

# L'inventaire du matériel du triathlète avant une compétition

## 1- Le matériel

### ➤ Natation

- Combinaison
- Lunettes (déjà testées)
- Bonnet (s'il fait froid en dessous du bonnet de l'organisateur)
- Crème anti-frottements (vaseline)

### ➤ Cyclisme

- Vélo (nettoyé et huilé) !!
- Casque
- Chaussures
- Bidons
- Accessoires de réparation (chambre à air, rustine, kit de gonflage, clés,...)
- Pompe
- Lunettes (de soleil de préférence...)
- Ceinture porte-dossard (trois points fixes)

### ➤ Course à pied

- Chaussures
- Casquette

## 2- Les vêtements

- Trifonction du CLUB
- Chaussettes (facultatives)
- Tenue de rechange
- K-way
- Tenue de vélo (facultatif en cas de longue distance)

## 3- Les accessoires

- Chéquier (pour la caution éventuelle de la puce)
- Licence
- Certificat médical au cas où ... et surtout en cas de traitement en cours et de contrôle anti-dopage.
- Épingles à nourrice
- Serviette

## 4- L'alimentation (selon ses habitudes, paragraphe très personnel)

- Barres énergétiques
- Eau
- Repas (si course l'après-midi)

**Et surtout l'envie de se faire plaisir**