

LISTA DE COSAS A LLEVAR EL DIA DEL TRIATLON

General:

- Licencia y/o DNI (sin ella no podrás entrar en el area de transición)
- Chip (si lo tienes propio, si no.. no te preocupes te lo darán allí)
- Reloj
- Gafas de Sol
- Cinta porta dorsal
- Mono de competición (que se vean bien los colores !! vamos KALAMOS !!)
- geles, barritas, etc (comida tanto para la bici como para la carrera, a lo que estés acostumbrado, hayas entrenado y dependiendo de la distancia en la que vayas a competir)
- Protector Solar

Para la parte de Natación:

- Gorro (por si quieres otro además del que te dan o si quieres llevar uno de Neopreno que muchas veces viene de maravilla, que frio !!)
- Gafas de nadar (recomiendo llevar por lo menos 2 pares, por experiencia!! me quedé sin nadar en Zarauzt un año por esto)
- Neopreno ó traje trampa
- Chanclas para tirar (si la salida del agua está lejos de los boxes)
- Vaselina (importante para evitar las rozaduras del neopreno o mono)
- Guantes de plástico y bolsas de plástico (algunos las usan para ponerse el neopreno, tenemos algunas anécdotas curiosas de esto, verdad Charly ?? jeje) Yo personalmente no las uso.

Para la parte de bici:

- Bici (fundamental !! ;)) y ten en cuenta las normas de cada tri (distancia corta o larga, acoples permitidos o no, etc..)
- Casco

- zapas de bici
- Gomas para atar las zapas a la bici (si optas por ello)
- Manguitos
- Guantes de bici
- Cortaviento, chubasquero (dependiendo de la distancia y la climatología prevista puede venir MUUUUY bien)
- Bidones
- Bomba de inflar
- Herramientas (Cámaras, desmontables,...)
- Toalla (puede venir muy bien para secarte los pies antes de ponerte calcetines si optas por ello..)
- Calcetines
- Recuerda también colocar los geles, barritas, etc.. que vayas a tomar en este sector

Para la parte de carrera:

- Zapatillas de correr
- Gorra o visera
- calcetines
- Recuerda también colocar los geles que vayas a tomar en este sector