

SWISS CITY MARATHON

L U C E R N E

CHECKLISTE

VORBEREITUNG

- Starterguide per E-Mail erhalten, lesen und auf Smartphone speichern
- Infos auf Website und in der Marathon Zeitung studieren
- Anreise gemäss Start- und Einlass-Zeit planen
- Codes für Gratis An- und Rückreise online einlösen und Bahnticket auf Smartphone speichern
- SMS-Service auf Startliste erfassen
- Gesundheitscheck – kein Fieber in den letzten 7 Tagen
- Genügend trinken

- Startnummer bis am 25.10. per Post erhalten oder am 27./28.10. abholen (Option wurde bei der Anmeldung gewählt)
- Expo besuchen
- Startnummer und Chip überprüfen
- Startnummern-Rückseite ausfüllen
- Sicherheitsnadeln einpacken

- Wertsachen beim Wertsachendepot in der Garderobe abgeben

FÜR DEN LAUF

- Socken
- Schuhe
- Sportunterwäsche
- Lauftenü wetterangepasst
- Jacke/Pulli für Wartezeit am Start
- Startnummer

EXTRAS

- Persönliche Verpflegung (bei Bedarf)
- Trinkgurt/Bidon
- Geld (optional: 2.- Stück für ein Schliessfach)
- Handy
- Sonnenschutz
- Sonnenbrille
- Pulsuhr/Smartwatch
- Vaseline als Reibungsschutz
- Taschentücher
- Pflaster
- Massage Öl

NACH DEM LAUF

- Frotteetuch und Duscutensilien
- Warme, trockene Kleider für nach dem Lauf
- Mütze / Handschuhe

- Besuch bei der Massage
- Gepäck und Wertsachen abholen
- Finisherdiplom herunterladen auf www.swisscitymarathon.ch

EIGENE NOTIZEN

-
-
-
-
-

WWW.SWISSCITYMARATHON.CH