

"LA CHECK-LIST" DU COACH ANDRÉ QUET

EN NATATION

- 1 trifonction ou 1 maillot de bain
- 1 combinaison néoprène ou 1 shorti néoprène
- 1 paire de lunettes de natation

Le bonnet de bain est fourni par l'organisation mais vous pouvez prendre le vôtre



EN CYCLISME

- 1 vélo de course, idéalement

A savoir que sur les épreuves Triathlon pour tous, Duomixte TPT, la Triath'Lionne et les épreuves KIDS, le VTT est autorisé.

Pour celles et ceux qui ont choisi la trifonction, la transition sera facilitée car vous garderez votre tenue pour le vélo et la course à pied.

Pour les autres, il faudra vous changer dans l'aire de transition (gardez votre maillot de bain, la nudité est interdite dans l'aire de transition)

- 1 short de cyclisme
- 1 maillot de vélo ou un 1 T-shirt.
- 1 casque

Celui-ci doit être homologué, à votre taille et confortable, jugulaire bien fixée. Il en va de votre sécurité !



- 1 gourde vélo
- 1 paire de running
- 1 paire de chaussures de cyclisme (si vous avez des cales automatiques)

- 1 paire de chaussettes
- 1 ceinture porte dossards
- 1 paire de lunettes de soleil

EN COURSE A PIED

- 1 paire de baskets confortables ou 1 paire de running
- 1 paire de chaussettes
- 1 short de course
- 1 T-shirt
- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 casquette

