STAGE JEUNES

Hagetmau (40) -

DU 16/10/21 AU 17/10/21

Liste des matériels à apporter :

NATATION :

- Bonnet de bain
- Lunettes de natation
- Maillot de bain
- Serviette de bain
- **Trifonction de course**

VÉLO :

- Bidons (2 exemplaires)
- Casque, lunettes, gants
- Chaussures de vélo
- Cuissards, maillots, chaussettes, veste de pluie-coupe vent
- Nécessaire de réparation en cas de crevaison (2 chambres à air *a minima+* 1 pneu)
- **Vélo de route révisé et propre avec des pneus en très bon état**

COURSE À PIED :

- Casquette
- Ceinture port-dossard
- Chaussures d'entraînement **et de compétition**
- Lunettes de soleil
- Tenue de cap pour sortie longue

DIVERS :

- Masques de protection (pour respect gestes barrières)
- Boisson énergétique (optionnel)
- Cardiofréquencemètre pour les stagiaires en possession de ce matériel
- **Crème solaire**
- barres de céréales/fruits secs / boissons énergétiques (optionnel)
- Nécessaire de toilette et serviette de toilette
- Pièce d'identité
- Vêtements civils de détente