# RENNWOCHE-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 RENNTAG

**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.

| | 5 km | 10 km | 15 km | 20 km | HM | 25 km | 30 km | 35 km | 40 km | Ziel |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3:30:00** | 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** | 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** | 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** | 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** | 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