Alles voor een marathon

Ben je niets vergeten?

Heb jij alle marathons dichtbij huis al gelopen en ben je klaar voor een nieuwe uitdaging? Wij maakten een handige inpaklijst voor je, zodat je onbezorgd buiten onze landgrenzen die prestatie neer kan zetten.

Documenten

- O Paspoort
- O Bankkaart of Kredietkaart
- O Contant geld
- O Reisverzekering
- O Gegevens om je startbewijs op te halen
- O Belangrijke informatie over de wedstrijd

Hardloopkleding & Accesoires

- O Wedstrijdschoenen
- O Reserve hardloopschoenen
- O Hardloopkleding voor tijdens de marathon
- O Oude kleding om achter te laten
- O Extra set hardloopkleding
- O Ondergoed (sportbh)
- O Sportsokken
- O Regenjasje of poncho
- O Drinkriem of drinkzak
- O Bidon met drinken
- O Sportzonnebril
- O Pet
- O Handdoek
- O Zweetbandje(s)

Kleding

- O Ondergoed
- O Nachtkleding
- O Broeken
- O Truien of T-shirts
- O Sokken
- O Schoenen

Toiletspullen

- O Haarelastiek of haarband
- O Nagelvijl of nagelschaar
- O EHBO-setje
- O Blarenpleisters
- O Spiercrème of gelletjes
- O Zonnecrème
- O Tandpasta
- O Tandenborstel
- O Medicijnen
- O Bril
- O Lenzen en reservesetje
- O Haarborstel
- O Deodorant
- O Föhn
- O Shampoo
- O Conditioner
- O Douchegel

Gadgets

- O Sporthorloge (en oplader)
- O Opladers
- O Mobiel met handige apps
- O Oortjes

Voeding

- O Sportvoeding voor tijdens het llopen
- O Voedingssupplementen
- O Energierepen
- O Carb loaders
- O Proteïne shake
- O Sportdrank

Zelf nog aan te vullen

- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....