CHECK LIST Duathlon

|  |
| --- |
| Avant course : -Inscription-Vérification inscription-Licence/carte identité-Tenue de club-Montre-Vérifier son vélo-Infos parcours/horaire |

|  |
| --- |
| Vélo :-Vélo-Casque de vélo-Chaussure de vélo-Bidon-Elastiques-Lunettes de vélo-Gant de vélo-Compteur-Prolongateur-Kit réparation course |

|  |
| --- |
| CàP : -Basket (lacets de tri)-Chaussettes-Trifonction club-Ceinture porte dossard- Épingles à nourrisse-Lunette de soleil -Casquette |

|  |
| --- |
| Transition :-Sac pour chaussures en cas de pluie |

|  |
| --- |
| Facultatif : -Crème solaire-Crème anti-frottement-Outils vélo : Grosse pompe, Chambre à air, Démonte pneu-Papier toilette-Boissons énergétiques-Barres énergétiques-Ceinture porte gourde-K-way / coupe vent-Chaussettes de contention /manchons |