

En général

- Papier d'identité
- Licence : Parfois demandée en caution pendant l'épreuve
- Document d'inscription : Confirme votre inscription
- Argent : Parfois une caution est demandée
- Plein du réservoir auto : A prévoir si l'on va à Eupen par exp.
- Sac de sport ou bac : De quoi emporter vos affaires
- Ravitaillement liquide : Eau, boisson isotoniques et/ou énergétiques
- Ravitaillement solide : Barre céréalières ou autres (Pas de produit lourd à digérer)
- Elastique ou autre plus épingle de sûreté : De quoi tenir votre dossard ceinturé à la taille

- 1 ou 2 essuies : A mettre au sol pour la transition et pour la douche
- Pompe à vélo
- Petite boîte à outils vélo : Rustines, dérive chaîne, chambre à air de rechange, clefs hexagonales, ...
- Crème solaire : Pour les peaux fragiles
- Crème nivea ou vaseline : Contre le frottement entre-jambes et aisselles
- Top et maillot : Varie parfois suivant le temps et les disciplines

En natation

- Lunettes
- Bonnet : S'il n'est pas fourni par l'organisation
- Combinaison Néoprène : Si natation en eau libre

En vélo

- Casque : Obligatoire
- Lunettes : Contre le vent et les mouches,...
- Chaussures automatiques
- Bidons : 1 ou plusieurs suivant la distance

En course à pied

- Visière ou casquette : Pour le soleil
- baskets : Avec ou sans chaussettes suivant votre type de transition : relax ou rapide