

CHECKLIST STAGE CD77 TRIATHLON

Cette fiche conseil à pour but de répondre aux différentes questions que l'on peut se poser ou pour ne rien oublier.

| MATERIEL INDISPENSABLE | | | | |
|---|---|--|--|---|
| AVANT LE DÉPART | NATATION | VELO | COURSE A PIED | DIVERS |
| * Carte d'indentité ou passeport en cours de validité * Carte Vital * Vélo démonté * House rigide de transport vélo autorisée en avion | * Maillot de bain * Lunettes de natation (2 au cas ou) * Trifonction * Combinaison néoprène <u>En plus:</u> * Vaseline (pour réduire les frottements) | * Vélo * casque réglé * kit réparation (rustine, chambre à air, clés) * gourde * chaussures de vélo <u>En plus:</u> * pompe * Lunettes de soleil | * chaussures de course * chaussettes * Short - T-shirt | * Antivol * Barres céréales * Fruits secs |

BON STAGE !