



CHECKLIST RUNNING

Een goede voorbereiding is de helft van je vakantie, wandeling of sportactiviteit, de details bepalen het geheel. Als je iets essentieels vergeten bent, kan dat nadelige gevolgen hebben voor je vakantie, reis of activiteit.

Print deze checklist uit, zo is de kans op een comfortabele vakantie het grootst.

Voor al uw aankopen of persoonlijk advies op het gebied van running kunt u bij ons in de winkel in Helmond terecht. Ook kunt u uw producten bestellen op onze online winkel: www.adventurestore.nl

Kleding:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Hardloopschoenen | <input type="checkbox"/> Loopbroekje |
| <input type="checkbox"/> Hardloopkleding | <input type="checkbox"/> Sokken |
| <input type="checkbox"/> Regenjack | <input type="checkbox"/> Sporttrui |
| <input type="checkbox"/> Handschoenen | <input type="checkbox"/> Hardloophorloge |
| <input type="checkbox"/> Zonnebril | <input type="checkbox"/> Thermoshirt |
| <input type="checkbox"/> Pet/muts | <input type="checkbox"/> Thermobroek |

Belangrijk:

- Startnummer
- Locatie beschrijving
- ID-kaart
- Pinpas
- OV-chipkaart

Extra:

- Medicatie
- Eten of drinken
- Zonnebrandcrème
- Vaseline
- Extra schoenen
- Energyrepen

Na de race:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Handdoek | <input type="checkbox"/> Hartslagmeter |
| <input type="checkbox"/> Toiletpullen | <input type="checkbox"/> Hesje met signaal |
| <input type="checkbox"/> Spiercrème | <input type="checkbox"/> Verlichting |
| <input type="checkbox"/> Geld | <input type="checkbox"/> Hoofdband |
| <input type="checkbox"/> Telefoon | <input type="checkbox"/> Horloge |
| <input type="checkbox"/> Sun protection | |

TIPS & TRENDS

1. Begin altijd langzaam, hierdoor kunnen je spieren eerst goed opwarmen.
2. Als je je prestatievermogen wil verbeteren, moet je met het tempo spelen, loop op bepaalde momenten iets harder en dan weer iets langzamer. Dit noemen ze interval training.
3. Als je iets verstuikt hebt, zo snel mogelijk koelen met ijs !
4. Rust is ook belangrijk tijdens het hardlopen, bouw daarom rustperiodes in tijdens je training.
5. Steeds meer mensen gebruiken hardlopen om uit hun drukke levensritme te ontsnappen.
6. Social media motiveert mensen om gezonde dingen te gaan doen.
7. Omdat er steeds meer mensen hardlopen, werkt dit aanstekelijk voor andere mensen om deze sport ook te gaan beoefenen.
8. Voor een doelgerichte training kun je het beste met een hartslagmeter lopen.

Persoonlijke afspraak

Bij Adventure Store bestaat de mogelijkheid om met een expert adviseur een afspraak te maken op tijd en datum, in blokken van 1 of 2 uur zodat onze adviseur alle tijd voor u heeft en alle vragen die u heeft kan beantwoorden en kan adviseren.

Ook de bij ons aangekochte rugzak stellen wij voor u geheel gratis op maat in nadat u deze heeft ingepakt. Kom naar onze winkel waar onze reisexperts u graag informeren.

Als u een persoonlijke afspraak wilt maken dan vernemen wij dat graag van u. Voor alle andere vragen kunt u terecht in onze winkel of ons bellen op **0492-523668**

Graag tot ziens in onze winkel, de koffie staat klaar

- Altijd 10% korting met klantenkaartspaarstelsysteem
- Gratis parkeren voor de deur
- Persoonlijke en deskundige bediening
- Vertrouwd adres sinds 1947



Bezoek ons en
ervaar 1500m²
aan shopplezier