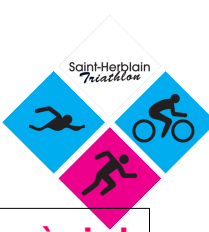


Checklist Triathlon



- Combinaison
- Lunettes natation
- Bonnet natation (2 si eau fraîche)
- Vaseline / NOK (Pour éviter les frottements)
- Maillot de bain (Si pas de trifonction)



- Vélo révisé
- Chaussures vélo
- Casque
- Lunettes de soleil
- Compteur
- Gourdes (1 ou 2 suivant le format)
- Chambres à air (1 ou 2 suivant le format)
- Mini Pompe ou cartouche CO2
- Démonte pneus
- Bombe anti crevaison
- Multi outils
- Chiffon
- Attache rapide pour chaîne
- Elastiques (Pour transition comme un pro)
- Pompe à pied (Si voyage avant la course)



Course à pied

- Chaussures running
- Chaussettes running
- Casquette / visière
- Tenue running (Si pas de trifonction)

- Trifonction Basique
- Montre GPS
- Porte dossard
- Licence
- Pièce d'identité
- Barres / gels / Compotes
- Crème solaire
- Petite serviette microfibre
- Tenue fin de course + tongs
- Chargeurs (Si voyage avant la course)

1 à 2 semaines :

- Préparation du vélo (Nettoyage, graissage, vérifications)
- Vérifier que vous avez des chambres à air + bombes CO² + anti crevaison
- Vérifier que vous avez vos boissons, barres et gels préférés

Veille de la course :

- Mettre sa montre et son compteur à charger

Matin de la course :

- Mettre sa trifonction et **sa puce a la cheville**
-

Checklist Triathlon

