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 |