

CHECKLISTE FÜR DEN ASICS ÖSTERREICHISCHEN FRAUENLAUF®

Um dir die optimale Vorbereitung auf den 4. Juni zu erleichtern, haben wir für dich eine Checkliste erstellt.

- Startunterlagen, Chip und ASICS Frauenlauf T-Shirt am Samstag, 3. Juni abholen (wenn nicht anders möglich, auch am 4. Juni von 7:30 Uhr bis 8:30 Uhr abholbar)
- Viele interessante Infostände & den Top4Running Store auf der Festwiese besuchen und auf den Frauenlauf einstimmen
- 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
- Schon am Samstag Startnummer (vorne am T-Shirt) und Chip (am Laufschuh) 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 (Abgabe ist nur mit Kleiderabgabesack möglich)

- Trockene Kleidung für danach
- Startnummer (Rückseite ausfüllen und schon auf das Laufshirt geben. Probiere aus, ob die Startnummer für dich gut platziert ist)
- Sicherheitsnadeln (für die Startnummer) – im Startnummernkuvert
- Chip für die Zeitnehmung, sollte gleich auf dem Laufschuh befestigt sein, Kleingeld (€ 4,90-) im Fall des Chipverlusts vor dem Lauf
- Pflaster
- Eventuell Stoppuhr, Pulsuhr + Brustgurt + Sensor
- Sonnencreme
- Handy
- Picknickdecke – für danach
- Taschentücher
- Trinkflasche mit Vöslauer ohne oder leichtem isotonischen Getränk (Gatorade)
- Handtuch
- Erfrischungstücher
- Deo
- U-Bahn Ticket (leider wird gerade an diesem Tag vermehrt kontrolliert)

Kleidung

- Lauf Shirt (natürlich das ASICS Frauenlauf Shirt)
- Kurze Hose (Achtung – bitte nicht zu warm anziehen!)
- Laufschuhe (Heute ist DER Tag für deinen leichten Wettkampfschuh)
- 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 (Je nachdem bis zu 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 21.500 Teilnehmerinnen und tausenden ZuschauerInnen hast du gegebenenfalls keinen Handyempfang!
- Genieße die Atmosphäre

Nach dem Lauf

- Leihchip sofort am Ende des Zielkanals retournieren (Rückgabeboxen)
- Auslaufen, kurzes Dehnen
- Trockene Sachen anziehen
- Trinken
- Freunde treffen – nimm dir ausreichend Zeit dafür!
- Essen + Trinken – lass dich auf der Frauenlauf Festwiese kulinarisch verwöhnen.
- Feiere deinen Erfolg!
- Bleibe bis zur Siegerinnenehrung (Beginn ab 12:30 Uhr)
- Relaxe auf der Frauenlauf-Festwiese, die Party genießen.
- Die Highlights des 35. ASICS Österreichischen Frauenlaufs® auf ORF eins ansehen