

Optimierte Packliste für einen 100-km-Marsch

Trinken

- Trinkblase (2–3 Liter)
- 1 zusätzliche Softflasche (500 ml)
- Elektrolytpulver für 4–6 Füllungen
- Trinkbecher

Energie

- Traubenzucker
- 6–10 Energieriegel
- Salztabletten (ca. 1 pro Stunde bei starkem Schwitzen)
- Kleine Snacks (Banane, Salzbrezeln, Nüsse)

Kleidung

- Regenjacke
- Regenhose
- 2–3 Paar Ersatzsocken
- Kappe/Buff
- Wechselshirt

Fußpflege

- Blasenpflaster
- Tape
- Fußpuder
- Vaseline oder Anti-Blasen-Stick

Sicherheit & Technik

- Handy
- Powerbank (10.000–20.000 mAh)
- Ladekabel
- Stirnlampe
- Ausweis und etwas Bargeld

Medizin

- Schmerztabletten
- Persönliche Medikamente
- Desinfektionstücher

Mein Zeit- und Verpflegungsplan

Zieltempo: _____ km/h

Geplante Gesamtzeit: _____ Stunden

Verpflegungspunkte: _____

Notizen:

[illegible]