



## 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.
- 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.
- 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.
- Am Montagabend den Migros MyRun Clip mit den schönsten Momenten deines Laufes anschauen.
- 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 Laufschuhe schnüren.
- Sich fit halten für den 43. Zürcher Silvesterlauf am 15.12.2019.