

# 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 23.10. per Post erhalten oder am 25./26.10. abholen (Option wurde bei der Anmeldung gewählt)
- Runner Expo besuchen
- Startnummer und Chip überprüfen
- Startnummern-Rückseite ausfüllen
- Sicherheitsnadeln einpacken
  
- Wertsachen beim Wertsachendepot in der Garderobe abgeben

### FÜR DEN LAUF

- Socken
- Laufschuhe
- Sportunterwäsche
- Lauftenü wetterangepasst
- Startnummer

### EXTRAS

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

### NACH DEM LAUF

- Frotteetuch und Duschtensilien
- Warme, trockene Kleider nach dem Lauf
- Mütze / Handschuhe
  
- Besuch bei der Massage
- Gepäck und Wertsachen abholen
- Finisherdiplom herunterladen auf [www.swisscitymarathon.ch](http://www.swisscitymarathon.ch)

### EIGENE NOTIZEN

- 
- 
- 
- 
- 

[WWW.SWISSCITYMARATHON.CH](http://WWW.SWISSCITYMARATHON.CH)