

RENNWOCHEN- PLANER

Die letzten sieben Tage vor dem Marathon – in Ruhe abhaken. Richte dich im Zweifel immer nach deinem Trainingsplan.

TAG	LAUFEN	ESSEN & TRINKEN	SONST NOCH	✓
-6	Lockerer Lauf nach Plan	Normal essen	Streckenplan ansehen	☐
-5	Locker, ein paar Steigerungen	Normal essen	Anreise und Startzeit klären	☐
-4	Ruhetag oder sehr locker	Normal essen	Früh ins Bett	☐
-3	Kurz und locker	Etwas mehr Kohlenhydrate	Packliste durchgehen	☐
-2	Ruhetag oder kurz locker	Mehr Kohlenhydrate, weniger Ballaststoffe	Startunterlagen abholen	☐
-1	Kurz mit 2–3 Steigerungen	Vertraut & leicht: z. B. Pasta	Startnummer ans Shirt, Wecker	☐
Renntag	Gleichmäßig loslaufen	Bewährtes Frühstück 2–3 h vorher	Pace-Band ans Handgelenk	☐

DIE EINE REGEL

NICHTS NEUES

Keine neuen Schuhe, kein neues Shirt, kein unbekanntes Gel. Alles am Renntag ist im Training getestet.

MEINE ZIELE

WUNSCHZEIT

ZUFRIEDEN BIN ICH MIT

PACKLISTE FÜR DEN RENTAG

START

- ☐ Startnummer
- ☐ Nadeln oder Band
- ☐ Zeitmesschip
- ☐ Ausweis, Bargeld

KLEIDUNG

- ☐ Eingelaufene Schuhe
- ☐ Shirt, Hose, Socken
- ☐ Wegwerfpulli
- ☐ Regenponcho

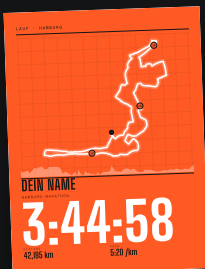
SONSTIGES

- ☐ Getestete Gels
- ☐ Uhr geladen
- ☐ Pflaster, Hautschutz
- ☐ Wechselkleidung

PACE-BÄNDER ZUM AUSSCHNEIDEN

Gleichmäßiges Tempo auf 42,195 km. Ausschneiden, mit Klebeband ums Handgelenk.

3:30:00	5 km	10 km	15 km	20 km	HM	25 km	30 km	35 km	40 km	Ziel
	0:24:53	0:49:46	1:14:39	1:39:32	1:45:00	2:04:25	2:29:18	2:54:11	3:19:05	3:30:00
3:45:00	5 km	10 km	15 km	20 km	HM	25 km	30 km	35 km	40 km	Ziel
	0:26:40	0:53:19	1:19:59	1:46:39	1:52:30	2:13:19	2:39:58	3:06:38	3:33:18	3:45:00
4:00:00	5 km	10 km	15 km	20 km	HM	25 km	30 km	35 km	40 km	Ziel
	0:28:26	0:56:53	1:25:19	1:53:45	2:00:00	2:22:12	2:50:38	3:19:05	3:47:31	4:00:00
4:15:00	5 km	10 km	15 km	20 km	HM	25 km	30 km	35 km	40 km	Ziel
	0:30:13	1:00:26	1:30:39	2:00:52	2:07:30	2:31:05	3:01:18	3:31:31	4:01:44	4:15:00
4:30:00	5 km	10 km	15 km	20 km	HM	25 km	30 km	35 km	40 km	Ziel
	0:32:00	1:03:59	1:35:59	2:07:59	2:15:00	2:39:58	3:11:58	3:43:58	4:15:57	4:30:00



Übrigens

IN 7 TAGEN HAST DU EINE ZIELZEIT. UND DANN?

Wenn die Zeit steht: Strecke, Name und Zielzeit als Poster. zielglueck.de/marathon-poster