



CHARITY MEGA RUN BINGEN



CHECKLISTE

Checkliste für Läufer*innen

ANREISE

- Hotel / Übernachtung
- Zugticket
- Termin beim Doc
Sporttauglichkeit prüfen lassen
- Bargeld

VERANSTALTUNGSTAG

- Ticketnummer
für die Abholung der Startnummer
- Chip einpacken
- Ausweis
- Notfallkontakte eintragen

DER WEG ZUM RENNEN

- Fahrkarte
- Geld
- Läufer*innen Infos / Programm

DER LAUF

- Startnummer
*befestigt am Shirt & Notfallkontakte
auf der Rückseite ausgefüllt*
- Sicherheitsnadeln
- Chip für die Zeitmessung
- Laufschuhe (*mindestens 50km eingelaufen*)
- Laufsocken
- Laufhose (*im Training getestet*)
- Laufshirt (*im Training getestet*)
- Pulsuhr und -gurt
- Schirmmütze (*bei Sonne / Regen*)
- Stirnband
- Gurt mit Trinkflasche und Power-Gel
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Brustpflaster / Blasenpflaster
- Wärmende Kleidung für vor dem Start
- Genügend Getränke/ Getränkepulver
- Regenbekleidung

DIE ZEIT DANACH

- Wechselwäsche
- Verpflegung / Getränke
- Traubenzucker / Gel
- Massageöl

SAMSTAG 07.08
CHARITY MEGA RUN