



## CHECKLISTE

### Vorbereitung in den letzten Tagen vor dem Wettkampf

- Das Training quantitativ & qualitativ reduzieren
- Evtl. COVID-Test anmelden, durchführen & Zertifikat herunterladen
- 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 5.-)
  - COVID-Zertifikat & Ausweis
  - Snacks und Verpflegung für vorher und nachher
  - Persönliche Utensilien wie Geld, Handy, warme Kleider, etc.
  - Evtl. Sport-BH
  - Evtl. Pulsuhr

### Am Wettkampftag

- 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 durch das weihnachtliche Zürcher Silvesterlauf-Ambiente verzaubern lassen
- Das wohlverdiente Finisher-Diplom ausdrucken & den Migros MyRun Clip mit den schönsten Momenten deines Laufes anschauen
- In den nächsten Tagen nur sehr leichte Trainings durchführen - Gute Erholung!
- Mit gutem Gewissen die Festtage geniessen
- Dich fit halten, für den 46. Zürcher Silvesterlauf 2022