

# SWISS CITY MARATHON

L U C E R N E

## LISTE DE CONTRÔLE

### PRÉPARATION

- Recevez et lisez le starterguide par e-mail, enregistrez-la sur votre smartphone
- Étudiez les informations sur le site web et dans le journal du marathon
- Planifiez votre arrivée en fonction de l'heure de entrée
- Échangez des codes pour l'arrivée et le retour gratuits en ligne et sauvegarder le billet de train sur le smartphone
- Enregistrer le service SMS dans la liste de démarrage
- Bilan de santé - pas de fièvre au cours des 7 derniers jours
- Buvez suffisamment
  
- Recevez le numéro de départ par courrier avant le 25.10. ou venez le chercher du 27. / 28.10 (choisie lors de l'inscription)
- Visité expo
- Vérifier le numéro de départ (puce attachée ?)
- Compléter le verso du dossard
- Épingles de sûreté

### COURSE

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

### FACULTATIF

- Casse-croûte
- Sac-gourde / gourde
- Argent (optionnel : 2.- pièce pour un vestiaire)
- Téléphone
- Protection solaire
- Lunettes de soleil
- Vaseline pour protéger contre les frottements
- Mouchoirs en papier
- Plâtre
- Huile de massage

### APRÈS LA COURSE

- Linge de bain et nécessaire de douche
- Vêtements chauds et secs pour après la course
- Bonnet / gants
  
- Récupérer mes bagages et objets de valeur
- Passer éven. au stand des massages
- Télécharger mon diplôme sur [swisscitymarathon.ch](http://swisscitymarathon.ch)

### NOTES

- 
- 
- 
- 
- 

[WWW.SWISSCITYMARATHON.CH](http://WWW.SWISSCITYMARATHON.CH)