



Cap Gris / Cap Blanc Nez benodigdheden voor deelnemers

Trailmateriaal

- Trailschoenen
- Trailrugzak
- Waterrugzak
- Compressiekousen / loopkousen
- Lang loopbroek
- Korte loopbroek
- Loop t-shirts
- Loop trui
- Loop kw
- Gelletjes
- Energiebars
- Recoveryshake poeder
- Recoveryshaker

Medicijnen

- Zonnecreme
- Aftersun
- Lippenbalsem

Eten en drinken

- Iets om te knabbelen in de auto indien je niks wenst te kopen langs de autosnelweg.
- Kleine flesjes water om mee te nemen in de auto
- Zorg dat je voldoende eten en drinken bij hebt tijdens de looptrail, maar ook voor erna.

Kledij / schoenen / wandelen

- Teenslippers om achteraf wat comfort te hebben
- Gewone kousen om achteraf wat comfort te hebben
- Pet
- Handschoenen en of muts bij koud weer zijn aangeraden.
- Kw
- Zakdoeken
- Jas



Andere

- Portefeuille
- Paspoort
- Cash geld