



MARATHON CHECKLIST

Met deze checklist start je optimaal voorbereid aan je marathon!

Algemeen

Startnummer
Speltjes of magneetjes
Inschrijfbevestiging of marathon app op mobiel
Tijdregistratie chip

Verzorging

Bidon
Sportvoeding vooraf
Gels en repen tijdens
Sportvoeding na afloop
Zonnebrand
Run Guard *Tegen schuurplekken*
Tepelpleisters
Elektrolyten tabletten
Om na afloop zouten en mineralen aan te vullen

Kleding/schoenen

Hardloopschoenen
Hardloopsokken
Short of tight
T-shirt of singlet
Sportondergoed
Hardloopjack
Om ook voor en na je race warm te blijven

Elektronica

Sporthorloge *Opgeladen!*
Hartslagmeter
Batterijen voor hartslagmeter
Koptelefoon
Opgeladen en met een marathon playlist, natuurlijk!
Stryd vermogensmeter
Mobiele telefoon

Accessoires

Petje of zweetband
Zonnebril
Arm sleeves
Handschoenen
Muts
Belt *Om voeding en telefoon mee te nemen*

Overig

Oude trui of poncho *Om in startvak warm te blijven*
Plastic flesje om water te drinken in startvak
Warme kleding voor na afloop marathon