WETTKAMPF-CHECKLISTE

WWW.GOGIRLRUN.DE

Yay, Du hast Dir meine Wettkampf-Checkliste heruntergeladen!

Dein nächster Wettkampf steht bevor?
Mit meiner Wettkampf-Checkliste wirst Du nichts vergessen und bist optimal für das große Event vorbereitet!

PSSST… den Turnbeutel und andere coole Sachen findest Du in meinem Shop auf
www.gogirlrun.de/shop

Moin!

Mein Name ist Mandy, ich bin Lauf- und Achtsamkeitstrainerin und Autorin des Laufbuchs für Anfänger Get Ready to Run. Mit meinem Blog Go Girl! Run! und dem gleichnamigen Podcast will ich Dir dabei helfen in Deine eigene Kraft zu kommen. Egal, ob Du mit dem Laufen anfangen willst, bei Deinem ersten Laufevent teilnehmen oder Deine schnellsten 10 Kilometer laufen willst, ich stehe Dir mit meinen Tipps und Erfahrungen zur Seite.

Meine Devise dabei lautet:

Keep on Running with a big Smile

Wenn Du mehr wissen willst, klicke einfach auf die Buttons:

WWW.GOGIRLRUN.DE

ZUM GO GIRL! RUN! PODCAST

ZU MEINEM BUCH

GO GIRL! RUN!

WETTKAMPF-CHECKLISTE: LAUFEN

ZUM AUSDRUCKEN UND ABHAKEN!

FÜR DAVOR

- Deine Wettkampfunterlagen
- Portemonnaie
- ggf. Fahrkarte
- Geräte, wie Pulsuhr & Smartphone aufladen

FÜR DANACH

- Wechselsocken
- Wechselpaar Laufschuhe oder Sneakers
- Wechselshirt
- ggf. Wechselhose
- warmer Pulli oder Jacke
- Handtuch
- Deo
- Duschgel
- Badelatschen
- Taschentücher
- Pflaster
- Lippenbalsam
- ggf. Medikamente
- Flasche Wasser
- Verpflegung, wie Müsliriegel oder Banane

WICHTIG!

Startunterlagen immer mindestens einen Tag vor dem Rennen abholen!

Einen Tag vorher nochmals der Blick auf den Rennablauf: Wie ist mein Zeitplan?

Check den Anfahrtsweg zum Event und plane Verspätungen mit ein.

CHECKLISTE FÜRS RENNEN

- Socken, ggf. Kompressionssocken
- eingelaufene Wettkampf-Laufschuhe
- Einlagen
- lange oder kurze Laufhose
- Laufshirt
- Sport-BH
- Trainingsjacke
- Longsleeve
- Kopfbedeckung
- Schweißband
- Pulsuhr (+ Brustgurt)
- Haarband / Zopfgummis
- Taschentücher
- MP3-Player / Handy für Musik
- MP3-Player- oder Handytasche
- Kopfhörer
- Salbe gegen Wund- und Scheuerstellen (z.B. präventiv Linola Schutzbalsam)
- Traubenzucker
- Trinkgürtel
- Energie-Gel
- befestigte Startnummer oder Nummernband
- Zeitchip

- IM WINTER
- Laufhandschuhe
- Lauftuch für den Hals
- Stirnband oder Mütze

- IM SOMMER
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Cap o. Schirmmütze

Impressum:

„Go Girl! Run! Wettkampf-Checkliste“
Neuveröffentlichung: Februar 2019
Autorin: Mandy Jochmann - https://gogirlrun.de
Bilder: Jenny Mitscher / 22places.de & Nadine Kunath
Version 2.0 © Copyright 2020 Mandy Jochmann

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses PDFs nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne dir zuvor eine Einverständniserklärung der Autorin (Mandy Jochmann) eingeholt zu haben.

Haftungshinweis

Die Autorin hat sich bemüht, die Genauigkeit der in diesem PDF enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem PDF enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem PDF enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.