

## Checklist definitiva: cosa portare a una gara di corsa

### Abbigliamento da gara

- Maglia tecnica traspirante
- Pantaloncini o tight da corsa
- Calze tecniche anti-vesciche
- Scarpe da corsa già rodiate

### Accessori utili

- Cintura porta oggetti o marsupio da corsa
- Bracciale LED o elementi riflettenti
- Clip magnetiche per pettorale
- Occhiali sportivi
- Cappellino o visiera

### Cura del corpo

- Crema anti-sfregamento
- Cerotti o paracapezzoli (per gli uomini)
- Crema solare sportiva

### Alimentazione e idratazione

- Gel energetici o barrette
- Borraccia soft o flask pieghevole
- Snack pre-gara
- Acqua o sali minerali

### Altri oggetti da non dimenticare

- Pettorale e chip (se già consegnati)
- Documento di identità
- Spille di sicurezza o magneti per il pettorale
- Cambi asciutti per il dopo gara
- Asciugamano e salviette umidificate

## **Checklist definitiva: cosa portare a una gara di corsa**

- Bustina impermeabile per il telefono o le chiavi