



# CHECK-LIST PER IL GIORNO DELLA GARA

- Scaricare una playlist di corsa su Spotify (disponibile offline).
- Assicurarsi il tifo sfegatato: amici e parenti collocati a pochi chilometri dal traguardo per lo sprint finale.
- Tenere sotto controllo il proprio gruppo di corsa per sorridere per la nuova foto profilo di Facebook.
- Avere carboidrati in gel e gel chip a sufficienza per rifornirsi di energie ogni 6/7 km (ogni 30/40 min).
- Memorizzare le sessioni nelle quali si vuole correre o annotarle sul braccio.
- Munirsi di cintura porta numero.
- Non dimenticare il chip per il cronometraggio e la cinghia per il chip.
- Se si corre in un gruppo, accordarsi su luogo e orario di incontro in modo chiaro.
- Portare una maglietta di ricambio.
- Caricare l'orologio running.
- Portare del nastro adesivo per coprire lo sterno nel caso il cardiofrequenzimetro sfregghi sulla pelle.
- Portare vaselina da applicare sul reggiseno sportivo, sul top e nell'interno cosce e cerotti per capezzoli (per uomo) per evitare arrossamenti.
- Assicurarsi di avere tempo sufficiente per raggiungere il luogo della gara, nel caso le strade siano chiuse.
- Andare in bagno poco prima della corsa.
- Portarsi i soldi per i mezzi pubblici nel caso qualcosa andasse storto.