

SWITZERLAND MARATHON LIGHT // 21.1 km 10 km 4 km



VIKTOR'S CHECKLISTE

// VORBEREITUNG

IN DER WOCHE VOR DEM EVENT

- Ruhe! Training stark reduzieren und nur noch locker laufen gehen.
- genügend Schlaf
- in den letzten drei Tagen vor dem Lauf kohlenhydratbetont essen
- genügend trinken (kein Alkohol)
- Gesundheitscheck: Kein Fieber in den letzten 7 Tagen?
- frühzeitig die Anreise planen
- Startnummer auf der Startliste nachschauen
- Sporttasche am Vorabend des Rennens packen

AM RENTAG

- ein leichtes Frühstück mit hohem Kohlenhydrat-Anteil zu sich nehmen
- bis 1 Stunde vor dem Startschuss genügend trinken
- Startnummer und Startersack abholen (ab 08.00 Uhr)
- Event-Shirt abholen (Gutschein an der Startnummer)
- Startnummern-Rückseite ausfüllen
- Startnummer mit Sicherheitsnadeln oder Startnummernband
- auf der Shirt-Vorderseite befestigen
- Wertgegenstände im Wertsachendepot abgeben
- Rechtzeitig am Start einstehen
- Startzeiten: 10.00 Uhr Halbmarathon
10.20 Uhr Mini-Run Boys
10.30 Uhr Mini-Run Girls
10.40 Uhr 10km-Lauf
10.55 Uhr 4km Fun-Run

SWITZERLAND MARATHON LIGHT // 21.1 km 10 km 4 km



// NACH DEM LAUF

- In der Verpflegungszone nach dem Zieleinlauf auf den Erfolg anstossen
- Wertsachen abholen
- Duschen und umziehen
- An der Siegerehrung (ab 13.00 Uhr im Festzelt) ein Stück Kuchen essen
- Zu Hause Finisher-Diplom auf www.marathon.ch/rangliste herunterladen
- Eine Woche lang gar nicht oder nur ganz wenig trainieren
- Sich ein neues Ziel setzen!

// PACKLISTE

- 2 Paar Socken
- gut eingelaufene Laufschuhe
- Sportunterwäsche
- dem Wetter angepasstes Lauftenuue
- Vaseline als Reibungsschutz
- Pflaster für Brustwarzen (für Männer)
- Compeed-Pflaster bei Blasenanfälligkeit
- Taschentücher
- persönliche Verpflegung:
Trinkgurt/Bidon, falls du nicht vom offiziellen
Getränkeangebot (Isostar & Wasser) profitieren möchtest.
- evtl. Startnummernband (Sicherheitsnadeln stehen zur Verfügung)
- Geld
- Handy
- Sonnenschutz: Sonnenbrille, Cap, Sonnencreme
- Duschsachen
- trockene Kleider für nach dem Lauf