

## CHECK-LIST MARATONA

### Equipamento

- Calções
- T-shirt
- Meias
- Sapatilhas  
(modelo: \_\_\_\_\_ )
- Boné
- Óculos de sol (opcional)
- Dorsal
- Chip
- Alfinetes
- Cinto porta-géis
- Cronómetro/outro
- Pulseira de tempo (opcional)

### Nutrição

- \_\_\_\_ Géis
- Isotónico
- Cubos de marmelada

### Aquecimento

- Calças de fato de treino
- Casaco de fato de treino
- Impermeável ou Saco plástico

### Saco do bengaleiro

- T-shirt
- Toalha
- Meias
- Sapatilhas e/ou chinelos
- Toalha de banho
- Gel de banho (opcional)

### Protecção

- Protector solar
- Creme anti-fricção
- Pensos para mamilos
- Gravar contacto de emergência no dorsal
- Escrever nome no dorsal

### Agenda

\_\_\_\_ : \_\_\_\_ Acordar

\_\_\_\_ : \_\_\_\_ Pequeno-almoço

\_\_\_\_ : \_\_\_\_ Autocarro para a partida

Local: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ : \_\_\_\_ Autocarro de regresso

Local: \_\_\_\_\_