

CHECK LIST STAGE ADULTES SARDINES TRAIHLON CANET EN ROUSSILLON

NATATION

- Maillot
- Lunettes
- Pull – Boy
- Plaquettes
- Palmes
- Bonnet
- Gourdes
- Combinaison néoprène
- Montres
- Serviettes

VELO

- Vélo
- Casque
- Chaussures
- Elastiques (pour les transitions)
- Tenues (en prévoir plusieurs)
- Pompe
- Bidons
- Kit réparations
- Barres + Gels
- Compteurs

RUNNING

- Chaussures
- Chaussettes
- Tenues (en prévoir plusieurs)
- Tri fonction (pour les enchainements)
- Casquettes
- Montres chrono

AUTRES

- Vêtements Hiver + Eté (on ne se sait jamais)
- Affaires de toilettes
- Boule Kyes (pour ceux qui partagent la chambre avec des ronfleurs)
- Matériel de récupération
- Housse de vélo pour le transport
- E.P.O (si possible !!)
- Crème solaires
- Médicaments si traitements