

## Hinweise für Läuferinnen und Läufer

### Ausrüstung

- ausreichend Wechselkleidung
- Regenschutz (wasserdichte Tasche, Müllbeutel)
- Sonnenschutz (Creme, Käppie)
- gut sitzende Socken (Blasengefahr!)
- evtl. auch barfuss in nassen! Schuhen
- keine neuen Schuhe
- Vaseline zum Einschmieren von Reibstellen
- Bücher, Spiele, Musik
- keine Computerspiele

<p style="text-align: center;"><b>4 Sicherheitsnadeln mitbringen (Startnummer befestigen)</b> <b>1 Flasche Adelholzener 1Liter PET mitbringen</b></p>
---

### Verpflegung

- wird vom Veranstalter gestellt
- evtl. Nahrungsergänzungsmittel mitbringen  
(Magnesium, Calciumtabletten, Traubenzucker o.ä.)
- auf Süßigkeiten verzichten  
(Zucker und fetthaltige Nahrung sind für Ausdauersportler nicht gut)

### Wertung

- Gesamtwertung
- Gesamtwertung männlich und weiblich
- Jahrgangswertung männlich und weiblich
- Beste Klasse
- Sonderpreis für den ersten Marathon am Stück (106 Runden)

### Self sponsoring

- Abgabe des Sponsorenvertrages (download von der Schul-Homepage) bei Erhalt der Startnummer
  - persönliche Urkunde erhält jeder spätestens 30min nach Ende  
(dient als Nachweis für den Sponsor)
  - Sponsorenverträge werden vertraulich behandelt
- den erlaufenen Betrag am Mo., 28.7. mitbringen**