

CHECKLIST TRIATLON

Para que no se te olvide NADA

ANTES DEL EVENTO

<input type="checkbox"/>	fecha de inscripción	<input type="checkbox"/>	inscripción	<input type="checkbox"/>	mapa y dirección del evento
<input type="checkbox"/>	reservar hotel	<input type="checkbox"/>	recoger numero	<input type="checkbox"/>	asistir congresillo técnico
<input type="checkbox"/>	teléfono de contacto				

NATACIÓN

<input type="checkbox"/>	lentes de natación	<input type="checkbox"/>	otro juego de lentes de natación	<input type="checkbox"/>	taponos para oídos
<input type="checkbox"/>	traje de triatlón	<input type="checkbox"/>	traje de natación (wetsuit)	<input type="checkbox"/>	calzoneta / traje de baño
<input type="checkbox"/>	tapón para nariz	<input type="checkbox"/>	un para de tenis para calentar	<input type="checkbox"/>	gorro de natación
<input type="checkbox"/>	chanclas				

CICLISMO

<input type="checkbox"/>	bicicleta	<input type="checkbox"/>	zapatos de ciclismo	<input type="checkbox"/>	casco
<input type="checkbox"/>	playera	<input type="checkbox"/>	pantaloneta	<input type="checkbox"/>	traje de triatlón
<input type="checkbox"/>	pachones	<input type="checkbox"/>	chaqueta (para el frío)	<input type="checkbox"/>	calcetines
<input type="checkbox"/>	guantes	<input type="checkbox"/>	lentes, gafas	<input type="checkbox"/>	herramientas
<input type="checkbox"/>	bomba de aire	<input type="checkbox"/>	un termo para mantener pachones frías	<input type="checkbox"/>	repuestos, tubos

CARRERA

<input type="checkbox"/>	tenis	<input type="checkbox"/>	calcetines	<input type="checkbox"/>	gorro
<input type="checkbox"/>	traje de triatlón	<input type="checkbox"/>	playera	<input type="checkbox"/>	pantaloneta
<input type="checkbox"/>	cinta para sudor				

AREA DE TRANSICIÓN

<input type="checkbox"/>	donde queda	<input type="checkbox"/>	donde está mi lugar	<input type="checkbox"/>	canasta
<input type="checkbox"/>	toalla	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

ARTICULOS GENERALES

<input type="checkbox"/>	bloqueador solar	<input type="checkbox"/>	geles, bananos, barras de energía, nutrición	<input type="checkbox"/>	agua, líquidos, hidratación
<input type="checkbox"/>	jabón / shampoo	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	botequin de primeros auxilios, medicamentos
<input type="checkbox"/>	reloj, Polar, Garmin	<input type="checkbox"/>	dinero	<input type="checkbox"/>	cinta / alfileres para numero
<input type="checkbox"/>	papel higiénico	<input type="checkbox"/>	bolsas plásticas	<input type="checkbox"/>	ropa seca para después
<input type="checkbox"/>	cinturón para hidratante	<input type="checkbox"/>	cámara fotográfica / video	<input type="checkbox"/>	bandera de tu país para ondearla en la meta
<input type="checkbox"/>	vaselina	<input type="checkbox"/>	cubeta con agua para limpiar pies (de arena etc)	<input type="checkbox"/>	un termo con agua para quitar el sabor a sal (natación en el mar)

**UNA GRAN SONRISA Y UNA ACTITUD POSITIVA EN LA LINEA DE SALIDA
(iii Y TAMBIÉN EN LA DE LA META !!!)**

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.