

## Checklist - Triatlón

Antes de iniciar tu viaje, debes recordar incluir en tu equipaje los siguientes:

### Natación

- - Lentes de Natación
- - Tapones p/ oídos (si usas)
- - Speedsuit (si usas)
- - Gorro p/ práctica (opcional)
- - Wetsuit / Neopreno (opcional)

### Ciclismo

- - Bicicleta
- - Casco
- - Zapatillas de Ciclismo
- - Llantas de competición (opcional)
- - Recámara / Tubular p/ recambio (1unidad)
- - Paletas plásticas
- - Cartucho CO2 c/ cabezal
- - Bidón de hidratación (desechable)
- - Herramientas c/ llave hex
- - Bomba de pie / Inflador de cubiertas
- - Cargar sistemas de cambios electrónicos
- - Batería de Potenciómetro (opcional)
- - Porta bidones

### Carrera

- - Zapatillas de carrera
- - Gorra / Visera
- - Cordones automáticos (opcional)
- - Trisuit / Short / Top
- - Porta números

### General

- - Reloj / Cronómetro / Ciclo computador
- - Banda HR Monitor / Cadenciómetro
- - Cargadores para Gadgets
- - Alimentación + Hidratación específica
- - Sales + Aditivos (si usas)
- - Bandas elásticas (rubber bands) para zapatillas de ciclismo (si dejas los zapatos anclados en los pedales para la T1)
- - Tirro / Cinta adhesiva
- - Calcetines (si usas)
- - Ropa de compresión (si usas)
- - Lentes de Sol (si usas)
- - Protección solar
- - Registro del evento + Otros documentos (boletos aéreos, reservas, etc)
- - Identificación
- - Candado adicional p/ maleta de bici
- - Verificar embalaje de bici (pedales, asiento, ruedas)
- - Pasaporte
- - Tarjeta de Crédito de Registro
- - Bolso p/ ZT
- - Toalla p/ ZT
- - Vaseline / Loción anti-irritante

### Observaciones:

- La ropa y calzado, así como hidratación y nutrición a usar durante el evento, debe haber sido probada en entrenamiento.
- En las zonas del cuerpo con mayor roce de la piel y la vestimenta, se debe colocar abundante Vaseline o producto similar.
- Considera llevar una muda de ropa de tu preferencia para realizar un último entrenamiento corto el día anterior al evento.
- Todos los gadgets y dispositivos electrónicos deben tener suficiente memoria y carga eléctrica para registrar el evento en su totalidad.
- La bici debe tener un chequeo mecánico previo al montaje de la ZT.
- Verifica la hidratación y nutrición en función de tu planificación previa.