

Marathon Packliste

vorher

DVD-/Video-Rekorder programmieren
exakten Treffpunkt in Zielnähe mit Angehörigen absprechen

für die Zeit vor dem Start

Getränk
Banane
Kloppapier
Vaseline/Hirschtalgcreme (für die Füße oder alle anderen Stellen, die man sich wund scheuern kann
Sonnencreme
Papiertaschentuch
altes Shirt zum Wegwerfen

je nach Wetter

Riesen-Plastikbeutel zum Überziehen
Handschuhe
Schirm

für unterwegs

Pflaster für Brustwarzen (Leukoplast, Hansaplast sensitive/classic)
Startnummer, Sicherheitsnadeln
Zeitplan-Tabelle
Stoppuhr, Pulsmesser
ärmelloses running-shirt, Funktions-T-shirt, langarm/kurzarm
kurze Laufhose/kurzes tight
(keine neuen) Laufsocken
(bewährte, ausreichend eingelaufene) Laufschuhe, mit Chip
Namensaufkleber, vorn tragen (gibt's evtl. auf der Messe)
Papiertaschentuch
Energy Gel oder Riegel
Schwamm, Waschlappen oder dünne Baumwollhandschuhe

für das Ziel

(im offiziellen Kleidersack)

stabile Trinkflasche mit Wunschgetränk (das Wasser kriegt man spätestens nach 25km nicht mehr runter)

Speisen nach Wunsch

Aspirin

Handy (ausgeschaltet !)

Fotoapparat

Kleingeld (für das Bier danach)

Handtuch, Duschzeug

Mütze

T-shirt

Fleece Pullover/Jacke

Regenjacke

Unterwäsche

lange Hose

Strümpfe

bei Dauerregen können trockene Ersatzschuhe gut tun

Kleidersack nicht überladen und gut verschließen,

Die Beutel werden im Normalfall überwacht und nur gegen Vorzeigen der Startnummer herausgegeben, jedoch kann der Veranstalter verständlicherweise die Unversehrtheit und Vollständigkeit nicht garantieren.

Im Zielbereich sind meist Duschkmöglichkeiten vorhanden.