

SWISS+ CITY MARATHON

LUCERNE

CHECKLISTE

VORBEREITUNG

- Startkarte erhalten und lesen
- Startkarte ausdrucken und einpacken
- Frühzeitige Anreise planen
- Codes für Gratis An- und Rückreise online einlösen
- Kostenloses Bahnticket ausdrucken
- SMS-Service auf Startliste erfassen
- Gesundheitscheck – kein Fieber in den letzten 7 Tagen
- Genügend trinken

- Startnummer abholen (Info unten)
- Ist der Chip an der Nummer befestigt?
- Startnummer-Rückseite ausfüllen
- Sicherheitsnadeln

- Vaseline als Reibungsschutz
- Taschentücher
- Pflaster
- Massage Öl

- Wertsachen bis 08.30 Uhr bei Wertsachendepot abgeben

NOTIZEN

-
-
-

RENNEN

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

EXTRAS

- Persönliche Verpflegung
- Trinkgurt/Bidon
- Geld
- Handy
- Sonnenschutz
- Sonnenbrille
- Pulsuhr

NACH DEM LAUF

- Tuch und Duschtensilien
- Warme, trockene Kleider für nach dem Lauf
- Mütze / Handschuhe

- Finisher-Geschenk abholen
- Gepäck und Wertsachen abholen
- Evtl. Besuch bei der Massage
- Finisherdiplom herunterladen unter swisscitymarathon.ch

STARTNUMMERAUSGABE

VHS = VERKEHRSHAUS DER SCHWEIZ

FR 27. Oktober, 16.00–20.00 Uhr	Hotel Schweizerhof Luzern
SA 28. Oktober, 10.00–17.00 Uhr	Hotel Schweizerhof Luzern
SO 29. Oktober, 06.30–08.30 Uhr	VHS (nur für Marathon und Halbmarathon)
SO 29. Oktober, 09.30–12.30 Uhr	Horwerhalle Horw (nur für 10KM)

Good luck!

SWISSCITYMARATHON.CH