

# Checklist Triatlón

## Competición y Objetivos

---

Competición:

Fecha:

Natación:

T1:

Ciclismo:

T2:

Carrera:

## Natación

---

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Neopreno          | <input type="checkbox"/> Sustancia anti-roces | <input type="checkbox"/> Gafas de natación |
| <input type="checkbox"/> Gorro de natación | <input type="checkbox"/>                      | <input type="checkbox"/>                   |

## Ciclismo

---

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bicicleta        | <input type="checkbox"/> Zapatillas           | <input type="checkbox"/> Casco               |
| <input type="checkbox"/> Gafas            | <input type="checkbox"/> Bidones              | <input type="checkbox"/> Cámaras / Tubulares |
| <input type="checkbox"/> Bomba aire / CO2 | <input type="checkbox"/> Herramientas básicas | <input type="checkbox"/> Portadorsal         |
| <input type="checkbox"/> Gomas Elásticas  | <input type="checkbox"/>                      | <input type="checkbox"/>                     |

## Carrera a Pie

---

- |                                     |                                     |   |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Zapatillas | <input type="checkbox"/> Calcetines | <input type="checkbox"/> Gorra / Visera |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>                |

## Artículos generales

---

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mono triatlón / Top + Culotte | <input type="checkbox"/> Cronómetro / GPS | <input type="checkbox"/> Cinturón Portadorsal |
| <input type="checkbox"/> Cinta Portachip               | <input type="checkbox"/> Chip             | <input type="checkbox"/> Cinta Adhesiva       |
| <input type="checkbox"/> Pastillas Sal                 | <input type="checkbox"/> Crema Solar      | <input type="checkbox"/> Bolsas de Plástico   |
| <input type="checkbox"/>                               | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>                      |

## Alimentación

---

- |   |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Barritas Energéticas     | <input type="checkbox"/> Geles | <input type="checkbox"/> Bebida Isotónica |
| <input type="checkbox"/> Bebida Recuperación post | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                  |
| <input type="checkbox"/>                          | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>                  |