

CHECKLISTA

INNAN ANKOMST

- Boka boende
- Fixa transport
- Startklarförsäkring

TRÄNING

- 100 mil Vätternrundan
- 50 mil Tjejevättern
- 50 mil Halvvättern

UTRUSTNING

- Cykel i gott skick
- Extra slang
- Pump
- Cykelkläder
- Cykelhandskar
- Cykelskor
- Glasögon
- Godkänd cykelhjälm

TJEJVÄTTERN | HALVVÄTTERN
VÄTTERNRUNDAN

CHECKLISTA

VIKTIGT!!

- Startbevis (papper/digitalt)
- Legitimation*
- Nummerlapp
- Tidtagningschip

BRA-ATT-HA

- Specialkost
- Energiprodukter
- Salva till bakdelen
- Solkräm

FÖRBEREDD

- God sömn
- Fyllda energidepåer

*Note that if you're not a Swedish citizen you need an European Health Insurance Card. Read more about it [here!](#)

TJEJVÄTTERN | HALVVÄTTERN
VÄTTERNRUNDAN