

# CHECKLIST PARA PROVAS DE TRIATHLON

## GERAL

- MACAQUINHO OU MAIÔ
- TOP (CASO NÃO UTILIZE O MACAQUINHO)
- BERMUDA (CASO NÃO UTILIZE O MACAQUINHO)
- PORTA-CHIP COM O CHIP
- PROTETOR SOLAR
- RELÓGIO OU GPS,
- HIDRATAÇÃO ANTES DA PROVA
- ALIMENTAÇÃO ANTES DA PROVA
- MEIA DE COMPRESSÃO (CASO UTILIZE)
- MANGUITO (NORMALMENTE EM PROVAS FRIAS)
- ROUPAS PARA O AQUECIMENTO ANTES DA PROVA

## NATAÇÃO

- ÓCULOS DE NATAÇÃO
- ÓCULOS DE NATAÇÃO RESERVA
- LUBRIFICANTE (VASELINA, BODYGLIDE ETC.)
- ROUPA DE NEOPRENE (NAS PROVAS PERMITIDAS)
- TOUCA (NORMALMENTE FORNECIDA PELA ORGANIZAÇÃO)
- TOALHA (CASO QUEIRA ENXUGAR OS PÉS NA T1)

## CICLISMO

- BICICLETA (VERIFIQUE SE O FUNCIONAMENTO ESTÁ OK)
- RODAS DE COMPETIÇÃO (VERIFIQUE PNEUS E PRESSÃO)
- SAPATILHAS (VERIFIQUE SE OS TAQUINHOS ESTÃO OK)
- CAPACETE
- CARAMANHOLAS PARA O CICLISMO
- GÉIS PARA O CICLISMO (OU OUTRA FONTE DE ENERGIA)
- ÓCULOS DE SOL
- CÂMARA (CLINCHER) OU PNEU RESERVA (TUBULAR)
- CARTUCHO DE CO2
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## CORRIDA

- TÊNIS DE COMPETIÇÃO (COM ELÁSTICO)
- MEIAS
- CINTA DE HIDRATAÇÃO
- VISEIRA OU BONÉ
- PORTA-NÚMERO PARA O NÚMERO DE PEITO
- GÉIS PARA CORRIDA

## MISCELÂNEA

- ALIMENTAÇÃO
- BONÉ
- SANDÁLIAS
- TÊNIS DE PASSEIO
- ROUPAS PARA DEPOIS DA PROVA
- ROUPAS PARA O AQUECIMENTO ANTES DA PROVA
- PASSAGEM AÉREA
- FITA CREPE OU ISOLANTE PARA EMERGÊNCIAS
- IDENTIFICAÇÃO (RG, PASSAPORTE ETC.)
- VOUCHERS DA HOSPEDAGEM
- CARTEIRINHA DA CBTRI / ITU PARA AS PROVAS OFICIAIS
- MÚSICA PARA RELAXAR
- DINHEIRO OU CARTÕES DE CRÉDITO/DÉBITO
- BOMBA DE PÉ PARA A BIKE
- RELÓGIO COM ALARME

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_