**Check list**

**Bolsa pré-prova**

* Alimentação pré-prova e durante a prova

**Bolsa de natação**

* Elástico de cabelo
* Roupa de Triatlo (macaquinho ou bermuda e top)
* Roupa de neoprene
* 2 óculos de natação
* Anti-embaçante (se estiver acostumado)
* Touca de prova
* Touca de treino reserva
* Vaselina ou Body Glide
* Filtro solar

**Bolsa de ciclismo**

* Meias
* Sapatilha
* Capacete
* Óculos de sol
* Garrafas com água e suplementos
* Corta vento
* Bike
* 2 toalhas (pequena/grande)
* Pneus reservas
* Câmaras reservas
* Co²
* Bomba de pé
* Ferramentas da Bike
* Fita de lacre (se necessário)
* Fita Crepe para prender Carbogel ou outro alimento (se necessário)
* Kit primeiros socorros

**Bolsa de corrida**

* Meia reserva (caso seja necessário trocar – chuva)
* Meia de compressão
* Tênis de corrida
* Número de peito
* Porta número de peito
* Viseira/boné
* Blusa de frio

**Bolsa pós-prova**

* Toalha
* Itens de banho
* Roupa para pós prova
* Chinelo
* Alimentação (dieta – mas vale comemoração!)

**Check pré-prova**

* Minhas garrafas de água estão cheias e geladas?
* Meu energy drink está pronto para a prova?
* Meu número de peito está no elástico?
* Sapatilhas estão ao lado da bike ou presas na bike?
* Vaselina foi passada nos lugares certos?
* Marcha da bike está certa para a saída da transição?
* ciclocomputador e relógio estão zerados e nos campos certos para visualização?
* Pneus estão calibrados?
* Freio centralizado e rodas alinhadas?
* Corrente lubrificada?
* Número da bike está certo?
* Farei aquecimento antes da prova?
* E o mais importante: DIVIRTA-SE!!!