



M
Meine
Bank
JK

PACK DIE LAUFSCHUHE UND DIE BADEHOSE EIN!

PACKLISTE KÄRNTEN LÄUFT

FÜR DEN LAUF

- Laufschuhe (ca. 50 km eingelaufen)
- Laufsocken (bereits getragene)
- 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 den Start (evtl. 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)
- Handy
- Brillenetui
- Kleingeld
- Startnummer aufbewahren (gilt als Zugticket retour zum Start)

www.kaerntenlaeuft.at

**KLEINE
ZEITUNG**

Meine Kleine.

KÄRNTEN LÄUFT | www.kaerntenlaeuft.at | info@kaerntenlaeuft.at | +43 (0) 0660/97 10 210

präsentiert von
SPORT
aktiv

Raiffeisen
Meine Bank



ROBITSCH
OBST & GEMÜSE

KLAGENFURT
AN WÖRTHENSEE

CRAFT
FUNCTIONAL SPORTSWEAR

kelag