CHECK LIST TRIATHLON

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

|  |
| --- |
| Natation :  -Combinaison néoprène  -Lunette natation x2  -Bonnet de bain x2  -Claquettes ou autre |

|  |
| --- |
| Vélo :  -Vélo  -Casque de vélo  -Chaussure de vélo  -Bidon  -Elastiques  -Lunettes de vélo  -Gant de vélo  -Compteur  -Prolongateur  -Kit réparation course  -Short, maillot si pas de trifonction |

|  |
| --- |
| T1 :  -Ceinture porte dossard  - Épingles à nourrisse  -Serviette de bain |

|  |
| --- |
| Facultatif :  -Magnésie/talc  -Crème chauffante  -Crème solaire  -Crème anti-frottement  -Bouchon oreille/pince nez  -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 |

|  |
| --- |
| CàP :  -Baskets (lacets de tri)  -Chaussettes  -Casquette  -Lunette de soleil |

|  |
| --- |
| Fin course :  -Sac pour affaires mouillés |

|  |
| --- |
| T2 :  -Sac pour chaussures |