



MARATHON CHECKLIST

Grâce à cette checklist, vous arriverez bien préparé au départ de votre marathon!

Les basiques

Dossard
Épingles ou aimants
Confirmation d'inscription ou application marathon sur téléphone portable
Puce de chronométrage

Soins

Gourde
Nutrition sportive avant
Gels et barres pendant
Nutrition sportive après
Crème solaire
Run Guard *Prévention des frottements.*
Patches pour tétons
Comprimés d'électrolytes
Pour reconstituer les sels et les minéraux après l'effort.

Vêtements/chaussures

Chaussures de running
Chaussettes de running
Short ou collant
T-shirt ou débardeur
Sous-vêtements de sport
Veste de running
Pour rester au chaud avant et après la course.

Électronique

Montre de sport *Chargée!*
Cardiofréquencemètre
Piles pour cardiofréquencemètre
Écouteurs
Chargés et avec une playlist spéciale marathon, bien sûr!
Capteur de puissance Stryd
Téléphone portable

Accessoires

Casquette ou bandeau anti-transpiration
Lunettes de soleil
Manchons
Gants
Bonnet
Ceinture
Pour transporter des aliments et votre téléphone.

Divers

Vieux pull ou poncho
Pour rester au chaud dans le sas de départ.
Bouteille en plastique pour boire de l'eau dans le sas de départ
Vêtements chauds pour après le marathon