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 |