



To do List

Marathon et semi-marathon

- Le dossard
- Épingles à nourrice
- La tenue pour la course
- Un vieux pull
- Le GPS chargé
- Le téléphone chargé
- Un petit kit santé
- De la crème anti-frottement
- Huile de massage et poche de froid
- Une tenue confortable pour après la course
- De l'argent liquide au cas d'un imprévu
- Des protège-mamelons pour les frottements

"Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux
changer ta vie, cours un marathon."

Emile Zatopek