

# Checklist Triatlón

## [ Pre - Competición ]

- DNI / Licencia
- Mochila
- Bebida pre-competición
- Comida pre-competición
- Bolsas de plástico

## [ Carrera ]

- Zapatillas
- Gorra / Visera
- Calcetines
- Gafas de sol
- Geles / barritas

## [ Natación ]

- Gafas de natación (2)
- Gorro (2)
- Tritraje
- Neopreno
- Guantes y bolsa de plástico
- Protección solar
- Vaselina / aceite
- Chanclas



## [ Ciclismo ]

- Bicicleta
- Casco
- Bidones
- Bomba hinchar ruedas
- Gafas de sol
- Zapatillas ciclismo
- Calcetines
- Porta dorsal
- Gomas
- Guantes / manguitos / etc
- Geles / barritas
- Herramientas / repuestos

## [ Post-competición ]

- Toalla
- Champú / Gel
- Ropa de cambio
- Ropa de abrigo
- Fruta / Comida

## [ Otros ]

- GPS
- Chip
- Bidas / Tijeras
- 



Triathlon - Strength  
& Conditioning - Coach