

CHECK LIST

Documenti:

- ! Mail iscrizione stampata
- ! Tessera fitri

Materiale:

- ! Muta e sacchetto plastica
- ! Vaseline o Olio johnson
- ! Cuffia personale(2)
- ! Occhialini e Occhialini di scorta
- ! Porta pettorale
- ! Body Triathlon
- ! Fascia Cardio (batteria?)
- ! Orologio cardio (carico)
- ! Casco bicicletta
- ! Occhiali da sole
- ! Bicicletta (lavata, ingrassata, cambio e freni controllati dal meccanico, pneumatici controllati)
- ! Borsetta sottosella o a borraccia con kit foratura
- ! Scarpe ciclismo
- ! Borraccia
- ! Gel energetici, barrette, Sali minerali
- ! Acqua almeno 4 bottigliette
- ! Scarpe da corsa
- ! Cappellino
- ! Salviettone
- ! Bagnoschiuma e detergenti per doccia
- ! Scotch carta tipo imbianchino
- ! Pompa bici
- ! Lenti contatto di scorta con soluzione fisiologica

Iter di preparazione:

- ! Ritira numero di gara e pettorale
- ! Vai alla tua Auto e toglila la bici dal bagagliaio.
- ! Indossa cardio e body da gara
- ! Indossa chip alla caviglia
- ! Indossa la fascia porta numero e attacca il tuo pettorale, mettila sul manubrio
- ! Adesivo su borsa da deposito
- ! Attacca adesivi con numeri sul tubo sella della bici, sul fronte e sui lati del casco.
- ! Prendi i tattoo di gara (numero), toglila pellicola trasparente, e mettila uno sul tuo braccio sinistro. Bagnala con salvietta. Lasciala agire per 5 minuti poi toglila pellicola bianca. Ripeti l'operazione per gamba destra
- ! Metti borraccia bici
- ! Pompa ruote
- ! Fissa i gel sul canotto
- ! Prepara zaino con scarpe corsa e ciclismo, cuffia, occhialini, tappi orecchie, muta, tappi e vaselina
- ! Indossa pettorale, casco, occhiali
- ! Entra in zona cambio indossando casco e accompagnando bici e portati al tuo numero rastrelliera
- ! Attacca bici, casco su manubrio con occhiali appoggiati
- ! Scarpe bici a sx (lato catena) guardando la bici (calze?)
- ! Scarpe corsa dietro a scarpe bici
- ! 1 gel dentro scarpe corsa
- ! Cappellino sopra scarpe corsa (se lo usi)

Metti vaselina ai polsi, caviglie e collo. Indossa muta con sacchetto

Lascia borsa a deposito borse con tuoi oggetti personali. E' custodita

! Iter di gara:

- ! Vai alla spunta

! Garmin in modalità Triathlon

- ! Entra nella tua griglia di merito

- ! Individua le boe direzionali e quelle rotatorie

- ! Schiaccia start e Nuota facile in comfort, da solo e con serenità

- ! Esci e slaccia muta, sfilala fino a vita, schiaccia lap

- ! Togli cuffia e occhialini e tappi

- ! Entra in zona cambio (T1) vai alla tua bici e togli muta

- ! indossa casco e occhiali

- ! indossa numero (girato dietro)

- ! indossa scarpe ciclismo

- ! prendi bici e accompagnala per la sella fino uscita zona cambio e Sali dopo linea via, schiaccia lap

- ! pedala e a metà del percorso bici assumi un gel

- ! bevi piccoli sorsi spesso quando puoi

- ! smonta dalla bici prima della linea di stop entra in zona cambio (T2), schiaccia lap

- ! metti bici al tuo numero

- ! toglisci scarpe bici e mettile lato catena

- ! toglisci casco e mettilo sul manubrio

- ! mettiti gel in tasca

- ! indossa scarpe corsa

- ! bevi un goccio dalla borraccia

- ! cappellino se vuoi

! gira numero pettorale davanti

! esci da T2 e corri, schiaccia lap

! prendi il gel appena puoi e corri fino alla fine, schiaccia lap e salva

