

Laufen



*Verschiebe das Morgen auf Heute
und bringe Bewegung in Dein Leben.*

Basic

Laufschuhe
Sport-BH
Laufshirt (atmungsaktiv)

	Sommer	Frühjahr/Herbst	Winter
Laufhose	kurz	3/4	lang und angeraut
Laufjacke	dünn (Regen)	langarm	warm (angeraut)

evtl. Stirnlampe
evtl. Sonnenbrille
evtl. Laufmütze (atmungsaktiv)

10 Kilometer

evtl. Laufuhr oder Brustgurt mit Handy und Lauf-App
evtl. 2. Paar Laufschuhe (abhängig von der Trainingsintensität)
evtl. Trainingsplan (bei Zielzeit)

Halbmarathon

21,0975 km

Trinkrucksack
2. Paar Laufschuhe
Trainingsplan

evtl. Kompressionssocken

Marathon

42,195 km

evtl. 3. Paar Laufschuhe (abhängig von der Trainingsintensität)
evtl. Kompressionssocken

zusätzlich