



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!!!