

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 23.10. ou venez le chercher du 25. / 26.10 (choisie lors de l'inscription)
- Visité runner expo
- Vérifier le numéro de départ (puce attachée ?)
- Compléter le verso du dossard
- Épingles de sûreté

COURSE

- Chaussettes
- Chaussures de course
- Sous-vêtements de sport
- Tenue de course adaptée au temps
- 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 après la course
- Bonnet / gants

- Récupérer mes bagages et objets de valeur
- Passer éven. au stand des massages
- Télécharger mon diplôme sur swisscitymarathon.ch

NOTES

-
-
-
-
-

WWW.SWISSCITYMARATHON.CH