

Marathon Checklist

Deze checklist is powered by Triathlon24.nl en helpt je om het maximale uit jouw marathon te halen. Vink aan wat je hebt en voeg eventueel je eigen spullen toe.

Hardloopkleding

- ☐ Hardloopschoenen (ingelopen!)
- ☐ Compressiekousen (heeft de voorkeur boven sokken)
- ☐ Korte hardloopbroek of lange hardloopbroek (afhankelijk van het weer)
- ☐ Hardloopshirt of singlet
- ☐ Sportbeha (voor dames)
- ☐ Thermoshirt of ondershirt (bij kou)
- ☐ Hardloopjack of regenjasje (bij kou of regen)
- ☐ Muts of pet (afhankelijk van het weer)
- ☐ Hardloophandschoenen (bij kou)
- ☐ Eventuele arm- of beenstukken
- ☐ Oude trui/jas voor in het startvak (wegwerpkleding)

Verzorging

- ☐ Anti-schuurplekkenstick of Vaseline
- ☐ Nipple guards of sporttape
- ☐ Blarenpleisters / tape
- ☐ Zakdoekjes of tissues
- ☐ Zonnebrandcrème (waterproof)
- ☐ Talkpoeder (bij gevoelige voeten)

Voeding & hydratatie

- ☐ Carboloader / sportdrank
- ☐ Ontbijt (licht verteerbaar en getest)
- ☐ Energiegels (4 á 6 stuks, afhankelijk van je plan)
- ☐ Sportrepen
- ☐ Softflasks voor hydratatie / drinkgordel
- ☐ Elektrolyten / zouttabletten
- ☐ Herstelreep of hersteldrank voor na de race
- ☐ Snacks (bijv. banaan, noten, chocolademelk)

Accessoires

- ☐ Startnummerband
- ☐ Sporthoofdtelefoon (bij voorkeur open-ear)
- ☐ Sporthorloge
- ☐ Zonnebril (bij zon)
- ☐ Tasje of rugzak voor drop-off
- ☐ Powerbank (bij langere afwezigheid/weekendtrip)

Voor na de race

- ☐ Droge kleren (T-shirt, trui, broek, sokken)
- ☐ Slippers of comfortabele schoenen
- ☐ Handdoek
- ☐ Reinigingsdoekjes / washandje
- ☐ Deodorant
- ☐ Water / hersteldrank
- ☐ Snacks of lichte maaltijd
- ☐ Eventueel: massage gun, foamroller of magnesium

Eigen toevoegingen

- ☐ _____

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____

[] _____