Un premier Triathlon ? Voici une petite CHECK-LIST pour vous aider à rien oublier !!

En espérant qu’on n’a pas, nous même, oublié un truc sur la liste ☺

# **NATATION**

* MAILLOT DE BAIN ( inutile si vous avez une trifonction )
* LUNETTES x2 (il peut toujours y en avoir une qui vous lâche au moment du départ)
* TRIFONCTION
* COMBINAISON
* BONNET (normalement fourni par l’organisateur, l’eau sera froide prévoyez un à mettre en dessous)
* SERVIETTE (pratique pour s’essuyer les pieds et même la tête… Alouette)
* GEL ANTI-FROTTEMENTS (Ca peut éviter certains désagréments dus aux frottements)
* SAC PLATIQUE (Pour enfiler la combinaison sans l’abimer)
* UNE PAIRE DE TONG ( si vous avez un ami pour les récupérer )

# **Vélo**

* VELO !!!!
* CASQUE (Régler à votre taille)
* LUNETTES DE SOLEIL
* TENUE DE VELO (Cuissard et maillot, si pas de Tri fonction)
* GANTS
* BIDONS (Remplis….vide ils servent à rien !!)
* CHAUSSURES (Celles qui vont avec vos pédales, c’est toujours mieux !!)
* CHAUSSETTES
* KIT DE REPARATION (chambre à air, pompe, démonte pneu, maillon rapide pour chaine)
* ALIMENTATION (barres, gel, pate de fruit…)

# **Course à Pied**

* CHAUSSURES (avec laçage rapide, beaucoup plus pratique et … rapide)
* CHAUSSETTES
* CASQUETTES
* ALIMENTATION

# **Divers**

* CEINTURE PORTE DOSARD /OU 8 Epingles
* PETITE SERVIETTE (Qui vous servira de tapis de sol…pas pour faire des pompes mais pour votre transition)
* GEL ANTI-FROTTEMENTS
* LICENCE FFTri et CARTE D’IDENTITE
* CREME SOLAIRE
* GROS SAC OU UNE CAISSE EN PLASTIQUE POUR Y RANGER TOUT SON MATERIEL
* MONTRE /COMPTEUR VELO
* PAPIER TOILETTE (Ça sert toujours)
* KIT DE REPARATION …Pour vous cette fois (Pansement, compeed…)
* VETEMENTS DE RECHANGE CHAUD (Coupe-vent/polaire/chaussures)

**Et surtout de la bonne humeur !! Bon triathlon**