



**PACK DIE LAUFSCHUHE  
UND DIE BADEHOSE EIN!**

## **PACKLISTE KÄRNTEN LÄUFT**

### **FÜR DEN LAUF**

- Laufschuhe (ca. 50 km eingelaufen)
- Laufsocken (bereits getragen)
- Laufhose (im Training getragen)
- Laufshirt (im Training getragen)
- Kärnten Läufer Startnummer (inkl. integriertem Chip; schon am Vortag auf Shirt angebracht)
- Sicherheitsnadeln oder Startnummerband (für die Startnummer)
- Wenn vorhanden: Pulsuhr und -gurt mit geladenem Akku
- BUFF-Tuch/Kopfschutz (gegen Sonne und Regen)
- Wenn gewünscht: Gurt mit Trinkflasche und Power-Gels (sollte im Training getestet werden)
- Sonnencreme
- Sonnenbrille mit hohem UV Schutz
- Brustpflaster/Blasenpflaster (Brustwarzen vor Lauf abkleben, damit es zu keinen Reibstellen kommt)
- Jacke/Pullover und Hose welche vor dem Start getragen werden (danach zum Kleidertransport)
- Trinkflasche gefüllt für vor dem Start (ev. mit etwas Getränkpulver für ausreichend Kohlenhydrate)
- Kilometerzeiten (in der Pulsuhr, am Unterarm geschrieben oder im Kopf)
- Regenbekleidung (je nach Wetterbericht)
- Wenn nötig: Blasenpflaster anbringen

### **FÜR DAS KLEIDERTRANSPORT- „SACKERL“**

(für nach dem Lauf)

- Perskindol für kurze Eigenmassage
- Handtuch
- Badehose
- Duschshampoo
- Badeschlapfen
- Deo
- Taschentücher
- Blasenpflaster
- Ersatzwäsche (kann die selbe Kleidung für „vor dem Start“ sein)
- Brillenetui
- Kleingeld
- Startnummer aufbewahren (gilt als Zugticket retour zum Start)

Bitte keine Wertgegenstände abgeben!  
Es wird keine Haftung übernommen

[www.kaerntenlaeuft.at](http://www.kaerntenlaeuft.at)

**KLEINE  
ZEITUNG**

**Meine Kleine.**

**KÄRNTEN LÄUFT** | [www.kaerntenlaeuft.at](http://www.kaerntenlaeuft.at) | [info@kaerntenlaeuft.at](mailto:info@kaerntenlaeuft.at) | +43 (0) 660 / 97 10 210

präsentiert von  
**SPORT**  
aktiv

Raiffeisen  
Meine Bank 

**ROBITSCH**  
AM WÖRTHERSEE

  
**KLAGENFURT**  
AM WÖRTHERSEE



