

# Чеклист перед беговым стартом: что не забыть сделать и взять с собой

Распечатайте этот список, дополнив своими пунктами,  
и выходите на следующий старт без стресса и забытых вещей.

## Основное:

- номер
- чип  
*(если он отдельный, а не на номере)*
- булавки или магниты  
*для крепления номера*
- питание на забег  
*(если бежите со своим)*

## Аксессуары:

- часы
- пульсометр
- плеер и наушники,  
*если бегаετε с музыкой*
- пояс для бега
- солнечные очки

## На случай прохладной погоды:

- мусорный мешок / дождевик /  
изофолия  
*(утеплиться, не промокнуть в дождь,  
сидеть на нем перед стартом)*
- старая одежда,  
*которую можно выбросить перед стартом*

## Одежда и обувь:

- кроссовки
- носки
- шорты / лосины
- футболка / майка / топ
- перчатки / нарукавники
- кепка
- сменная одежда  
*переодеться после финиша*

## Мелочи:

- деньги
- вазелин
- пластырь
- крем от солнца
- туалетная бумага
- влажные салфетки
- резинка для волос  
*если они длинные*
- вода
- перекус

Подготовлено **Ногибоги**  
при поддержке

