vortag auf Shirt angebracht) <input type="checkbox"/> Sicherheitsnadeln oder Startnummerband
(für die Startnummer) | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wenn vorhanden:
Pulsuhr und -gurt
mit geladenem Akku <input type="checkbox"/> BUFF-Tuch/Kopfschutz
(gegen Sonne und Regen) <input type="checkbox"/> Wenn gewünscht:
Gurt mit Trinkflasche und
Power-Gels (sollte im Training
getestet werden) <input type="checkbox"/> Sonnenbrille
mit hohem UV-Schutz <input type="checkbox"/> Brustpflaster/Blasenpflaster
(Brustwarzen vor Lauf abkleben,
damit es zu keinen Reibstellen
kommt) | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jacke/Pullover und Hose welche
vor dem Start getragen werden
(danach zum Garderobensackerl!) <input type="checkbox"/> Trinkflasche gefüllt für vor
den Start (evtl. mit etwas
Getränkpulver für ausreichend
Kohlenhydrate) <input type="checkbox"/> Kilometerzeiten
(in der Pulsuhr, am Unterarm
geschrieben oder im Kopf) <input type="checkbox"/> Regenbekleidung
(je nach Wetterbericht) <input type="checkbox"/> Wenn nötig:
Blasenpflaster anbringen |
|--|--|--|

Packliste für das Garderobensackerl

(nach dem Lauf)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Handtuch <input type="checkbox"/> Badehose <input type="checkbox"/> Duschshampoo <input type="checkbox"/> Badeschlapfen <input type="checkbox"/> Deo <input type="checkbox"/> Taschentücher <input type="checkbox"/> Blasenpflaster <input type="checkbox"/> Ersatzwäsche
(kann die selbe Kleidung für
„vor dem Start“ sein) | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Handy <input type="checkbox"/> Brillenetui <input type="checkbox"/> Kleingeld <input type="checkbox"/> Startnummer aufbewahren
(gilt als Ticket für die Grazer
Straßenbahn) |
|--|---|