

CHECK-LIST DU TRIATHLÈTE

À cocher avant de partir.



AVANT COURSE

- ☐ Licence Triathlon / Pass compétition
- ☐ Relire le règlement
- ☐ Regarder les plans (retrait de dossards, parc à vélo, départ, arrivée)
- ☐ Regarder les parcours
- ☐ Préparer vos barres, gels, boissons



JOUR J

- ☐ Tri fonction
- ☐ Montre
- ☐ Serviette



JOUR J - NATATION

- ☐ Puce de chronométrage
- ☐ Combinaison
- ☐ Tri fonction
- ☐ Lunettes de natation
- ☐ Bonnet de natation
- ☐ Crème anti-frottement



JOUR J - VÉLO

- ☐ Casque
- ☐ Chaussures de vélo
- ☐ Chaussettes
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Compteur
- ☐ Ceinture porte-dossard
- ☐ Kit de réparation
- ☐ Bidons, barres, gel...



JOUR J - COURSE À PIED

- ☐ Chaussures de CAP
- ☐ Casquette / visière
- ☐ Nutrition, poche d'eau