

PAKLIJST HARDLOPEN

WAAR MOET JE AAN DENKEN OP 28 & 29 JUNI?

- ☐ Hardloopschoenen
- ☐ Hardloopsokken
- ☐ Sportieve (ademende) kleding
- ☐ (reflecterend) Veiligheidshesje
- ☐ Regenjack / poncho
- ☐ Smartphone + powerbank
- ☐ Drinkflessen
- ☐ Snacks / sportvoeding
- ☐ Zonnebril
- ☐ Zonnebrand
- ☐ Zonneklep
- ☐ Extra veters
- ☐ EHBO-doos met thermometer (advies)
- ☐ Shirt lange mouwen voor de (koude) nacht
- ☐ (opblaasbaar) Lucht- of veldbedje
- ☐ Kleedje of slaapzak
- ☐ Slaapmasker + oordopjes
- ☐ Snacks + sportvoeding