

PAOLO BARBERA COACH - TRIATHLON RACE CHECKLIST



SWIM

- Cuffia
- Occhialini
- Occhialini di riserva
- Spray anti appannamento
- Molletta naso
- Tappi per le orecchie
- Cardio Freq / Gps
- Fascia Cardio
- Body gara
- Muta
- Ciabatte
- Compression Socks
- Vasellina
- Protezione solare
- Integratori 1
- CHIP
- Mutino (no muta)



B I K E

- Bici
- Casco / Bandana
- Scarpe
- Borracce
- Pompa
- Guanti
- Kit foratura
- Camera d'aria di scorta
- Bombolette CO₂
- Completino di scorta
- Occhiali da sole 1
- Calzini 1
- Integratori 2
- Bike Computer
- Asciugamano
- Bib Belt
- Caricatore Cambio Elettr.



RUN

- Scarpe
- Fuel/bib belt
- Cappellino
- Lacci elastici di scorta
- Calzini 2
- Canottiera di scorta
- Pantaloncini di scorta
- Occhiali da sole 2
- Integratori 3
- GPS
-
-



Materiale

Documento di identità

Regolamento gara

Attrezzi per la bici

Alimentazione pre gara

Pasta/Galette/etc.

.....

Tessera FITRI

Borsa per il materiale da gara

vestiti per il dopo gara

Integratori per la gara

Acqua

Mappe dei percorsi

Pacco Gara

Medicinali

Integratori post gara

Per qualsiasi dubbio: Call Me at +393479845571

Write Me at info@paolobarbera.it

**GORILLAS
IRONTEAM**



Paolo Barbera - Active Kids Srl

Via Domenico Cucchiari 20155 Milano - Cell +39 3479845571
www.heycoach.it - info@paolobarbera.it - [@paolobarbera_coach](https://www.instagram.com/paolobarbera_coach)