



Was gehört zwingend in die Sporttasche für einen kürzeren Lauf wie den Zürcher Silvesterlauf?

- 1 Paar Socken, diese sollten eingelaufen sein. Niemals neue Socken benutzen.
- Gut eingelaufene Laufschuhe, diese sollten den Zenit noch nicht überschritten haben.
- Lauftunee, dies kann je nach Wetter variieren. Beim Zürcher Silvesterlauf sollte dies aber eher auf kühle bis kalte Temperatur ausgelegt sein.
- Mütze oder Stirnband.
- Startnummer oder die entsprechenden Unterlagen zum Abholen der Startnummer.
- Die Startnummer sollte, wann immer irgendwie möglich, am Freitag oder Samstag abgeholt werden. Damit umgeht man den Stau und somit Stress am Wettkampftag. **Achtung neuer Standort der Startnummernausgabe: Im SportXX in der Migros City, Löwenstrasse 31-35, 8001 Zürich**
- Duschutensilien wie Badetuch, Duschgel, Shampoo.
- Weitere persönliche Utensilien wie: Geld, Handy, weitere warme Kleider usw.

Vorbereitung in den letzten Tagen vor dem Wettkampf:

- Das Training quantitativ und qualitativ reduzieren. Weniger ist definitiv mehr, das heisst locker laufen ist ideal.
- Tasche sollte bereits am Vorwettkampftag gepackt sein.
- Ausdrucken des Bestätigungsmails mit den letzten wichtigen Details.
- Startnummer, wenn immer möglich bereits am Freitag oder Samstag abholen, sonst genügend Zeit einplanen zum Abholen der Startnummer am Sonntag.
- Eventuell sich anlässlich der Startnummernausgabe im SportXX in der Migros City für den 16. Zürich Marathon 2018 anmelden und vom Ausstellungsrabatt profitieren.
- Bitte die Rückseite der Startnummer ausfüllen.

Am Wettkampftag:

- Die letzte leichte Nahrung ist rund 3 Stunden vor dem Start einzunehmen.
- Die Laufbekleidung dem Wetter anpassen.
- Hat man beim Start das Gefühl, wahrscheinlich ein bisschen zu wenig Kleider angezogen zu haben, dann stimmt die Bekleidung optimal.

- Bis rund 1 Stunde vor dem Start noch genügend trinken, aber keine zu kalten Getränke.
- Vor dem Start beim offiziellen Zürcher Silvesterlauf Warm up mitmachen, damit ist garantiert, dass man gut aufgewärmt und rechtzeitig beim Start sein wird!

Nach dem Zieleinlauf:

- Medaillen abholen, gilt nur für Kinder. Erwachsener erhalten ihr Erinnerungsgeschenk zusammen mit der Startnummer.
- Auf dem Festgelände oder einem der zahlreichen Verpflegungsstände entlang der Laufstrecke auf den Erfolg anstossen und das einmalige Zürcher Silvesterlauf-Ambiente geniessen.
- Sofern du ein Siegerehrungs SMS erhältst „Herzliche Gratulation“, sich rechtzeitig zur Siegerehrung begeben.
- Zu Hause das wohlverdiente Finisher Diplom ausdrucken.
- In den nächsten Tagen sind nur sehr leichte Trainings angesagt. Gute Erholung!
- Mit gutem Gewissen die Festtage geniessen und auch über die Festtage ab und zu die Lafschuhe schnüren und sich fit halten für den 16. Zürich Marathon vom Sonntag, 22. April 2018.