

NATATION

- 2 paires de lunettes
- 1 trifonction
- 1 combinaison néoprène
- 1 bonnet
- 1 pince-nez
- Stick anti-frottement

COURSE A PIED

- 1 paire de chaussures
- 1 casquette ou visière
- 1 montre GPS

VELO

- 1 vélo
- 1 casque
- 1 paire de lunettes
- 1 pince-nez
- 1 compteur
- 1 paire de chaussures
- Matériel de réparation
- 3 bidons
- 1 paire de chaussettes
- 1 paire de manchons de compression
- 1 pompe

DIVERS

- Documents divers (Carte d'identité, licence)
- 1 porte-dossard
- 1 serviette pour la transition
- Crème solaire
- Produits Nutrition (boisson, gels, barres)
- 1 paire de ciseaux
- 1 sac pour la combinaison mouillée
- Affaires après-course
- 1 serviette de bain
- 1 sac de transition