

# *Paklijst voor hardloopwedstrijden*

## **RUNNING GEAR**

- Hardloopschoenen
- Lange hardloop tight
- Korte hardloop short
- Longsleeve
- Hardloopshirt
- Regenjasje
- Compressiekousen
- Hardloopsokken
- Sport BH
- Sporthorloge
- Flipbelt
- Startnummer
- Veiligheidsspeldjes of magneetjes
- Zooltjes
- Zonnebril

## **VOEDING**

- Gelletjes / energy snoepjes voor tijdens de wedstrijd
- Flesje water 2x
- Pre-wedstrijd eten
- Post-wedstrijd eten
- Banaan/appel
- Eiwitreep
- Chocola/snoepje
- Eiwitshake

## **DOUCHEN**

- Ondergoed
- Doucheegel
- Handdoek
- Dagcreme
- Handcreme
- Slippers

## **OVERIG**

- Kleingeld
- Schone kleren
- Sokken
- Jas
- Prettig zittende kleren (trainingspak)
- Telefoon
- iPod + oortjes
- Plastic vuilniszak / oude trui / poncho
- Haar elastiekjes
- ID/rijbewijs + bankpasje
- Spons
- Deodorant
- Plastic zak (voor vieze kleren)
- Huissleutel
- Pasje ziektekostenverzekering