



Wettkampf-Checkliste

Übernachtung / Anreise

<input type="checkbox"/>	Buchungen ausdrucken
<input type="checkbox"/>	Nummernausgabe recherchieren
<input type="checkbox"/>	Kulturbeutel
<input type="checkbox"/>	Ladekabel (+ Powerbank)
<input type="checkbox"/>	Restaurant / Pastaparty organisieren
<input type="checkbox"/>	Sporttasche packen
<input type="checkbox"/>	Straßenkleidung & -schuhe
<input type="checkbox"/>	Smartphone / Wecker

Rechtzeitig vorher!

Die Nervosität steigt an den Tagen vor dem Wettkampf deutlich!

Abholung der Unterlagen

<input type="checkbox"/>	Anmeldebestätigung
<input type="checkbox"/>	Geld
<input type="checkbox"/>	Lichtbildausweis
<input type="checkbox"/>	Medizinisches Zertifikat
<input type="checkbox"/>	Sportgetränke zum Abgeben
<input type="checkbox"/>	Wegbeschreibung

Auch wenn es bei den Messen tolle Schuhe, Gels, Socken usw. gibt. Keine Experimente!

Nach dem Wettkampf

<input type="checkbox"/>	Handtuch
<input type="checkbox"/>	Hose, Pulli, Socken
<input type="checkbox"/>	Ibuprofen
<input type="checkbox"/>	Jacke
<input type="checkbox"/>	Schuhe
<input type="checkbox"/>	Unterwäsche
<input type="checkbox"/>	Verpflegung

Geschafft!

Jetzt ordentlich warm anziehen und ordentlich essen und trinken!

Wettkampf-Packliste

<input type="checkbox"/>	Brustwarzen-Pflaster
<input type="checkbox"/>	Einlagen
<input type="checkbox"/>	Energiegels
<input type="checkbox"/>	Geld / Kreditkarte
<input type="checkbox"/>	(GPS-)Uhr
<input type="checkbox"/>	Kopfbedeckung
<input type="checkbox"/>	Laufhose
<input type="checkbox"/>	Laufjacke
<input type="checkbox"/>	Laufschuhe
<input type="checkbox"/>	Laufshirt
<input type="checkbox"/>	Laufsocken
<input type="checkbox"/>	Lippenbalsam
<input type="checkbox"/>	Pace-Armband
<input type="checkbox"/>	Sicherheitsnadeln / Nummerngurt
<input type="checkbox"/>	Smartphone
<input type="checkbox"/>	Sonnencreme
<input type="checkbox"/>	Sonnenbrille
<input type="checkbox"/>	Sport-BH
<input type="checkbox"/>	Trinkgurt
<input type="checkbox"/>	Unterwäsche
<input type="checkbox"/>	Vaseline
<input type="checkbox"/>	Wasser
<input type="checkbox"/>	Wärme-/Regenkleidung für die Wartezeit vor dem Start

