



Général:

- porte dossard
- épingles
- montre
- boisson isotonique
- eau
- gels/barres/alimentation
- copie licence
- grande pompe vélo
- caisse à outils vélo
- paire de tonge/claquettes
- crème solaire
-
-

Nage

- combinaison
- lunettes
- bonnet
- trifonction ou maillot tri
- petite serviette natation (pas toujours autorisée sur parc)
- vaseline ou anti-frottement
-
-

Ne pas oublier :

- repérer sa position et ses trajets sur le parc à vélo
- mettre le bon rapport pour partir à vélo + pression pneus contrôlée
- organiser son parc correctement, dans l'ordre des automatismes
- garder le sourire et se faire plaisir + + +

Vélo

- vélo (vérifier bouchons sur guidon prolongateur aux normes pour la course)
- compteur
- trousse réparation avec chambre à air en état
- petite pompe ou cartouche gaz
- casque
- lunettes de soleil
- bidons
- chaussures vélo
- chaussettes (optionnelles)
- veste (selon météo)
-
-

Course à pied

- chaussures running
- casquette
- t-shirt course à pied (selon météo)
-
-