CHECK LIST AQUATHLON

|  |
| --- |
| Facultatif :  -Magnésie/talc  -Crème chauffante  -Crème solaire  -Crème anti-frottement  -Bouchon oreille/pince nez  -Papier toilette  -Boissons énergétiques  -Barres énergétiques  -Ceinture porte gourde  -K-way / coupe vent  -Chaussettes de contention /manchons |

|  |
| --- |
| Avant course :  -Inscription  -Vérification inscription  -Licence/carte identité  -Trifonction club  -Maillot de bain  -Tenue de club  -Montre  -Basket échauffement  -Infos parcours/horaire |

|  |
| --- |
| Transition :  -Ceinture porte dossard  - Épingles à nourrisse  -Serviette de bain  -Sac pour chaussures |

|  |
| --- |
| CàP :  -Baskets (lacets de tri)  -Chaussettes  -Casquette  -Lunette de soleil |

|  |
| --- |
| Natation :  -Combinaison néoprène  -Lunette natation x2  -Bonnet de bain x2  -Claquettes ou autre |

|  |
| --- |
| Fin course :  -Sac pour affaires mouillés |