

CHECK-LIST DU COUREUR

AVANT LA COURSE

- ☐ Téléchargez et lisez le Guide du coureur.
- ☐ Confirmez votre réservation de transport (avion, train, bus, etc.) et votre hébergement.
- ☐ Assurez-vous que votre inscription est complète et que vous avez choisi l'heure de retrait de votre dossard et le bus pour le départ (si nécessaire).
- ☐ Consultez le programme de l'événement pour connaître les horaires et les lieux de chaque action qui se déroulera pendant la semaine.
- ☐ Apportez votre carte d'identité, votre passeport, ou toute autre preuve d'identité.
- ☐ Veillez à apporter tout le matériel obligatoire conformément au règlement.
- ☐ Familiarisez-vous avec l'événement et votre course.
- ☐ Téléchargez le tracé officiel sur votre montre, vérifiez l'emplacement de chaque poste de ravitaillement et les heures limites pour gérer votre compétition.
- ☐ Installez l'application LiveTrail sur votre smartphone (obligatoire) et assurez-vous d'avoir le GPX chargé avec le track officiel.
- ☐ Vérifiez l'heure de retrait de votre dossard.
- ☐ Au moment de retirer votre dossard, vérifiez que vous avez tout ce qu'il faut et qu'il est correct.
- ☐ Préparez-vous la veille de la course à attacher votre dossard. Il n'y aura PAS d'épingles à nourrice.
- ☐ Chargez votre téléphone portable, votre montre, et votre batterie externe.
- ☐ Vérifiez l'état de votre lampe, de vos piles et de votre batterie de secours.
- ☐ Confirmez que votre téléphone n'est pas en mode avion. Si l'organisation a besoin de communiquer un message urgent, cela se fera par SMS depuis l'application LiveTrail.

LE JOUR DE LA COURSE

- ☐ Préparez votre (vos) sac(s) de coureur et votre sac à dos ou autre.
- ☐ Si vous participez à une course avec assistance, décidez en toute connaissance de cause de ce qui doit être apporté à chaque poste de ravitaillement.
- ☐ Assurez-vous d'avoir tout ce qu'il faut.
- ☐ Arrivez au point de départ au moins 45 minutes à l'avance.
- ☐ Déposez votre sac de coureur à l'endroit prévu à cet effet.
- ☐ Courez, profitez-en et prenez votre médaille de finisher, vous l'avez bien méritée !
- ☐ Récupérez votre sac de coureur.
- ☐ Ravitaillez-vous au point de ravitaillement de la ligne d'arrivée et...
- ☐ Faites la fête avec votre famille et vos amis !

APRÈS LA COURSE

- ☐ Retrouvez vos photos sur le site de l'événement (Sportograf).
- ☐ Téléchargez votre diplôme et vos résultats sur l'application LiveTrail.
- ☐ Téléchargez votre souvenir vidéo sur UTMBLive ICI.
- ☐ Partagez votre expérience, vos photos et votre vidéo en utilisant #HOKAValdAranbyUTMB.
- ☐ Après un délai raisonnable, vérifiez votre classement et vérifiez que les Running Stones sont bien dans votre compte MyUTMB.
- ☐ Félicitez-vous d'avoir participé à cette aventure unique.
- ☐ Commencez à envisager votre prochain défi !