

Der eigene VP

Bei fast allen Langstreckenveranstaltungen gibt es Verpflegungspunkte. Meist sind diese gut Bestückt und reichen durchaus aus um sich zu versorgen.

Interessant wird es bei 6 oder 24 Stunden-Läufen wenn Runden gelaufen werden. Es gibt Verpflegungszone in der die Teilnehmenden ihren eigenen Verpflegungspunkt einrichten können.

Kenne ich die Versorgung des Veranstalters bin ich im Vorteil und nehme nur die Dinge mit welche ich vermissen werde. Will ich mich nicht Abhängig machen, richte ich mir meinen eigenen VP ein.

Ein kleiner Campingtisch mit Klappstuhl sind eine gute Wahl. Auf dem Tisch deponiere ich meine Getränke und eine Essenauswahl nach meinem Geschmack. Salz und Magnesium sollten nicht fehlen. Eine Thermoskanne mit Brühe oder/und Kaffee können sinnvoll sein. Nicht nur süße Riegel und Gels, sondern auch etwas handfestes wie Schmalzbrot und Käsebrot sind eine lieb gewonnene Abwechslung. Vaseline und Blasenpflaster nicht vergessen.

Der Stuhl leistet eine gute Hilfe bei einem Schuhwechsel. Sei es das die Füße nass geworden sind oder ihr einfach feststellt ich brauche andere Schuhe. Wobei wir gleich zum nächsten Utensil kommen. Eine Wasserfeste Kunststoffbox kann hier hilfreich sein. Wie eben erwähnt sollten ein 2. Paar Laufschuhe dort drin deponiert sein. Des Weiteren gehört eine Auswahl an 1. Hilfematerial dazu. Wechsklamotten lang und kurz je nach Wetter und Jahreszeit und ob das Rennen über Nacht geht. Wenn ja, auf jeden Fall auch eine Kopflampe mitnehmen.

Minimum 2 Paar Socken, ein Handtuch, Mütze und Regenzeug sind oft gebrauchte Gegenstände welche wenn sie nicht da sind schmerzhaft vermisst werden.

Solltet ihr mit einem Team starten lohnt sich auch der Aufbau eines Pavillons. Wetterschutz und die Möglichkeit seine Sachen gut aufbewahrt zu wissen sorgen für ein entspannteres Laufen.

Wie sagen einige Veranstalter „Ihr braucht jetzt nur noch laufen, für alles andere ist gesorgt.“ In diesem Sinne wünsche ich euch eine gute Vorbereitung auf euer nächstes Laufabenteuer.

Euer Micha