

(Halb-) Marathon / Stadtlauf Packliste

für Frauen und Männer



Geld & Finanzen

- ☐ Bargeld
- ☐ EC-Karte
- ☐ Portmonee (Mini-Portmonees im Vergleich)

Hygiene

- ☐ Haarbürste / Kamm
- ☐ Deo (Reisegröße)
- ☐ Duschbrocken
- ☐ Reiseset: Shampoo, Spülung etc. (gute Alternative: festes Shampoo)
- ☐ Föhn für die Reise
- ☐ Handtuch
- ☐ Haargummi
- ☐ Hirschtalg / Sportcreme
- ☐ Kulturtasche/Waschsalon (meine Auswahl)
- ☐ Sonnencreme (Reisegröße)
- ☐ Taschentücher

Kleidung

- ☐ Funktionsunterwäsche aus Merinowolle
- ☐ Jacke
- ☐ Laufsocken
- ☐ Regenjacke / Regencape
- ☐ Sport- / Jogginghose
- ☐ Sport-BH
- ☐ Sportshirt / -oberteil
- ☐ Wechselsachen

Essen / Trinken

- ☐ Energieriegel
- ☐ Getränke
- ☐ Obst / Gemüse
- ☐ Snacks
- ☐ Wasser

Medikamente / Apotheke

- ☐ Anti-Blasen-Stick
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ persönliche Medikamente
- ☐ Pflaster
- ☐ Schmerzmittel (Kopfschmerzen)

Papiere & Unterlagen

- ☐ Wegbeschreibung
- ☐ Wettkampfunterlagen / Startnummer

Rucksäcke & Taschen

- ☐ Sporttasche

Schuhe

- ☐ Flip Flops / Hausschuhe / Badelatschen
- ☐ Laufschuhe

Sonstiges

- ☐ Sicherheitsnadeln
- ☐ Zeitmesschip

Technische Ausrüstung

- ☐ Digitalkamera inkl. Akku/Stativ
- ☐ Digicam-Hülle/-Case (wasserdicht)
- ☐ Handy
- ☐ Kopfhörer
- ☐ Kopfhöreradapter für 2 Personen

Corona

- ☐ Händedesinfektion
- ☐ ggf. Impfnachweis/Genesungsnachweis
- ☐ Impfpasshülle
- ☐ FFP2-Maske (FFP2-Masken im Vergleich)

☐ Schnelltests

Diese Packliste kannst du fortwährend unter <https://www.packlisten.org/halb-marathon-stadtlauf-packliste> abrufen.