



CHECK LIST COMPETITION



AVANT LA COURSE

- Certificat medical et carte d'identité (pour le retrait du dossard)
- Tenue de course prête
- Sac consigne (avec les affaires de rechange)
- Montre GPS/ téléphone chargés
- Un bon repas (mais facile à digérer pour ne pas surcharger l'estomac)
- Une bonne nuit de sommeil (pour arriver faire et dispo)
- Votre petit-déjeuner préféré (pour faire le plein d'énergie)

APRES LA COURSE

- Votre médaille/récompense finisher (en souvenir de la course)
- De quoi grignoter et boire pour récupérer
- Téléphone, cartes, carte de crédit, clés pour pouvoir rentrer

LA COURSE

- Planning pour être à l'heure
- Plan pour trouver le départ
- Sac consigne (si vous en déposez un, sinon, à laisser dans votre véhicule)
- Dossard
- 4 épingles ou ceinture porte-dossard
- Montre GPS/ appli de running
- votre nutrition et hydratation (si vous en prenez avec vous)
- De quoi grignoter avant la course si vous avez un creux (banane, fruits secs, barre de céréales...)
- Votre motivation (vous êtes prêt, vous allez tout déchirer !)