

TRIATHLON CONFLENT-CANIGÓ

ECOLE DE TRIATHLON

EQUIPEMENT ET MATERIEL A PREVOIR

1. SAC A DOS pour ranger les affaires,

2. NATATION

- Maillot de bain,
- Lunettes de natation
- Bonnet de bain
- Gourde d'eau
- Serviette

3. VELO

- Vélo VTT en bon état de fonctionnement (freins opérationnels, les vitesses passent sans dérailler, les extrémités des guidons sont bouchés),
- Casque à coque dure (homologué NF),
- Tenue adaptée à la météo du moment (gants en hiver, vêtements imperméable),
- Gourde d'eau
- Matériel de réparation (chambre à air, démontes pneus, pompe,) ,

4. COURSE A PIED

- Une paire de chaussure de course à pied en bon état,
- Tenue adaptée à la météo du moment (vêtement imperméable, gants fins et bonnet chaud par temps froid),
- Gourde d'eau

5. GOUTER pour REPRENDRE DES FORCES (après la piscine car on perd des calories)

- Barre de céréales, banane, fruits secs, gâteau maison (éviter tout ce qui fond comme les carrés de chocolat...),