



www.marcofacciathletictrainer.com

LISTA MATERIALE TRIATHLON

TUTTO QUELLO CHE SERVE!

Generale	Body	Prodotti	Crema solare
	Cintura porta pettorale		Gel corpo anti-sfregamento
Nuoto	Muta		Talco
	Occhialini		Cerotti per vesciche
	Occhialini di riserva		Piccolo asciugamano per t1 e t2
	Cuffia	Pre-gara	Scarpe per riscaldamento
Ciclismo	Bicicletta		Vestiti per riscaldamento
	Casco	Post-gara	Prodotti corpo doccia
	Scarpette		Ciabatte
	Occhiali (anche per running)		Accappatoio/asciugamano
	K-way (se brutto tempo)	Documenti	Carta di identità
	Maglietta (se freddo)		Codice fiscale
	Manicotti / Calze compressive		Certificato medico
	Elastici per aggancio scarpe		Certificato iscrizione
	Attrezzi per manutenzione		
Running	Scarpe running		
	Cappellino o visiera		
	Lacci rapidi di riserva		
Strumentazioni	Orologio		
	Fascia per frequenza cardiaca		
	Ciclo computer		
Alimentazione	Acqua		
	Integratori		
	Borracce		

MATERIALE INDISPENSABILE PER OGNI GARA

MATERIALE MOLTO UTILE O INDISPENSABILE SOLO PER ALCUNI TIPI DI GARE O ABITUDINI PERSONALI

MATERIALE UTILE