

CHECKLISTE FÜR DEN ÖSTERREICHISCHEN FRAUENLAUF®

Alle Läuferinnen und Walkerinnen warten schon gespannt auf den 21. Mai. Doch manchmal kann vor lauter Aufregung am Frauenlauftag doch so einiges vergessen werden. Um dir die optimale Vorbereitung zu erleichtern, haben wir für dich eine Checkliste erstellt.

- Startunterlagen, Chip und Nike Frauenlauf T-Shirt am Samstag, 20. Mai abholen
- Viele interessante Infostände & den wmns running store auf der Festwiese besuchen
- Am Samstag schon alles vorbereiten und alles bereits einpacken

Zu Hause

- Alle wichtigen Infos für Sonntag genau durchlesen
- Zeitplan für Sonntag erstellen (aufstehen, weggehen, anreisen) und genügend Zeit einplanen
- Geländeplan (mit Start und Ziel) anschauen und zum Lauf mitnehmen
- Startnummer (vorne am T-Shirt) und Chip (am Laufschuh) schon am Samstag befestigen
- Frühstücke 2-3 Stunden vor dem Start.
Semmel, Toast und Marmelade oder Striezel sind optimal. Keine Milch- u. Vollkornprodukte.
- Im Vorhinein ausreichend trinken, nimm dir eine kleine Wasserflasche zur Anreise mit

Zum Einpacken, am besten in einen Rucksack (Abgabe ist möglich)

- Trockene Kleidung
- Startnummer (Rückseite ausfüllen und schon auf das Laufshirt geben, am besten gleich anziehen)
- Sicherheitsnadeln (für die Startnummer) – siehe Startnummernkuvert
- Chip für die Zeitnehmung, sollte gleich auf dem Laufschuh befestigt sein, Kleingeld (€ 4,-) im Fall des Chipverlusts vor dem Lauf
- Pflaster
- Eventuell Stoppuhr
- Sonnencreme
- Fotoapparat
- Picknickdecke – für danach
- Taschentücher
- Trinkflasche mit Wasser oder leichtem isotonischen Getränk
- Handtuch
- Erfrischungstücher
- Deo

Kleidung

- Lauf T-Shirt (natürlich das Nike Frauenlauf T-Shirt)
- Kurze Hose (Achtung – bitte nicht zu warm anziehen!)
- Laufschuhe
- Laufsocken (bereits getragene)
- Sport-BH
- Bei Sonne/Regen: Kapperl
- Sonnenbrille
- Regenjacke (für davor und danach, nicht für den Lauf! Wäre mit Sicherheit zu warm!)

Vor dem Lauf

- Begib dich zeitgerecht in den richtigen Startblock (ca. 800m von der Festwiese entfernt)
- Langsames (!) Einlaufen und beim Warm Up mitmachen
- Stoppuhr auf Null stellen
- Genauen Treffpunkt nach dem Lauf ausmachen – Family Meeting Points (Buchstaben von A-Z), eventuell den ersten Buchstaben deines Nachnamen wählen – bei 35.000 Teilnehmerinnen und tausenden ZuschauerInnen hast du gegebenenfalls keinen Handyempfang!
- Genieße die Atmosphäre

Nach dem Lauf

- Leihchip sofort nach dem Ziel retournieren (Rückgabeboxen)
- Auslaufen, Stretchen
- Trockene Sachen anziehen
- Trinken
- Freunde treffen – nimm dir ausreichend Zeit dafür!
- Essen + Trinken – lass dich kulinarisch auf der Frauenlauf Festwiese verwöhnen.
- Feiere deinen Erfolg!
- Komm zur Siegerinnenehrung
- Relaxen auf der Frauenlauf-Wiese, die Jubiläumsparty genießen.
- 19.45 Uhr: Die Highlights des 30. Österreichischen Frauenlaufs® auf ORF eins ansehen