

Check, check, dubbelcheck: wat zit er in mijn wedstrijdtas?

ALGEMEEN

- Startbewijs- of nummer
- Veiligheidsspelden
- Identiteitskaart
- (cash) geld

KLEDIJ

- Loopschoenen
- Loopsokken
- Short
- Lange broek of tight
- Shirt met korte mouwen
- Shirt met lange mouwen
- Loopvest/jacket
- Regenjasje
- Looponderbroek
- Sportbeha
- (oude) trui en broek voor in de startbox
- Warme kledij voor aan de finish

TIP: neem oude loopkledij mee om je warm te houden in het startvak. Dit kan je bij de start achterlaten. In veel gevallen wordt dit nadien opgehaald en aan het goede doel geschonken.

ELEKTRONICA

- Hartslagmeter
- Sporthorloge
- Oortjes of hoofdtelefoon
- Oplader:
 - Sporthorloge
 - Gsm
 - Hoofdtelefoon
- Universele stekker

VOEDING

- Gels, bars of andere voeding tijdens de marathon
- Energiedrank
- Hersteldrank of herstelreep
- Je gebruikelijke ontbijt en/of koolhydraatrijk avondeten
- Snacks voor tijdens de heen- en terugreis of tussendoor

ACCESSOIRES

- Drinkstelsysteem: looprugzakje, soft flask..
- Loopgordel
- Smartphonehouder
- Petje
- Zonnebril
- Hoofdband
- Haarrekker
- Compressieleeves voor de kuit
- Armsleeves
- Handschoentjes of nekwarmer
- Reiskussen/recovery pillow
- Handdoekje voor aan de finish
- Zakdoek

VERZORGING

- Antiwrijvingsgel- of patches
- Herstellende crème
- Antiblarenpleisters
- Zonnecrème
- Recuperatietoestel: massage gun of stick, foamroll..
- Recuperatieslippers
- Pijnstillers of andere medicatie

Vul aan met jouw persoonlijke behoeften:

-
-
-

-
-
-

DE ORANJE TERMEN ZIJN VOORAL NUTTIG VOOR EEN BUITENLANDSE MARATHON.