

Wedstrijd checklist

door Miles&More

Kleding

- ✓ Hardloopschoenen
- ✓ Hardloopkleding
- ✓ Hardloopsokken
- ✓ Jack
- ✓ Handschoenen
- ✓ Zonnebril
- ✓ Pet of muts
- ✓ Vuilniszak (met gaten)

Niet vergeten!

- ✓ Startnummer
- ✓ Spelden/magneetjes
- ✓ Alle belangrijke informatie over het evenement en de locatie
- ✓ ID-kaart
- ✓ Cash geld/ pinpas
- ✓ OV-chipkaart
- ✓ Koptelefoon/ MP3-speler

Extra

- ✓ Medicatie
- ✓ Gelletjes, repen en sportdrank voor onderweg
- ✓ Zonnebrandcrème
- ✓ Vaseline

Na je race

- ✓ Handdoek
- ✓ Toiletpullen
- ✓ Deodorant
- ✓ Make-up + spiegeltje
- ✓ Spiercrème