



# Check-list Triathlon

NATATION		
Quoi	Remarques	Status
Tri-Fonction	2x	
Bonnet		
Néoprène		
Lunettes x2	Une paire de rechange au cas où	
Bouée		
Vaseline		
Spray anti-buée		
Linge		
Poncho		

VELO		
Quoi	Remarques	Status
Vélo	A checker son état, pneus, ...	
Casque	+ visière	
Chaussures vélo		
Outils		
Chambre à air + gaz + connecteur		
Chaussettes		
Gants		
Support à vélo		
Lunettes de soleil		
Gourdes	Aussi gourde guidon	
Ceinture porte-dossard		
Pompe à vélo		
Talc		
Roues	2 <sup>ème</sup> paire	

COURSE		
Quoi	Remarques	Status
Chaussures course à pied x2	Une paire de rechange au cas où	
Casquettes		
Chaussettes		
Gourdes		

DOCUMENTS		
Quoi	Remarques	Status
Carte identité		
Décharge médicale	A l'étranger	
Licence Swiss Triathlon		
Programme compétition		

ACCESSOIRES		
Quoi	Remarques	Status
Montre		
Chargeur montre		
Compteur vélo		
Convertisseur électrique	A l'étranger	
Scotch		
Toile isolante		
Epingle à nourrice		
Tape + ciseaux		
Perskindol		
Anti-inflammatoire, anti-douleur, ...		
Crème solaire		
Tattoo TriValais		
Ceinture cardiaque		
Linge pour transition		
Gels		
Gummies		
Iso		
Gourdes vélo		
Gourdes course à pied		
Malto		
Barres		
Pastilles électrolyte		
Piles pour ceinture et capteur puissance		
Elastiques		

AVANT/APRES COURSE		
Quoi	Remarques	Status
Habits de rechange	Jaquette Trivalais	
Douche, linge, ...		
Lunettes de soleil + casquette		
Chaussons de compression		
Snack + boissons avant course		
Snack + boissons après course		

CAISSE A OUTIL		
Quoi	Remarques	Status
Patin de frein	Carbone/alu	
Clé imbus		
Pince pointue		
Clé dynamo	Les 2	
Embouts imbus	Avec adaptateur	
Clé pour cassette avec douille		
Fouet à chaîne		
Lait pour tubeless		
Cales KEO		