

# siechemarsch preparation protocol 2008

## Vorbereitungen

mental	Verinnerlichung des Niemals-aufgeben-Prinzips
physisch	T -3 Monate: mit irgendwelchem Training beginnen T -1 Woche: Magnesiumaufbau natürlich oder künstlich T -2 Tage: Flüssigkeitszufuhr auf 3 Liter/Tag erhöhen T -1 Tag: früh, ruhig und nüchtern schlafen gehen T -wenige Stunden: fett Spaghetti zum Zmorge
taktisch	Absprachen mit Laufpartner: <ul style="list-style-type: none"><li>– Durchschnittsgeschwindigkeit, anvisierte Ankunftszeit</li><li>– Verhalten bei Geschwindigkeitsdifferenzen</li><li>– Aufgabe nur im Härtefall? – Definition</li></ul>
technisch	Einkauf gemäss Packliste Packungen aufs Minimum beschränken: so viel wie nötig, so wenig wie möglich Unterkunfts-Packung mit Startnummer beschriften Zugbillete vorlösen, Fahrpläne ausdrucken, mysiech Ticket ausdrucken Notfall-Nummern, Nummer der Laufpartner ins Telefon speichern Sonnencrème vorher einreiben, nur kleine Tube mitnehmen und schliesslich: an exponierten Punkten Blasenpflaster anbringen oder tapen

## Packungen

Anziehen	Eingelaufene Kampfstiefel, 2 paar Socken übereinander (Wollsocken über Sportsocken), lange Hosen (Jeans), T-Shirt, Sonnenschutz, Sonnenbrille
Marsch	Kleiner, leichter Rucksack, wenn möglich mit atmungsfähigem Rücken <ul style="list-style-type: none"><li>o Handtuch für Towel-Day</li><li>o 2 Ersatz Shirts</li><li>o 1 leichter Pulli</li><li>o leichter Regenschutz</li><li>o Stirnlampe mit Ersatzbatterien</li><li>o aufgeladenes Mobiltelefon</li><li>o Sichtmäppli für Marsch-Karte</li><li>o Zink-Salbe für Wolf-Prävention und Behandlung</li><li>o Magnesium-Tabletten</li><li>o Zugbillet, mysiech Ticket</li><li>o Sound: iPod und Böxli, Ersatzbatterien und viel Metal zur Motivation, sowie etwas Klassik</li><li>Flüssigkeit:<ul style="list-style-type: none"><li>o 1x 100cl Wasser ohne Kohlensäure in PET-Flasche zum weiterbrauchen</li><li>o 2x 50cl isotonische Getränke (z.B. Isostar)</li></ul></li><li>Energie:<ul style="list-style-type: none"><li>o 2 Sandwiches klein</li><li>o 2 Tafeln schwarze Schokolade</li><li>o 1 Pack Willisauer-Ringli</li><li>o etwas getrocknete Früchte</li><li>o etwas Koffein: in Form von Cappucino oder Schokolade oder Extrakt</li></ul></li></ul>
Unterkunft	Irgend ne Sporttasche oder so Vollständige, frische Kleidergarnitur und grosse, weiche Schuhe für Heimreise, Hausschuhe, Duschzeugs, Tüechli, Schlafsack, was cooles zu Essen und Trinken, Portemonnaie, Schlüssel etc.