

Natation :

- Combinaison Néoprène
- Trifonction « Club »
- 2 Paires de lunettes
- Sac étanche (Combinaison)
- Tongs
- 2 Bonnets

Cyclisme :

- Vélo de course
- Roues
- Casque
- Compteur
- Chaussures
- Chaussettes
- Lunettes
- Bidon(s)
- Pompe à pied + Pompe transportable
- Kit de réparation
- Caisse d'outillage usuelle

Pédestre :

- Chaussures de Course
- Casquette
- Lunettes
- Chaussettes

Préparation alimentaire :

- Barre(s) de céréales
- Gels énergétiques
- Pâtes de fruits
- Fruits (Banane, Pomme, Orange...)
- Fruits sec (Abricots, Banane...)
- Fruits à coque (Amande, Noisette...)
- Eau plate (Hépar...)
- Eau pétillantes (Roxana...)
- Boissons personnelles
- Boissons (Coca-cola + Eau)
- Barre(s) énergétique(s)
- Compote en portion individuelle

Préparation générale :

- Petit sac plastique
- Crème grasse (Vaseline, anti-frottements)
- Crème solaire (Indice UV adapté)
- Tacle
- Tapis de sol « Transition »
- Ceinture Porte-dossard
- Licence
- Certificat médical
- Bassine ou Bâche de voiture
- Serviette + Gant de toilette
- Lingettes + papier toilettes
- Epingles et/ou Petite Perforatrice
- Elastiques
- Scotch
- Poncho ou gros sac poubelle (Pluie)
- Montre + Ceinture « Cardio »
- Sac, ou caisse, de transition
- Informations sur l'épreuve (Retrait des dossards, départ, format...)
- Petite trousse à pharmacie usuelle