



Alles mit dabei?

# *Packliste für deinen Marathon*

# Herzlichen Glückwunsch



Nachdem du monatelang hart trainiert hast, ist es nun an der Zeit, zu deinem großen Tag zu starten. Eine sorgfältige Vorbereitung ist der Schlüssel für ein erfolgreiches Rennerlebnis. Diese **Packliste** soll dir helfen, alles Wichtige bereitzuhalten, damit du dich voll und ganz auf deine Leistung konzentrieren kannst.

**Nimm dir Zeit, um sicherzustellen, dass du alles Notwendige dabei hast!**

## Marathon-Packliste

### ■ Laufschuhe

Wettkampfschuh: Dein eingetragener Wettkampfschuh ist das wichtigste Teil deiner Ausrüstung. Achte darauf, dass sie gut eingelaufen sind und dir optimalen Halt und Komfort bieten.

Zweites Paar Laufschuhe: Es kann hilfreich sein, ein zusätzliches Paar Laufschuhe mitzunehmen – falls sich die Wetterbedingungen ändern, du am Tag vor dem Marathon noch einen lockeren Lauf machen möchtest etc.



### ■ Laufbekleidung

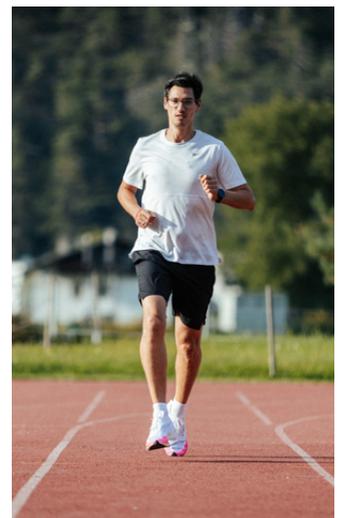
Laufshirt: Achte auf atmungsaktive, schweißableitende Materialien. Trage unbedingt ein Shirt in dem Material, dass du bereits beim Training verwendet hast. Gerade bei einer so langen Laufzeit kann es gerne passieren, dass es zu Scheuerstellen an den Brustwarzen, zwischen den Beinen etc. kommt. Was Abhilfe schafft - ein Anti-Wundreib-Stick

**Meine Empfehlung** → **Summer Saver**



Laufhose oder Shorts: Wähle eine bequeme und passende Laufhose oder Shorts, die nicht scheuern. Am Besten keine Neue sondern eine mit der du schon Erfahrung hast.

Windjacke / Regenjacke: Berücksichtige das Wetter am Wettkampftag. Eine leichte Jacke schützt vor Wind und leichtem Regen.





Alter Pullover oder sonstiges warmes Utensil das du entbehren kannst:  
Je nachdem zu welcher Jahreszeit und welchen Bedingungen der Marathon stattfindet empfiehlt es sich um warm zu bleiben etwas zum überziehen. Da du direkt am Start wahrscheinlich niemanden mehr hast kann es sein, dass du es „wegwerfen“ musst.

## ■ Laufsocken

Laufsocken: Trage Socken aus speziellen Materialien, die Blasenbildung vorbeugen und den Schweiß ableiten. Nimm mindestens ein zusätzliches Paar mit, falls es nötig wird. Viele schwören darauf ein Paar zu verwenden das bereits 1x getragen wurde und ungewaschen ist (das ist aber Geschmacksache :D). **Sockenempfehlung** ➡ [Incylence](#)



## ■ Zubehör

Laufuhr: Wichtig um dein Tempo, deinen Puls und die zurückgelegte Distanz im Auge zu behalten.



Brustgurt: Hilft dir dabei ordentliche & verlässliche Pulswerte zu erhalten.

Kopfhörer: Falls du Musik oder Podcasts während des Laufes hören möchtest, die dich motivieren. Deine AirPods oder sonstige Kopfhörer unbedingt mitnehmen.



Trinkgurt oder -rucksack: Dieses Utensil ist eines der Wichtigsten für deinen Marathon. Das brauchst du um deine Gels etc. mittragen zu können. Meine **Empfehlungen** ➡ [Trinkgurt](#) | [Trinkrucksack](#)

## ■ Verpflegung

Energie-Gels: Packe unbedingt genügend Gels ein, um während des Laufens deine Kohlenhydratspeicher aufzufüllen. Es sollten Gels sein die du schon mehrmals im Training getestet hast und gut verträgst.

**Meine Lieblingsgels** ➡ [Maurten](#) | [Mnstry](#) | [Powerbar](#)



Sportgetränke: Falls du spezielle Sportgetränke nutzt, um den Elektrolyt-haushalt aufrechtzuerhalten, bringe diese mit. Hier kann ich dir die Proberbox von Mnstry ans Herz legen.

