

Check-liste

du semi-marathon !

Tout préparer pour le Jour J

1- L'équipement

- Chaussures de running adaptées
- Tenue dans laquelle vous êtes à l'aise
- Chaussettes de running
- Ceinture/brassard pour vos clés & tél
- Montre GPS (facultatif mais utile)
- Dossard & épingles
- Lunettes de soleil & crème solaire (selon météo)
- Veste imperméable/manchettes (selon météo)