



# LAUFEN FÜR FORTGESCHRITTENE CHECKLISTE FÜR DEN WETTKAMPF



## CHECKLISTE

- Übe in den Wochen vor dem Wettkampf deine Zielgeschwindigkeit (Wettkampf Pace) und laufe sie ein, zwei, drei Kilometer. So gewöhnt sich dein Körper daran.
- Absolvire ca. eine Woche vor dem Wettkampf das letzte intensive Training.
- Achte am Tag vor dem Wettkampf auf eine gute, kohlenhydrat- und proteinreiche Ernährung.
- Nimm zwei bis drei Stunden vor dem Wettkampf kein großes Essen mehr zu dir.
- Bereite dir am Abend vor dem Wettkampf schon alle Utensilien vor, die du brauchst:
  - Kleidung, die zum Wetter passt
  - Befestige die Startnummer an deiner Kleidung
  - Kleidung zum Wechseln
  - Getränk und Verpflegung für während oder nach dem Rennen
  - Aufgeladene Pulsuhr
- Sei ca. eine Stunde vor Beginn am Wettkampfort um deine persönlichen Gegenstände abzugeben und dich ca. zehn Minuten einzulaufen.
- Finde dich ca. 20 bis 30 Minuten vor dem Startschuss im Startbereich ein, dort kannst du dich auch noch leicht aufwärmen.
- Auch wenn du motiviert bist, starte das Rennen nicht zu schnell, damit du hinten raus noch genug Power hast.

**Viel Erfolg!**