

Checkliste für die Sporttasche *(Version 30.06.2010)*

Zu einer guten Wettkampfvorbereitung gehört auch das gewissenhafte Packen der Sporttasche. Dies erledigt man am besten am Vortag. Diese Checkliste soll dazu eine praktische Hilfe sein. An einer Weiterentwicklung durch gute Tipps bin ich interessiert und bedanke mich daher schon mal für mögliche Mails an meine u.a. Adresse.

Laufschuhe

Die eigenen Wettkampfschuhe sollten bereits mindestens 100 Kilometer lang gelaufen worden sein. So stellt man sicher, dass der Schuh geeignet ist und beim Wettkampf keine unliebsamen Erscheinungen wie Blasen entstehen.

- Straßenlaufschuhe oder Trailsschuhe, je nach Beschaffenheit der Strecke
- Spikes für Bahn oder Crossrennen
- Evtl. zweites Paar Laufschuhe zum Einlaufen
- Schnellschnürsysteme helfen Triathleten beim Wechsel und jedem Läufer bei störenden Steinchen im Laufschuh

Laufkleidung

- Wärmende Laufkleidung für das Einlaufen
- kurze oder lange Wettkampfkleidung, je nach persönlichem Befinden
- Vereinskleidung
- Laufstrümpfe, gegebenenfalls Kompressionsstrümpfe
- Wind- und Regenschutz ist in der Regel nicht nötig, ggfs. bei Bergläufen

Für Kopf und Hände

Viele laufen auch bei niedrigen Temperaturen kurz, schützen aber die weniger durchbluteten Extremitäten.

- Dünne Handschuhe
- Stirnband, Kappe oder Tuch
- Armlinge (bei Bergmarathons zu empfehlen)
- Sonnenbrille

Kälte- und Regenschutz vor dem Lauf

Hier gilt es warm zu bleiben und sich vor Wind und Regen zu schützen. Viele Läufer lassen die nachfolgenden Kleidungsstücke im Startbereich liegen:

- Maleranzug (gibt es im Baumarkt)
- Plastikumhang (z.B. Müllbeutel)
- altes T-Shirt

Rund um den Wettkampf

Meine Empfehlung hinsichtlich der Wahl einer Sportuhr: Eine Sportuhr am Handgelenk zur Zeitnahme und Orientierung ist selbstverständlich. Aber Herzfrequenz und Geschwindigkeitsanzeige sind Instrumente zur Trainingssteuerung und können beim Wettkampf mehr verunsichern als helfen. Daher GPS, Laufsensoren und Brustgurt zu Hause lassen. Ansonsten mitnehmen:

- Meldebestätigung, ggfs. Ausweis mitnehmen
- Startnummer (Rückseite mit pers. Daten beschriften)
- Sicherheitsnadeln oder Startnummernband
- Champion-Chip (wenn erforderlich)
- Startpass / Lizenz (wenn erforderlich)

Körperschutz

- Sonnencreme, spezielle Sportcreme schützt auch bei Schweiß und verhindert Augenbrennen durch verlaufen.
- Vaseline (gegen Reibung an Achseln oder Oberschenkel)
- Pflaster (Brustwarzen abkleben)
- Fußcreme, z.B. Hirschtalg pflegt spröde Füße

Nach dem Lauf

- Eventuell trockene Laufkleidung für das Auslaufen
- Als Wechselkleidung Sport- oder Alltagskleidung
- Plastiktüte für verschwitzte und nasse Laufkleidung
- Bequeme Wechselschuhe, vielleicht Sandalen
- Kompressionsstrümpfe fördern die Regeneration
- Mütze als Sonnenschutz

Körperpflege

Bei vielen Laufveranstaltungen werden keine Duschkmöglichkeiten angeboten. Läufer sind hier sehr unkompliziert, reiben sich in den Umkleiden oder am Auto mit einem Handtuch trocken, ziehen sich trockene Sportwechselkleidung an und duschen zu Hause.

- Duschgel
- Haarshampoo
- Badesandalen
- Körperlotion
- Zwei Handtücher
- Manche nehmen durchblutungsfördernde Sportsalbe (vorher und/oder nachher)

Nahrung

Je nach Streckenlänge unterschiedlich wichtig oder gar unnötig

- Stilles Wasser (vorher, nachher, während)
- Reife Banane (vorher, nachher, während)
- Frische Datteln und Wassermelone (während)
- Weiteres Obst, Studentenfutter und Vollkornbrot (nur nachher)
- Spezielle Sportlergetränke, Riegel und Gels sind in der Regel unnötig und können bei Nichtgewöhnung zu Verdauungsbeschwerden führen.

Sonstiges

- Wegbeschreibung oder Navigationsgerät
- Rufnummer vom Veranstalter/Veranstaltungsort
- Geld oder Kreditkarte