

Checklist triathlon

Voici une liste, non exhaustive, pour aider à préparer son sac avant un triathlon :

Natation

- 1 tri fonction
- 1 bonnet en silicone (s'il est fourni par l'organisation, il est obligatoire de le porter)
- 1 paire de lunettes de natation
- 1 combinaison néoprène (combinaison obligatoire de 12°C à 16°C - combinaison autorisée de 16°C à 24,5°C - combinaison interdite au-dessus de 24,5°C)
- 1 tube de Vaseline ou crème anti-frottements (nuque, mamelons, entre jambe. Vous pouvez aussi en mettre au niveau des poignets et des chevilles pour faciliter le déshabillage de la combi)
- 1 crème écran total (visage, épaules, bras)

Vélo

- 1 vélo (avec compteur et roues homologuées)
- 1 ceinture porte dossard avec 3 points de fixation (prévoir des épingles à nourrice au cas où)
- 1 casque homologué avec des jugulaires bien réglées.
- 1 prolongateur (attention au nouveau règlement : pas de prolongateur si drafting autorisé)
- 1 paire de chaussures vélo (avec leurs cales pour pédales automatiques)
- 1 paire de chaussettes
- 1 paire de lunettes vélo
- 2 bidons (un au minimum)
- 1 boisson énergétique ou un mélange eau + sirop ou eau + sucre pour remplir ses gourdes
- Tubes de gel énergétique (scotchés sur la barre horizontale de son cadre)
- 1 rouleau de scotch
- 1 mini pompe vélo fixée sur le cadre du vélo (et/ou une pompe CO2 avec double recharge) + 1 chambre à air (2 sur un LD et au-delà) + 2 démontes pneu (le tout peut être mis dans une petite sacoche fixée sous la selle) + 1 bombe anti-crevaisin : en fonction de la distance du triathlon

Cap

- 1 paire de chaussures de Course à Pied (équipées d'un système de serrage rapide de préférence)
- 1 autre paire de chaussettes (pour un triathlon longue distance)
- 1 casquette, un bob ou une visière

Divers

- Sa licence triathlon de la saison en cours
- Sa carte d'identité
- 1 serviette pour l'utiliser comme un mini tapis de sol
- 1 autre serviette pour s'essuyer
- 1 bouteille d'eau
- 1 rouleau de papier toilette
- 1 pompe à vélo avec manomètre si possible + quelques outils spécifiques au réglage du vélo (clés allen)
- 1 paire de tongues
- Élastiques (pour ceux qui accrochent les chaussures avec des élastiques)
- Bouchons pour les extrémités du guidon (au cas où ils seraient manquants)