



# ES-TU PRÊT ?

POWERED BY: **SPARTAN SGX**  
OFFICIAL TRAINING OF SPARTAN RACE

La course approche ! Consulte la liste ci-dessous afin d'être fin prêt. Suis ces conseils pour avoir la meilleure expérience de course possible. Aroo!

Amuse-toi : Rendez-vous sur la ligne d'arrivée !

## Que dois-je porter ?

## Que dois-je apporter ?

Dessus léger, respirant et qui sèche rapidement

Conseil d'expert : Les Elites femmes cours avec des brassières

N'oublie pas la crème solaire si besoin

Sous-vêtements et shorts légers, respirants et qui séchent rapidement

Conseil d'expert : Un pantalon à votre style ? Privilégie la compression

Chaussure de running légères, drainant l'eau, avec un bon grip et des crampons.

**Découvre la collection Reebok All Terrain**

Conseil d'expert : Pour les Stadiums Race, privilégie les chaussures de course robustes



Conseil d'expert : Oubli les lunettes et les chapeaux

Dessus léger, respirant et qui séchent rapide

Conseil d'expert : les Elites hommes cours souvent sans T-Shirt

Sous-vêtements et shorts légers, respirants et à séchage rapide

Conseil d'expert : essaie les cuissards de compression

Chaussettes fines, respirantes, qui séchent rapidement (c.-à-d. pas de coton)

Conseil d'expert : les chaussettes de compression qui protègent les mollets sont très efficaces.



Pièce d'identité, agent, info sur le lieu de la course



Un sac pour le reste de tes affaires

Astuce : mets une étiquette ou un signe permettant d'identifier ton sac rapidement



Chaussures supplémentaires, chaussettes, sous-vêtements, shorts / pantalons, haut  
Astuce : choisis ce qui est le plus confortable pour toi, les sandales ou les tonges par ex.



Serviette pour la douche

Astuce : Prends une autre serviette, ça peut être utilisée après la douche pour te couvrir



Emmène un sac pour tes vêtements sales ainsi que tes affaires de douche.

Astuce : Assure toi que ton sac sera assez grand pour tout mettre



Matériel en plus : n'oublie pas de prendre quelques pansements ou de la crème après effort et aussi de l'argent pour les stands restauration, le merchandising etc...

Astuce : le sel de mer est très utile contre les crampes

## Plus de conseils d'experts



Apporte ton propre équipement d'hydratation, pour les Super et Beast le camelbak est très utile; couple le avec des gels et des barres énergétiques si tu penses en avoir besoin



N'oublie pas de faire le plein avant de partir et d'avoir des boissons et de la nourriture pour le retour à la maison. Tu risques d'en avoir besoin !



Exerce toi sur la structure Démo sur le festival. Dirige toi ensuite vers la zone départ pour finir avec un bon échauffement réalisé par un coach certifié

Matériel en plus : n'oublie pas de prendre quelques pansements ou de la crème après effort et aussi de l'argent pour les stands restauration, le merchandising etc...

Astuce : le sel de mer est très utile contre les crampes