



Material para o dia da prova

GERAL

- | | |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> macaquinho ou maiô | <input type="checkbox"/> hidratação antes da prova |
| <input type="checkbox"/> top (caso não vá utilizar macaquinho) | <input type="checkbox"/> alimentação antes da prova |
| <input type="checkbox"/> bermuda (caso não vá utilizar macaquinho) | <input type="checkbox"/> meia de compressão (caso vá usar) |
| <input type="checkbox"/> porta-chip | <input type="checkbox"/> manguito (normalmente em provas frias) |
| <input type="checkbox"/> protetor solar | <input type="checkbox"/> roupas para o aquecimento antes da prova |
| <input type="checkbox"/> relógio ou GPS | |

NATAÇÃO

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> óculos de natação | <input type="checkbox"/> touca (normalmente fornecida pela organização) |
| <input type="checkbox"/> óculos de natação reserva | |
| <input type="checkbox"/> lubrificante (vaselina, BodyGlide etc.) | <input type="checkbox"/> toalha (caso queira enxugar os pés na T1) |
| <input type="checkbox"/> roupa de neoprene ou fast skin (nas provas permitidas) | |

CICLISMO

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> bicicleta (verifique se o funcionamento está ok) | <input type="checkbox"/> gels para o ciclismo (ou outra de fonte de energia) |
| <input type="checkbox"/> rodas de competição (verifique os pneus e se a pressão está correta) | <input type="checkbox"/> óculos de sol (que poderá ser o mesmo durante toda a prova) |
| <input type="checkbox"/> sapatilhas (verifique se os taquinhos estão ok) | <input type="checkbox"/> câmara (clincher) ou pneu reserva (tubular) |
| <input type="checkbox"/> capacete | <input type="checkbox"/> cartucho de CO2 para encher o pneu em caso de furo (se seu pneu é tubular vai precisar de 2 de 16g ou 1 de 25g) |
| <input type="checkbox"/> caramancholas para o ciclismo (com água ou outra bebida) | |

CORRIDA:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> tênis de competição (com elástico no lugar dos cadarços) | <input type="checkbox"/> porta-número para o número de peito |
| <input type="checkbox"/> meias | <input type="checkbox"/> gels para a corrida (ou outra de fonte de energia) |
| <input type="checkbox"/> viseira ou boné (a vantagem da viseira é ser mais fácil molhar a cabeça para esfriar o corpo) | |

MISCELÂNEA

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> alimentação (barras de energia, repositores eletrolíticos etc.) | <input type="checkbox"/> identificação (RG, passaporte etc.) |
| <input type="checkbox"/> boné | <input type="checkbox"/> passagens aéreas |
| <input type="checkbox"/> sandálias | <input type="checkbox"/> vouchers da hospedagem |
| <input type="checkbox"/> tênis de passeio | <input type="checkbox"/> carteirinha da CBTri / ITU para as provas oficiais |
| <input type="checkbox"/> roupas para depois da prova | <input type="checkbox"/> música para relaxar |
| <input type="checkbox"/> roupas para o aquecimento antes da prova | <input type="checkbox"/> dinheiro e cartões de crédito/débito |
| <input type="checkbox"/> passagem aérea | <input type="checkbox"/> bomba de pé para a bike |
| <input type="checkbox"/> fita crepe ou isolante para emergências | <input type="checkbox"/> relógio com alarme para não perder o horário da prova |

