

# SWISS+ CITY MARATHON

LUCERNE

## CHECKLIST

### PREPARAZIONE

- Procurarsi e leggere la scheda di partenza
- Stampare e portare con sé la scheda di partenza
- Pianificare il viaggio sul posto con arrivo in anticipo
- Riscattare codici per arrivo libero online
- Stampare biglietto del treno gratuito
- Annotare il servizio SMS sull'elenco di partenza
- Controllo dello stato di salute (niente febbre negli ultimi 7 giorni)
- Bere a sufficienza
  
- Ritirare il pettorale (informazioni sotto)
- Il chip è fissato al pettorale?
- Compilare il retro del pettorale
- Spille di sicurezza
  
- Vaseline per evitare abrasioni
- Fazzolettini
- Cerotti
- Olio per massaggi
  
- Consegnare gli oggetti di valore al deposito entro le ore 08.30

### NOTES

- 
- 
- 

### CONSEGNA PETTORALI

Ven. 27 ottobre, ore 16.00–20.00	Hotel Schweizerhof Lucerna
Sab. 28 ottobre, ore 10.00 – 17.00	Hotel Schweizerhof Lucerna
Dom. 29 ottobre, ore 06.30 – 08.30	VHS (solo per maratona e mezza maratona)
Dom. 29 ottobre, ore 09.30 – 12.30	Horwerhalle Horw (solo per 10KM)

### CORSA

- Calzini
- Scarpe
- Intimo sportivo
- Indumenti idonei alle condizioni meteo
- Vecchia giacca/maglione per l'attesa alla partenza

### ALTRO

- Snack/generi di conforto personali
- Cintura portaborraccia/borraccia
- Soldi
- Cellulare
- Protezione solare
- Occhiali da sole

### DOPO LA CORSA

- Telo da bagno e necessario per la doccia
- Indumenti caldi e asciutti di ricambio
- Berretto/guanti
  
- Consegnare il chip al traguardo
- Ritirare e indossare la maglietta di partecipazione
- Ritirare gli effetti personali e gli oggetti di valore
- Eventuale massaggio
- Scaricare l'attestato di partecipazione al sito [swisscitymarathon.ch](http://swisscitymarathon.ch)

VHS = MUSEO SVIZZERO DEI TRASPORTI

**Good luck!**  
SWISSCITYMARATHON.CH