



CHECKLISTE

Vorbereitung in den letzten Tagen vor dem Wettkampf

- Das Training quantitativ und qualitativ reduzieren
- Ausdrucken des Bestätigungsmails, Startnummer abholen & Rückseite ausfüllen
- Wettervorhersage checken
- Sporttasche Packen
 - Eingetragene Laufsocken und -schuhe
 - Bequeme Wechselschuhe
 - T-Shirt und Laufhose, evtl. Jacke zum Überziehen
 - Mütze oder Stirnband
 - Startnummer
 - Duschutensilien wie Badetuch, Duschgel, Shampoo
 - Münz für Schliessfach (CHF 2.-)
 - Snacks und Verpflegung für vorher und nachher
 - Persönliche Utensilien wie Geld, Handy, warme Kleider, etc.
 - Evtl. Sport-BH
 - Evtl. Pulsuhr

Am Wettkampftag

- Genügend Zeit für die Anreise einplanen
- Die Laufbekleidung dem Wetter anpassen (hast du beim Start das Gefühl, ein bisschen zu wenig Kleider angezogen zu haben, dann stimmt die Bekleidung optimal)
- Letzte leichte Nahrung rund 3 Stunden vor dem Start einnehmen
- 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 Du gut aufgewärmt und rechtzeitig beim Start bist

Nach dem Zieleinlauf

- Kinder: Medaillen abholen
(Erwachsene erhalten ihr Erinnerungsgeschenk mit der Startnummer)
- Sofern du ein Siegerehrungs-SMS erhältst, bitte rechtzeitig zur Siegerehrung begeben
- Auf den Erfolg anstossen und sich im Silvesterlauf-Dörfli durch das Zürcher Silvesterlauf-Ambiente verzaubern lassen
- Zu Hause das wohlverdiente Finisher-Diplom ausdrucken und den Migros MyRun Clip mit den schönsten Momenten deines Laufes anschauen
- In den nächsten Tagen nur sehr leichte Trainings durchführen. Wir wünschen Gute Erholung!
- Mit gutem Gewissen die Festtage geniessen
- Dich fit halten, für den 47. Zürcher Silvesterlauf 2023