



Check-List Duathlon

Vélo

- Vélo
- Casque
- Lunettes soleil
- Gants
- Pompe / Chambre à air rechange / outils réparation / Kit de réparation
- Bidons
- Chaussures
- Chaussettes
- Alimentation



Course à Pied

- Chaussures
- Chaussettes
- Casquette
- Alimentation



Divers

- Affaires douche
- Sac en plastique pour protéger les chaussures en cas de pluie
- Ceinture porte dossard
- 8 épingles si pas de ceinture dossard
- Serviette
- Savon
- Affaires de rechange
- Crème solaire
- Gel anti-frottements
- Licence FFTri
- Cardiofréquencemètre / compteur vélo
- Bouteille eau
- PQ