

Packliste:**Joggen****Sommer:**

- Sporttasche
- Jogginghose kurz
- Laufshirt
- Laufweste
- Laufsocken lang/kurz
- Laufschuhe
- Sonnenbrille
- Laufcap

- Wechsel-Shirt
- Autan, Azoronstift gegen Mückenstiche

Ganzjährig:

- Handy mit Lauf-App bzw. GPS-Uhr bzw. Puls-Uhr und Brustgurt
- Armtasche für Handy
- Kopfhörer
- Schweißband Arm / Stirn
- Sporttape (Knie)
- Pflaster (Zehen, Brustwarzen), Blasenpflaster
- Kaugummi
- Wasserfeste Sonnencreme für Gesicht/Körper
- Labello, Blistex, Lippenchutz
- Muskelöl, Startöl
- Hirschtalg für innere Oberschenkel
- kleine Wasserflaschen, Isostar
- Laufgürtel, Camelback
- Müsliriegel/Powergel für Laufgürtel
- Banane

Winter:

- Sporttasche
- Jogginghose lang
- Laufshirt, Rolli
- Laufweste, Laufjacke, Windbreaker
- Laufsocken lang
- Laufschuhe
- Sonnenbrille
- Laufcap/Mütze/Stirnband
- Handschuhe
- Halstuch, HAT-Tuch
- Wechsel-Shirt, Wechsel-Unterhose, Socken
- kleine Isomatte zum Draufstehen beim Umziehen

- Stirnlampe / kleine LED-Taschenlampe
- Sacrotan-Tuch um Sixtus von Hände zu Waschen
- Taschentücher

*Wasser, Tee, Pils, Glühwein,
trockene Kleidung, Deo, Kamm im Auto*

