

Packliste:**Halbmarathon / Marathon**

Sommer:	Halbmarathon:					Marathon:					
<input type="checkbox"/> Sporttasche	km					km					
<input type="checkbox"/> Jogginghose kurz	21,1					42,2					
<input type="checkbox"/> Laufshirt	Zielzeit	Laufstrecke	Laufzeit		km/h Ø	Zielzeit	Zielzeit	Laufstrecke	Laufzeit		km/h Ø
<input type="checkbox"/> Laufweste	in min	km pro min	min	pro km		in Std	in min	km pro min	min	pro km	
<input type="checkbox"/> Laufsocken lang/kurz	120	0,176	5m 41,22s		10,55	4h 30m	270	0,156	6m 23,88s		9,38
<input type="checkbox"/> Laufschuhe	120	0,176	5m 41,22s		10,55	4h 20m	260	0,162	6m 9,66s		9,74
<input type="checkbox"/> Sonnenbrille oder Laufcap	110	0,192	5m 12,78s		11,51	4h 10m	250	0,169	5m 55,44s		10,13
<input type="checkbox"/> Schweißband Arm	105	0,201	4m 58,56s		12,06	4h	240	0,176	5m 41,22s		10,55
<input type="checkbox"/> GPS-Uhr Handy mit Lauf-App Puls-Uhr	103	0,205	4m 52,86s		12,29	3h 55m	235	0,180	5m 34,08s		10,77
<input type="checkbox"/> Armtasche für Handy Brustgurt	101	0,209	4m 47,16s		12,53	3h 50m	230	0,183	5m 27s		11,01
<input type="checkbox"/> Kopfhörer	100	0,211	4m 44,34s		12,66	3h 45m	225	0,188	5m 19,86s		11,25
<input type="checkbox"/> Sporttape für Knie, Hüfte, Arme zurechtschneiden	99	0,213	4m 41,46s		12,79	3h 40m	220	0,192	5m 12,78s		11,51
<input type="checkbox"/> Leucoplast (Zehen, Brustwarzen), Blasenpflaster	98	0,215	4m 38,64s		12,92	3h 35m	215	0,196	5m 5,64s		11,78
<input type="checkbox"/> Kaugummi	97	0,218	4m 35,82s		13,05	3h 34m	214	0,197	5m 4,26s		11,83
<input type="checkbox"/> Wasserfeste Sonnencreme für Gesicht/Körper	96	0,220	4m 32,94s		13,19	3h 33m	213	0,198	5m 2,82s		11,89
<input type="checkbox"/> Labello, Blistex, Lippenschutz	95	0,222	4m 30,12s		13,33	3h 32m	212	0,199	5m 1,38s		11,94
<input type="checkbox"/> Hirschtalg für innere Oberschenkel	94	0,224	4m 27,24s		13,47	3h 31m	211	0,200	5m 0s		12,00
<input type="checkbox"/> Muskelöl, Startöl	93	0,227	4m 24,42s		13,61	3h 30m	210	0,201	4m 58,56s		12,06
<input type="checkbox"/> Sacrotan-Tuch um Sixtus von Hände zu Waschen	92	0,229	4m 21,6s		13,76	3h 29m	209	0,202	4m 57,12s		12,11
<input type="checkbox"/> Taschentücher	91	0,232	4m 18,72s		13,91	3h 28m	208	0,203	4m 55,68s		12,17
<input type="checkbox"/> Kartoffelbrei	90	0,234	4m 15,9s		14,07	3h 27m	207	0,204	4m 54,3s		12,23
<input type="checkbox"/> Banane	89	0,237	4m 13,08s		14,22	3h 25m	205	0,206	4m 51,42s		12,35
<input type="checkbox"/> kleine Wasserflaschen, Isostar vor Start	88	0,240	4m 10,2s		14,39	3h 20m	200	0,211	4m 44,34s		12,66
<input type="checkbox"/> Müsliriegel/Powergel/Magensiumampullen/Traubenzucker vor/während Lauf	85	0,248	4m 1,68s		14,89	3h 15m	195	0,216	4m 37,2s		12,98
<input type="checkbox"/> Kugelschreiber um Zielzeiten auf Arm zu schreiben	80	0,264	3m 47,46s		15,83	3h 10m	190	0,222	4m 30,12s		13,33
<input type="checkbox"/> Altes Tshirt, Regenhaut (Müllsack) zum Wegwerfen vor Start											
<input type="checkbox"/> Zug-/SBahnfahrpläne ausdrucken											
<input type="checkbox"/> Plastikschlüssel/Werkstattschlüssel für Auto											

Trockene Kleidung, Wasser, Deo, Kaugummi im Auto