Checklista inför hinderbanelopp

Tänk på att vara ordentligt klädd innan loppet (ungefär som att det är 5° kallare) och klä dig lätt inför löpningen (som om det vore 5° varmare).
Ska du flyga hem samma dag? Tänk på att blöta kläder kan fastna i säkerhetskontrollen!

Lycka till med loppet!

Att göra och kolla upp:	**Yeah!**	**Behövs inte!**
Har jag köpt biljetten och skrivit ut den?		
Är en vägbeskrivning utskriven?		
En kopia på legitimation mailad till mig själv?		
Har jag resehandlingar, hotellbokningar och pass?		
Har jag sparat närmast anhörig under ”ICE”?		
Är mobilen fulladdad och minneskortet rensat?		
Utrustning, packa ned:	**Yes!**	**Oh-oh..**
Skor - Två par. (Löpskor och promenadskor)		
Löparbyxor och löparshorts att springa i.		
Långärmad tight tröja och t-shirt att springa i.		
Handskar. (2 par billiga från Ö&B)		
Strumpor att springa med.		
Ombyte	**Jadå!**	**Ojdå!**
Överdragskläder		
Underkläder och t-shirt		
Handduk		
Övrigt	**Joråå!**	**Äh, aldrig!**
Energybar + vatten + frukt/nötter.		
Resorb eller liknande vätskeersättning		
Kamera, laddare och/eller batterier		
Plåster, skavsårsplåster och elastisk binda.		
Cash i mindre mängder, nycklar och busskort		
En plastpåse att lägga blöta grejer i efter loppet		

Superkroppen.nu - Din bästa hinderbanevän på nätet!