

CHECK-LIST

- ✓ Certif médical / Licence/Pass journée
- ✓ Carte d'identité
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Cardio/montre
- ✓ Eau/boisson énergétique et alimentation
- ✓ Crème solaire
- ✓ Serviette et vêtements de rechange
- ✓ Gel douche

NATATION

- ✓ Combinaison
- ✓ Lunettes
- ✓ Trifonction
- ✓ Bonnet club

VÉLO

- ✓ Vélo
- ✓ Casque
- ✓ Lunettes soleil
- ✓ Pompe / Chambre à air rechange / outils réparation / Kit de réparation
- ✓ Bidons (vélo + transition)
- ✓ Chaussures
- ✓ Chaussettes si long
- ✓ Casquette/buff
- ✓ Ceinture porte dossard
- ✓ Alimentation

COURSE A PIED

- ✓ Chaussures
- ✓ Sac en plastique pour protéger les chaussures en cas de pluie
- ✓ Casquette
- ✓ Lunettes soleil
- ✓ Gel anti-frottements
- ✓ Alimentation