

CHECK-LIST DE PREPARATION DE VOTRE EPREUVE DE TRIATHLON



Indispensable
Optionnel

NATATION

☒	☐	Combinaison Néoprène
☒	☐	Lunettes de natation
☒	☐	Bonnet de Bain
☐	☒	Trifonction
☐	☒	Gants ou sac plastique pour faciliter l'enfilage de la combi
☐	☒	Serviette

VELO

☒	☐	Vélo
☒	☐	Chaussures de vélo
☐	☒	Chaussettes
☒	☐	Casque
☒	☐	Pompe + Kit de réparation
☒	☐	Ceinture porte dossard + dossard
☒	☐	gourde
☒	☐	Lunettes
☐	☒	Elastiques pour attacher les chaussures

COURSE A PIED

☐	☐	Chaussures
☐	☐	Chaussettes

Indispensable
Optionnel

AUTRES

☒	☐	Montre / GPS
☒	☐	Licence
☒	☐	Licence Expérience
☐	☒	Crème Anti-frottements
☒	☐	Tenue d'échauffement
☒	☐	Tenue d'après course
☐	☒	Cagoule
☐	☒	Gants
☐	☒	Surchaussures
☐	☒	Manchettes

ALIMENTATION

☒	☐	Eau
☒	☐	Gels ou barres
☐	☒	Ravitaillement d'après course

VOS AJOUTS PERSONNELS

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

C'est dans le sac ' ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

C'est dans le sac ' ☐

