

## Checkliste für Laufcampus Laufseminare auf Mallorca

Es erwartet Dich ein abwechslungsreiches Programm mit geführten Trainingsläufen unterschiedlicher Länge, auf wechselndem Untergrund und möglicherweise wechselnden Witterungsbedingungen. Daher empfehlen wir, neben den üblichen Sportsachen (vergleiche auf [www.laufcampus.com](http://www.laufcampus.com) ‚Checkliste Sporttasche‘) folgende Utensilien einzupacken:



### Laufschuhe

Nimm mindestens **zwei Paar Laufschuhe** mit. Ein Paar für die flachen Asphaltstrecken und ein Paar, mit dem Du Dich auch auf Waldboden und in der Dünenlandschaft Mallorcas wohlfühlen wirst.

### Sportbekleidung

Auch auf einer Sonneninsel kann es mal regnen. Wer eine **Regenjacke** einpackt ist gut vorbereitet. **Schirmkappe** und **Sportsonnenbrille** zum Schutz gegen die Sonne sind ratsam. Wenn Du Deine Lieblingssportsachen häufiger anziehen möchtest, solltest Du **Reisewaschmittel** einpacken, zum Beispiel ‚Rei in der Tube‘. Wer bereits Erfahrung mit Yoga gesammelt hat, fühlt sich in leichter **Yoga-Kleidung** wohl. Für alle anderen reicht die übliche Laufbekleidung.

### Ausrüstung

Wir werden beim Laufseminar viel über Trainingssteuerung reden. Wer mit **Pulsuhr** trainiert kann die neuen Impulse sofort umsetzen. Wer an den langen Läufen über zwei Stunden und länger teilnehmen möchte, sollte einen Gurt mit **Trinkfläschchen** oder einen **Trinkrucksack** mitführen. Fön und Handtücher findest Du auf den Zimmern. Bademäntel und Saunatücher können im Wellnessbereich ausgeliehen werden.

### Sonstiges

Obwohl die Laufcampus Laufseminare auf Mallorca in den Herbst- und Wintermonaten stattfinden, kann die Sonne auf Mallorca sehr kräftig scheinen. **Sonnencreme** ist daher ratsam.

Im Frühjahr machen manchen die feinen Haare der Prozessionsspinnerraupe zu schaffen. Allergiker sollten Vorsorge treffen. Im Herbst kann **Insektenschutzmittel** gegen Stechmücken bei feuchter Witterung in der Dämmerung helfen.

### Leistungsdiagnostik

Wer bereits mal eine **Leistungsdiagnostik** mit Laktattest gemacht hat, kann seine Aufzeichnungen zum Fachsimpeln mit den Laufcampus-Trainern mitnehmen. Darüber hinaus bieten wir während des Seminars einen Maximalpulstest an oder im Vorfeld einen Stufentest nach der Laufcampus-Methode bei einem Laufcampus Trainer.

**Viel Freude auf Mallorca wünschen Dir  
Andreas Butz und das Laufcampus-Trainerteam.**