

ALMANACH DES ATHLETES

Tout le nécessaire pour participer au Marathon

Avant de partir pour un marathon, il faut récapituler ce qu'il faut mettre dans le sac. Grâce à cette liste, qui peut être photocopiée, on peut contrôler toutes les choses dont vous avez besoin pour participer à un marathon.

DESCRIPTION



	PAPIERS (passeport, permis...)
	ARGENT ET TICKET (train ou avion)
	NOURRITURE AND BOISSONS (snacks, boissons énergétiques...)
	CARTE-LETTRE CONFIRMANT L'INSCRIPTION
	DOSSARD
	PUCE (CHIP)
	LETTRE AVEC TOUS RENSEIGNEMENTS (horaire, adresse...)
	CHAUSSURES POUR LE TRAINING ET POUR LA COMPÉTITION
	CHAUSETTES DE SPORT
	SHORTS
	SURVÊTEMENT DE SPORT (pantalons + veste)
	RECHANGE DE VÊTEMENTS
	LUNETTES DE SOLEIL
	CHAPEAU
	GANTS (selon la saison)
	SERVIETTE ET/OU PEIGNOIR
	PETITS CISEAUX
	CREME SOLAIRE
	VASELINE ET/OU HUILE CAMPHRÉE
	MOUCHOIR ET PAPIER HYGIÉNIQUE
	BIC ET PAPIER
	JOURNAL DE TRAINING
	CHRONOMÈTRE