



SJEKKLISTE

Løp sommerhalvår

Besøk oss på
www.fresk.no
info@fresk.no

Før løpet

- Penger til påmelding, utstilling, mat etterpå
- Førerkort
- Bank/kredittkort
- Nøkler
- Mobil
- Bekreftelse påmelding/kvittering
- Kjøreanvisninger/kart
- Toalettpapir
- Sikkerhetsnåler
- Caps/lue
- Hansker
- Solbriller
- Løpeklær underdel/overdel
- Løpesko
- Løpesokker
- Løpe/tidsskjema

Under løpet

- Vann
- Sportsdrikke
- Smørkrem, tape brystvorter
- Solkrem
- Leppekrem m/solfaktor
- Energi Gels
- Energi Bar
- Sportsklokke, GPS, sensorer, pulsbelte
- Ha det skikkelig gøy!

Etter løpet

- Restitusjonsmat
(brødsriver, banan etc)
- Restitusjonsdrikke
- Is-pakke
- Mat
- Håndkle
- Toalettsaker
- Smertestillende
- Klesskift-genser, skjorte, sokker, undertøy, sko
- Ytterjakke
- Lue, hansker



© 2010 Fresk Aktivitet DA. Alle rettigheter forbeholdes.
Sjekklistene er kun ment som et hjelpemiddel, vil neppe være komplette og erstatter ikke behovet for å tenke selv! Send kommentarer til info@fresk.no.