

Skeelercup 5 – Rotterdam, weersomstandigheden

De weersverwachting geeft geen zekerheid op droog of nat weer tijdens de start van de marathon. Wel belooft het een dag met hoge temperaturen te worden.

Vanuit de organisatie nemen wij extra waterflesjes mee als aanvulling tijdens de wedstrijd op je eigen drinken.

Een paar belangrijke tips:

- **Drink vooraf voldoende** water.
- **Eet genoeg van tevoren.** Een goede maaltijd helpt je lichaam om beter met de hitte om te gaan.
- **Luister naar je lichaam en neem rust als dat nodig is.** Ook al rij je de marathon niet uit, iedereen die start wordt opgenomen in de uitslag en klassement.

Tot morgen!

Organisatie Skeelercup