



VERPLICHT

Materiaal

	Dag
■ Basis EHBO kit met tenminste: - Pleisters, snelverband, steriel kompres, ontsmettingsmiddel, hechtstrips en mitella	1 & 2
■ Voldoende voedsel (min. 400 kcal) & water (2 liter)	1 & 2
■ Basis event info sheet (wordt verstrekt bij registratie op dag 1)	1 & 2
■ Regenpak	1 & 2
■ Muts	2
■ Handschoenen	2
■ Overlevingsdeken (folie)	2
■ Fluitje	2
■ Thermo jack	2
■ Zaklamp of hoofdlamp	2

EXTRA INFORMATIE:

- Op dag 1 hoef je jouw kit niet mee te nemen tijdens de run, je kunt hem aan je fiets hangen in de bewaakte fietsenstalling.

- Op dag 2 kun je alle fietskleding en attributen na het eerste gedeelte achterlaten op het transitiepunt. De organisatie neemt dit voor je mee naar de camping.

- Als je bepaalde verplichte onderdelen van je kit onverhoopt bent vergeten mee te nemen, dan bieden we je op locatie nog de mogelijkheid om dit aan te schaffen.

AANVULLEND

Materiaal

	Dag
■ Hardloopschoenen	1
■ Wielrenbroekje	1 & 2
■ Fietsschoenen	1 & 2
■ Bidon	1 & 2
■ Kleine rugzak (20 liter) voor op de route met waterzak	1 & 2
■ Zonnebril	1 & 2
■ Zonnebrandcrème	1 & 2
■ Waterdicht hoesje voor telefoon en andere waardevolle spullen	1 & 2
■ Trailrunning schoenen (grof profiel)	2