



OCCORRENTE PER UNA GARA DI TRIATHLON

- ✓ copia modulo di iscrizione
- ✓ copia contabile pagamento (quando possibile)
- ✓ copia certificato medico (di riserva)
- ✓ tessera Fitri
- ✓ pennarello x scrivere il numero di pettorale
- ✓ eventuali sacche x lasciare la roba in zona cambio

frazione nuoto:

- ✓ costume
- ✓ body
- ✓ occhialini, in caso di acque libere 1 paio con lenti chiare (x meteo brutto) 1 paio con lenti scure (x meteo bello)
- ✓ cuffia (di riserva)
- ✓ ciabatte (di riserva)

frazione bici:

- ✓ bicicletta
- ✓ scarpe bici
- ✓ casco
- ✓ occhiali
- ✓ borraccia (riempita)
- ✓ kit x riparo forature
- ✓ cinturino porta pettorale (deve essere 'pinzato' in 3 punti)
- ✓ spille per cinturino porta pettorale (di riserva)

frazione corsa:

- ✓ cappellino
- ✓ scarpe corsa

x gare medio/lunghe:

- ✓ muta x frazione nuoto
- ✓ vasellina x evitare escoriazioni muta
- ✓ cibo x frazione bici, corsa
- ✓ abbigliamento x frazione bici
- ✓ abbigliamento x frazione corsa

