



MARATHON CHECKLIST

Med denne tjekliste er du velforberedt, når du starter på dit maraton!

Generelt

Startnummer
Bannere eller magneter
Bekræftelse på tilmelding til maraton eller app på mobilen
Chip til tidsregistrering

Forsyning og pleje

Vandflaske
Sportsernæring til før løbet
Gels og barer til under løbet
Sportsernæring til efter løbet
Solcreme
Run Guard *Mod gnavesår*
Plastre til brystvorterne
Elektrolyttabletter
Til forsyning af mineraler og salte efter løbet

Tøj/sko

Løbesko
Løbesokker
Shorts eller tights
T-shirt eller singlet
Sportunderklæder
Løbejakke
Kan også bruges til at holde varmen før og efter løbet

Elektronik

Sportsur *Opladet!*
Pulsmåler
Ekstra batterier til pulsmåler
Hovedtelefoner
Opladet og med din maraton-playliste, naturligvis!
Stryd effektmåler
Mobiltelefon

Accessories

Kasket eller svedbånd
Solbriller
Arm sleeves
Handsker
Hat
Bælte Til at opbevare gels, barer og telefon

Øvrigt

Gammel trøje eller poncho *Til at holde varmen i startfeltet*
Plastikflaske til at drikke vand i startfeltet
Varmt tøj til efter maratonløbet