

Check list

¿Se me olvida algo? ¿Lo llevo todo? Esas son las típicas preguntas que todos nos hacemos cuando tenemos que preparar nuestro material. Por ese motivo os proponemos utilizar el siguiente listado, que además podéis personalizar para que no se os olvide nada.

RACE-DAY CHECKLIST

GENERAL

- TRITRAJE/BAÑADOR
- CHIP
- MOTIVACIÓN
- SONRISAS

- RELOJ
- TOALLA
- AVITUALLAMIENTO
- CREMA SOLAR

NATACIÓN

- GORRO
- GAFAS

- NEOPRENO
- VASELINA
- CHANCLAS

CICLISMO

- BICICLETA
- CASCO
- CALZADO
- DORSAL PERSONAL
- DORSAL BICICLETA
- DORSAL CASCO

- BIDÓN
- CUENTA KM
- INFLADOR
- GUANTES
- GAFAS SOL
- RECAMBIOS
- HERRAMIENTAS

CARRERA A PIE

- DORSAL PERSONAL
- CALZADO

- GORRA/VISERA
- CALCETINES

ESTO NO ME LO VUELVO A OLVIDAR

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____