



Każdy kto startował w biegach z pewnością niejedną raz zapomniał jakiegoś niezbędnego wyposażenia na bieg.

Poniżej zamieszczamy „check listę”, która może nam ułatwić pojechanie na bieg z przeświadczeniem, że wszystko zabraliśmy. Nie traktujcie jej jednak jako kompletnej i czytajcie regulaminy organizatorów, którzy mogą mieć swoje własne wymagania odnośnie wymaganego sprzętu. Dotyczy to zwłaszcza ultrasów, ale oni są bardzo doświadczeni i wiedzą co w trawie piszczy.

Ubranie na bieg	
Skarpetki startowe	Kurtka przeciwdeszczowa
Skarpetki na przebranie	Kurtka wiatrówka
Skarpetki kompresyjne	Czapka zimowa / komin / opaska zimowa
Getry kompresyjne	Czapeczka letnia / opaska letnia
Buty startowe	Koszulka biegowa
Buty na przebranie	Koszulka na przebranie
Bielizna na przebranie	Rękawiczki
Startowa bielizna termoaktywna	Rękawki
Sandały / klapki	Bluza na rozgrzewkę
Spodenki / legginsy startowe	Bluza (lub nawet dwie) na przebranie
Spodenki / spodnie / dresy na przebranie	Dresy / legginsy na rozgrzewkę
Dodatki biegowe	
Okulary przeciwsłoneczne	Agrafki
Pas na numer	Pas do pomiaru tętna
Zegarek biegowy (naładowany)	Etui biegowe na telefon
Bidony na wodę	Plecak biegowy
Telefon / smartfon (naładowany)	Powerbank
Słuchawki + muza energetyzująca	Parasol (może przydać się po biegu)
Aparat fotograficzny + osprzęt	Folia termiczna
Worki na śmieci	Reklamówki na brudne rzeczy po biegu
Żele energetyczne	„Mikstury” swojskiej roboty do bidonów
Batony węglowodanowe + przekąski	Schówek na klucze do auta (np. frotka)
Wsparcie medyczne i sanitarne	
Leki na alergię / astmę	Apteczka pierwszej pomocy
Maść rozgrzewająca	Leki przeciwbólowe
Plastry na otarcia (zwłaszcza sutki)	Krem z filtrem
Papier toaletowy (schowany w jakiejś folii)	Wazelina do miejsc narażonych na otarcia
Żel pod prysznic / mydło	Perfumy, aby ładnie pachnieć na dekoracji
Ręcznik	Dezodorant
No i najważniejsze!!! Dobre nastawienie, które pomoże jeśli i tak coś zapomnicie!!!	