



MARATHON CHECKLIST

Med den här checklistan kommer du att vara väl förberedd när du startar ditt maratonlopp!

Allmänt

Startnummer
Banderoller eller magneter
Registreringsbekräftelse eller maratonapp på mobilen
Chip för tidsregistrering

Vård

Flaska
Sportnäring i förväg
Gels och bars under loppet
Sportnäring efteråt
Solkräm
Run Guard *Mot skav*
Plåster för bröstvårtorna
Elektrolyttabletter
För att fylla på salter och mineraler efteråt

Kläder/skor

Löparskor
Löparstrumpor
Shorts eller tights
T-shirt eller underställströja
Sportunderkläder
Löparjacka
För att hålla värmen före och efter loppet

Elektronik

Sportklocka *Laddad!*
Pulsmätare
Batterier till pulsmätaren
Hörlurar
Laddade och med en spellista för maraton, så klart!
Stryd effektmätare
Mobiltelefon

Tillbehör

Keps eller svettband
Solglasögon
Arm sleeves
Handskar
Mössa
Bälte *För mat och mobil*

Övrigt

Gammal tröja eller poncho *För att hålla värmen före start*
Plastflaska för att dricka vatten före start
Varma kläder att ha efter maratonloppet