

# MEMENTO MATOS TRI

## NATATION

combinaison  
lunettes anti-buée  
nok anti frottements  
sac poubelle

## VELO

vélo  
roues d'entraînement  
roues de compétition  
pompe  
cassettes  
boîte à outils  
casque  
lunette  
chaussures de tri  
élastiques pour dito  
chaussettes et gants  
matériel de réparation  
bidons remplis

## COURSE A PIED

chaussures avec boules ou élastiques  
chaussettes  
casquette  
lunette

## TEXTILE

tenu de compétition  
maillot de bain  
tri-fonction  
coupe vent  
débardeur  
shorty  
tenue d'après course

## DIETETIQUE

repas d'avant course  
boisson énergétique  
barres, gels  
bouteille d'eau

## DIVERS

crème solaire  
crème échauffement  
ceinture porte dossard  
épingles  
montre cardio  
serviette et gel douche  
moquette parc  
appareil photo  
NOK  
immodium  
talc

## PAPIERS

licence  
chéquier + CB

## AUTRES