

# SWISS + CITY MARATHON

L U C E R N E

## LISTE DE CONTRÔLE

### PRÉPARATION

- Obtenir et lire sa carte de départ
- Imprimer et emporter sa carte de départ
- Prévoir son arrivée suffisamment tôt
- Racheter codes pour arrivée gratuite online
- Imprimer billet de train gratuit
- S'inscrire au service de SMS sur la liste de départ
- Contrôle de santé : pas de fièvre au cours des sept derniers jours
- Boire suffisamment
- Retirer son dossard (informations ci-dessous)
- La puce est-elle bien fixée au dossard ?
- Compléter le verso du dossard
- Épingles de sûreté
- Vaseline (protection contre le frottement)
- Mouchoirs
- Pansements
- Huile de massage
- Dépôt des objets de valeur à la consigne (jusqu'à 8 h 30)

### NOTES

- 
- 
- 

### REMISE DES DOSSARDS

VEN 27 octobre, de 16 h 00 à 20 h 00	Hotel Schweizerhof Lucerne
SA 28 octobre, de 10 h 00 à 17 h 00	Hotel Schweizerhof Lucerne
DI 29 octobre, de 6 h 30 à 8 h 30	MST (marathon et semi-marathon uniquement)
DI 29 octobre, de 9 h 30 à 12 h 30	Horwerhalle Horw (10KM uniquement)

### COURSE

- Chaussettes
- Chaussures
- Sous-vêtements de sport
- Tenue de course adaptée au temps
- Vieille veste / vieux pull pour l'attente au départ

### FACULTATIF

- Casse-croûte
- Sac-gourde / gourde
- Argent
- Téléphone
- Protection solaire
- Lunettes de soleil

### APRÈS LA COURSE

- Linge de bain et nécessaire de douche
- Vêtements chauds et secs pour après la course
- Bonnet / gants
- Donner sa puce après le passage à l'arrivée
- Retirer et enfiler le maillot réservé à ceux ayant terminé la course
- Retirer évent. ses bagages et ses objets de valeur
- Passer évent. au stand des massages
- Télécharger le diplôme réservé à ceux ayant terminé la course sur [swisscitymarathon.ch](http://swisscitymarathon.ch)

MST = MUSÉE SUISSE DES TRANSPORTS

*Good luck!*  
SWISSCITYMARATHON.CH