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 |