

# Marathon Paklijst

## IK LOOP EEN MARATHON EN IK NEEM MEE.....

- ID - kaart / Paspoort voor bij de inschrijving
- Indien een buitenlandse reis, een goedgekeurde medische test of je lidnummer van je vereniging
  
- Hardloopschoenen
- Hardloopkleding en sokken waar je ook in hebt getraind
- Hartslagband
- Startnummer (startnummer band als je dat fijn vindt)
- Veiligheidsspelden om je startnummer vast te maken
  
- Een gel voor de start
- Een flesje water voor de start dat je in het startvak weg kan gooien
- Een vuilniszak of plastic poncho voor de regen wanneer het slecht weer is
- Het aantal gels dat je nodig hebt voor tijdens de race + 1 a 2 extra voor het geval er een uit je zakken valt tijdens het rennen en je dus een gel verliest.
- Bidons/ flesjes water dat anderen onderweg aan jou kunnen aangeven
  
- Vaseline tegen schuurplekken
- WC papier voor de dixies, je zal toch nog een zenuw poepje moeten doen en er is geen WC papier...
  
- Droge, warme kleding, schoon ondergoed, schone sokken, andere schoenen voor na de finish
- Vuilniszak of plasticzak om je vieze racekleding in te doen

---

Eline Peterse

SPORT PERFORMANCE COACH