

GERAL

- Macaquinho ou maiô
- Top (caso não vá utilizar macaquinho)
- Bermuda (caso não vá utilizar macaquinho)
- Porta-chip com o chip
- Protetor solar
- Relógio ou GPS
- Hidratação antes da prova
- Alimentação antes da prova
- Meia de compressão (caso vá usar)
- 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)

Checklist para sua PROVA DE TRIATHLON



CORRIDA

- Tênis de competição (com elástico)
- Meias
- Viseira ou boné
- Porta-número para o número de peito
- Géis para a corrida

CICLISMO

- Bicicleta (verifique se o funcionamento está ok)
- Rodas de competição (verifique pneus e pressão)
- Sapatilhas (verifique se os taquinhos estão ok)
- Capacete
- Caramanchos para o ciclismo
- Géis para o ciclismo (ou outra de fonte de energia)
- Óculos de sol
- Câmara (clincher) ou pneu reserva (tubular)
- Cartucho de CO2