



CHECKLIST BÁSICO PARA TRIATLÓN

Todo lo que va en el morral antes de la carrera, por etapa. Márcalo la noche anterior, no en la transición.

01 REGISTRO

☐ Número de competidor

☐ Chip de marcaje

☐ Número de casco

☐ Etiquetas de bolsas

solo 70.3 e IM

☐ Gorra de natación

☐ Números de bicicleta

☐ Bolsa de equipo (morral)

☐ Bolsas blanca, azul y roja

solo IM

02 NATACIÓN

☐ Trisuit

☐ Goggles y goggles extra

☐ Chanclas

☐ Ingesta de calorías inicial

☐ Wetsuit

☐ Gorra extra

☐ Vaselina o chamois

☐ Toalla sencilla

03 CICLISMO

☐ Casco

☐ Calcetines

☐ Protector solar

☐ Nutrición (geles, gomitas, etc.)

☐ Pastillas (antifatiga o similares)

☐ CO₂ y cámara de cambio

☐ Ligas

☐ Zapatillas

☐ Lentes de sol

☐ Chamois o vaselina

☐ Hidratación (ánforas o electrolitos)

☐ Herramientas y cinta de aislar

☐ Bomba de aire

04 CARRERA

☐ Tenis

☐ Visera o gorra

☐ Cinturón de número

☐ Hidratación (ánforas o electrolitos)

☐ Calcetines

☐ Lentes de sol

☐ Nutrición (geles, gomitas, etc.)