➡ [Hier bekommst du 25 % darauf](#)



Snacks & Recoveryshake: Vor und nach dem Wettkampf unbedingt mitbringen. **Empfehlungen** ➡ [Mnstry](#) | [Powerbar](#)

Salztabletten: Damit du den häufigen Problemen von Krämpfen beim Marathon & Halbmarathon so gut es geht aus dem Weg gehen kannst, eignen sich Salztabletten ganz gut. Diese kannst du direkt in den Mund nehmen & kauen. Schmecken lecker nach Zitrone.

**Meine Empfehlung** ➔ **Dextro Energy**



## ■ Persönliche Gegenstände

ID und Wettkampfnummer: Stelle sicher, dass du deine Wettkampfnummer dabei hast, da diese für den Zugang zum Event und die Registrierung erforderlich ist. Meist hast du diese per Mail auf dein Handy bekommen und musst diese Bestätigung bei der Marathonmesse zur Startnummernabholung mitbringen.

Handy: Das gehört zwar zur Standardausrüstung aber zur Vollständigkeit hier mit erwähnt. Wenn du das Smartphone auch während dem Marathon mitnehmen möchtest unbedingt eine Laufgurt oder eine Handyhalterung mitbringen.

## ■ Erholungs- und Pflegeartikel

Deo und Body Spray: Für ein frisches Gefühl nach dem Lauf.

Sonnencreme: Bei richtigem Wetter wichtig, um Hautschäden durch UV-Strahlen zu vermeiden.

Erste-Hilfe-Set: Ein kleines Set, das Pflaster und Schmerzmittel enthält, kann nützlich sein. Für Männer gerne zum Abkleben der Brustwarzen um hier Wundstellen zu vermeiden.

Massageball und Blackroll: Diese sind hilfreich zur Lockerung der Muskeln vor und nach dem Lauf.

**Meine Empfehlung** ➔ **Blackroll Rollenset**

Anti-Wundreib-Stick: Wer kennt es nicht? Gerade bei Langen Läufen und dann im Marathon kommt es gerne zu wunden Stellen im Bereich der Brustwarzen, zwischen den Beinen etc. Abhilfe schafft da ein Anti-Wundreib-Stick. Unbedingt mitnehmen & anwenden.

**Meine Empfehlung** ➔ **Summer Saver**





## ■ **Kleidung für die Zielzone**

Wechselkleidung: Hab eine bequeme Kleidung zum Wechseln nach dem Lauf bereit. Das hilft, um dich nach dem Marathon wieder wohlfühlen. Auch andere Schuhe bzw. sogar Sandalen können nach dem Marathon für Erholung deiner Füße sorgen.

Handtuch und Decke: Damit du dich je nach Wetterlage warm halten kannst und schnell vom Schweiß etc. befreien kannst.

## **Jetzt bist du bereit!**

Mit der richtigen Vorbereitung und der passenden Ausrüstung kannst du dein Bestes geben. Es sind nur noch wenige Schritte bis zu deinem großen Ziel, und du solltest jede Sekunde des Erlebnisses genießen.

Viel Erfolg auf deinem Weg zum Marathon-Finisher!

**PS: Auf der nächsten Seite findest du die Packliste komprimiert zum abhaken!**

# Marathon-Packliste



- Laufschuhe (Wettkampfschuhe)
- Zweites Paar Laufschuhe
- Laufshirt
- Laufhose
- Laufunterwäsche (Sport-BH etc.)
- Windjacke/Regenjacke
- Alter Pullover bzw. was warmes zum überziehen vor dem Start
- Laufsocken (mehrere Paare falls es nass wird davor)
- Laufuhr inkl. Ladegerät
- Brustgut (Ersatzbatterie bzw. Ladegerät)
- Kopfhörer inkl. Ladegerät bzw. aufgeladen
- Trinkgurt bzw. Trinkrucksack
- Energie-Gels (mind. 5 Stk.)
- Sportgetränk (Elektrolytpulver oder Tabeletten)
- Sportsnack wie Riegel für vor und nach dem Wettkampf
- Recovery-Shake (nach dem Wettkampf)
- Salzttabletten (gegen Krämpfe)
- Marathonmail (zur Startnummernabholung)
- Smartphone
- Deo bzw. Bodyspray
- Sonnencreme, Sonnenbrille
- Erste-Hilfe-Set (Pflaster)
- Black-Roll-Set (Faszienrolle)
- Anti-Wundreib-Stick
- Wechselkleidung im Zielbereich
- Handtuch bzw. Decke