Tout de dont vous avez besoin pour un marathon

N'avez-vous rien oublié?

Vous avez déjà couru tous les marathons près de chez vous? Vous êtes prêt à relever un nouveau défi? Nous vous avons préparé une liste pratique pour ne rien oublier dans vos bagages et faire une belle performance hors de nos frontières.

Documents

- O Passeport
- O Carte bancaire ou carte de crédit
- O Argent liquide
- O Assurance voyage
- O Les infos pour aller chercher
- O votre dossard
- O Les informations importantes sur la course

Vêtements de course et accesoires

- O Chaussures de course
- O Chaussures de course de réserve
- O Vêtements de course pour le marathon
- O Vieux vêtements à abandonner
- O Deuxième ensemble de course
- O Sous-vêtements (soutien-gorge de sport)
- O Chaussettes de sport
- O Imper ou poncho
- O Ceinture porte-bouteille ou sac
- O Bidon
- O Lunettes solaires de sport
- O Casquette
- O Essuie
- O Bandeau de running

Vêtements

- O Sous-vêtements
- O Pyjama
- O Pantalons
- O Pulls ou T-shirts
- O Chaussettes
- O Chaussures

Trousse de toilette

- O Élastique ou bandeau pour les cheveux
- O Coupe-ongles ou lime
- O Trousse de secours
- O Sparadraps pour les ampoules
- O Pommade/gel pour les douleurs
- O musculaires
- O Crème solaire
- O Dentifrice
- O Brosse à dents
- O Médicaments
- O Lunettes
- O Lentilles et kit de réserve
- O Brosse à cheveux
- O Déodorant
- O Sèche-cheveux
- O Shampoing
- O Après-shampoing
- O Gel douche

Gadgets

- O Montre de sport (et chargeur)
- O Chargeurs
- O Smartphone avec des applis
- O pratiques
- O Écouteurs

Alimentation

- O Snacks sportifs pour la course
- O Compléments alimentaires
- O Barres énergétiques
- O Carb loaders
- O Portion de protéines
- O Boisson sportive

À compléter vous-même

- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....
- O .....