

RACE DAY CHECKLIST

CARRERA

- Tenis
- Calcetines
- Shorts/Licras
- Ropa Interior & bra deportivo
- Chip de carrera
- Numero de carrera
- Seguros para poner numero
- Gorra
- Reloj GPS y cargador
- Monitor de Frecuencia
- Geles/Nutrición/hidratación
- Cinturón para correr
- Audífonos



CLIMA CÁLIDO

- Protector solar y labial
- Electrolitos
- Lentes de Sol

BOLSA DE CARRERA

- Celular
- Ropa de antes/después de correr
- Crema Antifricción
- Parches o curitas
- Bebidas/snacks/comida
- Papel de baño
- Tarjeta de credito/efectivo
- Toallitas humedas
- Información de la carrera



CLIMA FRÍO

- Guantes
- Playera manga larga
- Leggings
- Chamarra *
- Gorro
- Banda de cabeza para frio

* DISFRUTA TU CARRERA, YA HICISTE LO MÁS DIFÍCIL, RECUERDA, ¡SONRÍE!