

מרוץ: _____ תאריך: _____
בבית יש לוודא שכל החפצים הבאים מאורגנים לקראת המרוץ:

פריט	לסמן V	הפריט	הערות
1		נעליים לחימום/ שחרור	רצוי להפריד בין נעלי התחרות לבין נעלי החימום והשחרור
2		נעלי התחרות	
3		גרביים מנדפות זיעה	דקות או עבות בהתאם להעדפה אישית
4		שעון	רצוי עם ספליטים
5		חזייה/ טופ	לנשים
6		מכנסיים/ טייץ לתחרות	מכנסיים/ טייץ שנוסו באימונים ולא יוצרים שפשפות
7		גופייה/ חולצה למרוץ	מנדפת זיעה
8		חולצה לחימום	בכדי שלא נגיע לקו הזינוק ספוגים בזיעה
9		חולצה לאחר המרוץ	חולצת החימום לא תמיד תתאים כי רצוי חולצה יבשה
10		כובע מנדף זיעה	במידה ומדובר ביום קיצי
11		משקפי שמש	
12		חולצה ארוכה+ מכנסיים ארוכים	במידה ומדובר ביום חורפי
13		4 סיכות ביטחון	תמיד טוב שיש 4 סיכות ליתר ביטחון
14		בקבוק ליטר וחצי	חשוב ביותר ולא יכול להזיק- ללפני ואחרי
15		מזון: חטיף/ בננה/ סנדביץ'	לחלון ההזדמנויות שלאחר הריצה (עד 30-40 דק' מהסיום)
16		נייר טואלט	בקטע הזה סמכו רק על עצמכם
17		ג'לים אנרגיה	לחצי מרתון ומעלה
18		דאודורנט	

אחרי הריצה

סיימנו את הריצה, הורדנו את הציפי' את מספר החזה קיבלנו בקבוק מים [בהנחה שנשאר]. ניגש לאוטו נחליף חולצה לחולצה יבשה [יכולה להיות בהחלט חולצת המרוץ]. נשתה מים מהבקבוק שהבאנו ונצא לשחרור. כשנחזור ניקח עוד שלוק מים, נשים מכנס ארוך, חולצה ארוכה וניגש לדשא ואזור הכינוס לעשות מתיחות. אחרי המתיחות נוציא מהתיק את הכריך ושיהיה בתאבון. במידה והתחרות היא בקאנטרי או במקום עם אפשרות למקלחת. יהיה נחמד שיהיה איתנו תיק עם כל הציוד הנדרש למקלחת. כפכפים, מגבת, שמפו, מררך, בגדים יבשים קרם לשיער.

ציוד חובה למרוץ	ציוד מומלץ לפני המרוץ	ציוד מומלץ לאחר המרוץ
נעליים	בקבוק מים	בקבוק מים
גרביים	חולצה לחימום	חולצה ומכנסיים להחלפה
מכנסיים	מכנסיים וחולצה ארוכים (לחורף)	תיק רחצה (במידה ורלוונטי)
חולצה/ טופ	4 סיכות למספר החזה	מזון
שעון	ג'ל להרגעת השרירים	דאודורנט
משקפי שמש	נעליים להחלפה	כסף (במידה ונרצה להתפנק)
כובע	נייר טואלט	
מזון ומים		