



MIJN CHECKLIST VOOR WEDSTRIJDDAG

WEDSTRIJDINFORMATIE

WEDSTRIJDNAAM

DATUM

TIJD

LOCATIE

DE WEDSTRIJD

ESSENTIËLE ZAKEN

- Startbewijs
- Tijdchip
- Wedstrijdinformatie
locaties, nummer ophalen, etc.
- Identiteitsbewijs
paspoort
- Geld
cash
- Telefoon
- Medicijnen

WEDSTRIJD OUTFIT

- Schoenen
- Sokken
- Shorts / tights
- Sport-bh
- Top
- Jack
- Veiligheidsspelden
om je nummer op te spelden
- Gel / reep
voor tijdens de wedstrijd

VOORBEREIDING & NA AFLOOP

VOOR DE WEDSTRIJD

- Regenjack / poncho / vuilniszak
om droog te blijven voor de start
- Oude weggooiikleren
om warm te blijven voor de start
- Tas voor de bagagewagen
- MP3-speler & oordopjes

PERSOONLIJKE VERZORGING

- Vaseline
zalf tegen schuren
- Tissues
- Pleisters
- Massage-olie
- Pijnstillers

NA DE WEDSTRIJD

- Warme top & bottom
voor na de wedstrijd
- Drinken & eten
voor na de wedstrijd
- Handdoek

EXTRA'S

- Afhankelijk van het weer*
- Hoed / pet
 - Handschoenen
 - Zonnebril
 - Zonnebrandcrème

 **En niet te vergeten...
VEEL SUCCES!**

AANTEKENINGEN

Train je met My ASICS? Vergeet niet je wedstrijd te loggen! my.asics.nl