

Списък за събиране за състезания по триатлон

ПЛУВАНЕ

Много важно

- ☐ Плувна шапка
- ☐ Очила
- ☐ Плувен костюм
- ☐ Триатлонски костюм

Важно

- ☐ Тапи за уши
- ☐ Крем против протриване
- ☐ Неопрен

Пожелателно

- ☐ Разтвор за очила
- ☐ Неопренова шапка
- ☐ Резервни очила
- ☐ Swim Skin
- ☐ Ластици (за загрявка)

КОЛОЕЗДЕНЕ

Много важно

- ☐ Колело
- ☐ CO2 аксесоари
- ☐ Колоездачни обувки
- ☐ Каска
- ☐ Чорапи
- ☐ Резервна гума
- ☐ Сл. очила

Важно

- ☐ Тапи за кормило
- ☐ Лепенки за гуми
- ☐ Мини помпа
- ☐ Накрайници за гуми
- ☐ Пудра
- ☐ Tool Kit
- ☐ Състезателни капли

Пожелателно

- ☐ аеро бутилка
- ☐ сламка за аеро бутилка
- ☐ ръкавици (за студени състезания)
- ☐ Голяма помпа
- ☐ Изолирбанд
- ☐ Лента за глава
- ☐ Тренажор

- [ ] Щанги за гума
- [ ] Шишета
- [ ] Велокомпютър
- [ ] Велоджърси (ако няма тр. костюм)
- [ ] Ластици (за закачане на обувки)
- [ ] Резервни части
- [ ] Смазка за верига

БЯГАНЕ

Много важно

- [ ] Шапка
- [ ] Тениска и шорти за бягане
- [ ] Маратонки
- [ ] Чорапи
- [ ] Сл. очила
- [ ] Бутилка

Важно

- [ ] Колан за бягане
- [ ] Стелки

Пожелателно

- [ ] Светлоотразителна лента

ХРАНА

Много важно

- [ ] Гелове
- [ ] Барчета
- [ ] Прахове
- [ ] Електролити
- [ ] Хапчета за стомах

Важно

- [ ] Протеин
- [ ] BCAA
- [ ] Магнезии
- [ ] Солни таблетки

Пожелателно

- [ ] Лепенки

ДРУГИ

Много важно

- [ ] Телефон

Важно

- [ ] Камера/GoPro

Пожелателно

- [ ] Мокри кърпи

- [ ] Мейл за потвърждение
- [ ] Упътване за старта
- [ ] Пари
- [ ] Съст. номер + колан
- [ ] Диоптрични очила
- [ ] Special Needs торба
- [ ] Слънцезащитен крем
- [ ] Чип за времеизмерване
- [ ] Дрехи за след състезанието
- [ ] Хавлия
- [ ] Торба за зоната на смяна
- [ ] HR лента
- [ ] Вазелин
- [ ] Вода
- [ ] Часовник
- [ ] Слушалки
- [ ] Хавлия за зоната на смяна
- [ ] Тоалетна хартия
- [ ] Зарядно + кабели
- [ ] Джапанки
- [ ] Дъждобран
- [ ] Началник
- [ ] Трипод
- [ ] Топли дрехи