

## **Ce que je ne dois pas oublier pour faire un triathlon !!!**

- *Ma licence et ma pièce d'identité*
- *Ma tenue de course aux couleurs du club*
- *Ma ceinture porte dossard ou épingle à nourrice*

### **Pour la natation :**

- Lunettes
- Bonnet (fournie par l'organisateur normalement)
- Combinaison néoprène (à partir de minimales)

### **Pour le vélo :**

- Casque rigide
- Le vélo !!!
- Chaussures vélo (si cales automatique)
- Bidon d'eau
- Lunettes de soleil

### **Pour la Course à pied :**

- Chaussures de course à pied

### **En plus :**

- De quoi manger et boire avant et après la course
- Des vêtements de rechange pour après la course surtout s'il fait froid
- Les bouchons sur le guidon de mon vélo
- De quoi réparer mon vélo si je crève avant la course
- Une autre paire de lunettes au cas où je casse la première paire
- Casquette de soleil s'il fait chaud