



CHECK-LIST POUR LE JOUR DE LA COMPÉTITION

- Téléchargez une playlist spéciale compétition (disponible hors-ligne).
- Assurez vos derniers mètres : vos amis et votre famille vous attendent vers le dernier kilomètre pour vous encourager.
- Vous savez où est positionnée votre running crew le long du parcours afin de sourire à temps pour une belle photo de profil sur Facebook. ;-)
- Vous avez prévu suffisamment de gels énergétiques ou de chips pour booster votre énergie tous les 6 à 7 km (30 à 40 minutes).
- Avez-vous appris par coeur tous les temps intermédiaires que vous voulez réaliser ? Notez-les sur un bras pour être sûr.
- Emportez avec vous une ceinture pour accrocher votre dossard ou des épingles à nourrice.
- N'oubliez pas votre puce de chronométrage et une bande velcro pour pouvoir l'accrocher
- Si vous courez en groupe, assurez-vous que les horaires et les lieux de rendez-vous soient bien clairs.
- Prenez un T-shirt de rechange pour après la course.
- Assurez-vous que votre montre de running soit bien rechargée.
- Du Sparadrap pour couvrir votre sternum au cas où votre ceinture cardio frotte contre votre peau.
- Éventuellement du Sparadrap pour protéger vos tétons des irritations et frottements.
- Prévoyez suffisamment de temps au cas où les rues soient fermées et que cela vous prenne plus de temps pour arriver au départ de la course.
- Allez aux toilettes juste avant le début de la compétition.
- Pensez aussi à prendre un peu d'argent avec vous pour pouvoir prendre le bus ou le métro au cas où quelque chose ne se passe pas bien.