

Check-list pour les compétitions.

Documents

licence	A présenter sur place
Info sur la course	horaires, distances, ...

Triathlon	Aquathlon	Duathlon
x	x	X
x	x	x

A cocher pour les courses à venir

Indispensable

Trifonction (ou tee-shirt club + shorty)	Pour nager, pédaler, courir
Ceinture porte-dossard 3 points d'attache	Prévoir aussi épingles (parfois nécessaires)
Mini-outillage	Clés BTR, pinces, huile, chiffon, ...

X	X	X
X	X	X
X		X

Nager

Lunettes	(prévoir paire de rechange)
Bonnet	(parfois nécessaire)
Combinaison	Si natation hors piscine

X	X	
x	x	
X	X	

Pédaler

vélo	gonflé
	Réglé (freins, dérailleurs)
	Prévoir pompe, pneu en plus, chambres à air, minutes
Chaussure de vélo	+ élastiques pour l'accroche sur le vélo
Casque	Sangle ajustée
Lunettes	Pour éviter projections, ...

X		X
X		X
X		X
X		X
X		X
X		X

Courir

Serviette de sol	Pour s'essuyer les pieds
Talc	Pour enfiler plus facilement les chaussures
Chaussures	Avec lacets automatiques pour une transition rapide

X	X	
X	X	
X	X	X

S'alimenter

Bidon	Eau ou boisson énergétique
Barres, pâtes de fruits, fusées, ...	15' avant départ ou en cas de course supérieure à 1h.

X		x
x	x	x

Conseil :

- Préparer l'ensemble la veille pour être libéré de cette tâche avant de partir (sans précipitation).