CHECK LIST RUN AND BIKE

|  |
| --- |
| Avant course  -Inscription équipe  -Vérification inscription  -2 Licences/carte identité  -Choix et vérification vélo  -Infos parcours/horaire |

|  |
| --- |
| Course :  -1 vélo  -Bidon  -Compteur  -Kit de réparation vélo  -2 casques  -2 Trifonction club ou Tenues de club  -épingles  -Montre  -2 baskets |

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

|  |
| --- |
| Fin de course :  -Tenue et basket de rechange |