

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">– Durchschnittsgeschwindigkeit, anvisierte Ankunftszeit– Verhalten bei Geschwindigkeitsdifferenzen– Aufgabe nur im Härtefall? – Definition
technisch	Einkauf gemäss Packliste Packungen aufs Minimum beschränken: so viel wie nötig, so wenig wie möglich Unterkunfts-Packung mit Startnummer beschriften Zugbillet 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">o Handtuch für Towel-Dayo 2 Ersatz Shirtso 1 leichter Pullio leichter Regenschutzo Stirnlampe mit Ersatzbatterieno aufgeladenes Mobiltelefono Sichtmäppli für Marsch-Karteo Zink-Salbe für Wolf-Prävention und Behandlungo Magnesium-Tabletteno Zugbillet, mysiech Ticketo Sound: iPod und Böxli, Ersatzbatterien und viel Metal zur Motivation, sowie etwas Klassik Flüssigkeit: <ul style="list-style-type: none">o 1x 100cl Wasser ohne Kohlensäure in PET-Flasche zum weiterbraucheno 2x 50cl isotonische Getränke (z.B. Isostar) Energie: <ul style="list-style-type: none">o 2 Sandwiches kleino 2 Tafeln schwarze Schokoladeo 1 Pack Willisauer-Ringlio etwas getrocknete Früchteo etwas Koffein: in Form von Cappucino oder Schokolade oder Extrakt
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.