

# CHECKLIST

## POUR LE VOYAGE

- Un plan pour se rendre ou GPS
- Papier de réservation d'hôtel, carte d'identité, passeport
- Une carte du parcours, kit du coureur
- Des bouteilles d'eau (si jamais l'eau étrangère vous fait peur...)
- Des collations (fruits secs, barres tendres)
- Des bas de compression (à cacher sous pantalon)
- Protection vélo (pour le voyage et à utiliser pour protéger votre vélo en T1 durant la nuit)

## AVANT

- Maillot de bain (pour nager la vieille dans le lac)
- Tenue pour s'entraîner la vieille de la course

## SAC ALIMENTATION AVANT COURSE

- Vitamines de course (?)
- Vos poudres (boissons énergétiques pour pré- et pendant effort)
- Nourriture pour petit-déjeuner (café instantané, céréales, barres tendres)

## SAC MATINÉ DE LA COURSE

- Des vêtements chaud (qui n'ont pas de rapport avec une course)
- Montre et accessoire en fonction (ceinture, GPS avec piles neuves)
- Tenu de courses
- 3 bidons (1 ou 2 pour la course, 1 pour avant)
- Crème solaire
- Votre cerveau (bien préparé et mindé à donner son meilleur).

## NATATION

### SAC NATATION

- Wetsuit
- Lunette (2x choix en fonction du soleil, et si jamais une casse)
- Lubrifiant "glide" (pour entrer et sortir plus facilement)
- Casque de bain (si jamais, l'eau est très froide, cela peut aider de le porter en dessous)
- Serviette de bain microfibre (elle sert aussi de tapis et de moyen de reconnaissance en T1 et T2)

## VÉLO

- Vélo nettoyé avec chaîne propre et lubrifiées avec porte bidons et avec les bonnes roues et cassette pour la course

### SAC VÉLO

- Casque
- Ceinture pour dossard (2 avec dossard)
- Lunette de soleil
- Flasque ou gel sur vélo
- Chaussures de vélo
- Warmer pour les bras (si il fait froid) ou maillot long (si il fait vraiment très froid)

### KIT RÉPARATION SUR VÉLO

- Boyau = un boyau en extra préencollé et stretché, Pitstop,
- Pneu = Chambres à air (2), leviers pour réparation
- Cartouches Co2 (2) (attention, elles sont interdites dans l'avion)

### SAC MÉCANIQUE VÉLO

- Élastiques (en fonction de votre taille de chaussures et votre vélo)
- Pompe (la votre au celle d'un ami)\*
- Pipe (si vous utilisez un disque)
- Clés Allen (pour pédales, potences, poteau de selle, etc.)\*
- Torque Wrench (important de respecter les couples de serrages)\*
- Patte pour élément en carbone (ça évite que votre poteau de selle bouge tout seul!)\*
- Lubrifiant (pour chaîne)\*
- Ciseau et Tie-wrap\*
- Ruban adhésif (en fonction de son utilisation)\*

## COURSE À PIED

### SAC COURSE À PIED

- Chaussures (avec lacets élastiques)
- Chaussettes (ou poudre à bébé et vaseline)
- Casquette ou visière
- Flasque ou gel pour t2

## APRÈS

- Des vêtements secs qui n'ont pas de rapport avec une course
- Des chaussures sèches
- Des pansements, Tynelol et crèmes pour vos ampoules et autres bobos\*
- Une bonne attitude d'après course

Si vous voyagez en groupe, partagez les vous!