

CHECKLIST VOOR MARATHONLOPERS

AVOND VOOR DE MARATHON

- Wedstrijdset: schoenen, ondergoed, tight/broekje, sokken, t-shirt klaarleggen
- Oud jack of oude trui (voor het wachten in startvak) klaarleggen
- Droge en warme kleding (voor na de marathon) klaarleggen
- Startnummer (alvast aan belt of shirt bevestigen)
- Gelletjes, bananen en repen etc. klaarleggen
- Drinkflesjes vullen
- Drinkbelt of camelbag klaarleggen
- Horloge opladen
- Hardlooppetje, zweetbandje klaarleggen
- Bluetooth oordopjes opladen
- Telefoon opladen
- Voeding, drinken en supplementen nemen
- OV-pas / autosleutels klaarleggen
- Pinpas of contant geld (voor parkeren en die hamburger na afloop)
- Wekker (ruim op tijd) zetten

DAG VAN DE MARATHON

- Ontbijten
- Toilet (ook voor de grote boodschap)
- Aankleden
- Vaseline smeren (tegen schuurplekken)
- Zonnebrand smeren (indien nodig)
- Alle spullen die je gisteren hebt klaargelegd meenemen

Tot slot: geniet van een prachtige marathon!