



www.IronFactory.pl

Nazwa zawodów:

Data zawodów:

Przed zawodami sprawdzić

- Napompowane koła
- Serwis hamulcow (obcieranie, skuteczność)
- Serwis przerzutek (szybkość i dokładność zmian)
- Żele i izotonik (kupiony i sprawdzony)
- Okularki pływackie pryśnięte anty-fogiem

Na kolejnych stronach znajduje się check lista rzeczy, które powinno się spakować na zawody triathlonowe. Jeśli dodał/a byś coś do tej listy napisz do mnie na adres marcin.hinz.pl@gmail.com

PŁYWANIE:

- Strój startowy triathlonowy
- Pianka pływacka
- Czepek (ten który dostaliśmy w pakiecie od organizatora)
- Okulary do pływania
- Zatyczka na nos/do uszu (jeśli zazwyczaj ich potrzebujemy)
- Środek ułatwiający zdejmowanie pianki (oliwka i wazeliny mają szkodliwe działanie na pianki neoprenowe)
- Ręcznik (mały, do wytarcia ewentualnie samych stóp)

ROWER:

- Rower :) (oklejony numerem startowym)
- Kask (oklejony wcześniej numerami startowymi)
- Okulary rowerowe
- Obuwie rowerowe
- Skarpetki
- Pasek na numer startowy (z przypiętym numerem startowym)
- Pompka ręczna lub na CO2 + zapasowe naboje*
- Zapasowa dętka + łyżki do opon lub uszczelniacz do opon (przydatne w trakcie startu aby nie tracić czasu na zmianę dętki)*
- Komplet kluczy imbusowych
- Bidon/y (najlepiej pełne ;) przygotowane rano w dzień startu)
- Torebka do przechowania batonów i żeli energetycznych (można też przykleić żele taśmą do ramy)
- Licznik rowerowy

BIEG:

- Buty do biegania
- Skarpetki (jeśli ich potrzebujemy, a nie założyliśmy przed etapem rowerowym)
- Czapeczka i/lub okularki

DODATKOWO:

- Dokument tożsamości ze zdjęciem
- Zegarek / pulsometr + opaska na klatkę
- Klapki (przydatne przed etapem pływackim i po zakończeniu zawodów)
- Żele i batony energetyczne (oprócz przyklejenia na rower można mieć dodatkowe w skrzynce jeśli startujemy na dłuższym dystansie)
- Dodatkowy czepek (przyda się w przypadku zimnej wody)
- Olejek do opalania (smarujemy się przed założeniem pianki na barkach, rękach i szyi)
- Taśma izolacyjna – bardzo wiele zastosowań przy mocowaniu ekwipunku do roweru
- Nożyczki (nigdy nie wiadomo kiedy się przydadzą!)
- Smar do łańcucha
- Szmaty do czyszczenia roweru
- Duża pompka rowerowa stojąca (łatwiej uzyskać za jej pomocą duże ciśnienie powietrza w oponach)
- Zapasowe dętki i opony – na wypadek ich uszkodzenia w przeddzień zawodów
- Gumki recepturki (przydatne do zamocowania butów rowerowych na rowerze w optymalnej pozycji)

INNE:

-
-
-
-

* Osobiście nie wyobrażam sobie zmiany dętki w trakcie zawodów które trwają poniżej 3h. Natomiast jeśli startujemy w 1/2 IM to już taką operację bym wykonywał.

