



# TRIATHLION CHECK LISTA



**ZDUN**  
SWIM | BIKE | RUN

## PRZYGOTOWANIE PRZED STARTEM:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pompka rowerowa                         | <input type="checkbox"/> dodatkowa para butów biegowych     |
| <input type="checkbox"/> Zestaw imbusów/klucz/multitool          | <input type="checkbox"/> zestaw agrahek                     |
| <input type="checkbox"/> smar/oliwka do łańcucha                 | <input type="checkbox"/> pas na numer startowy              |
| <input type="checkbox"/> zapasowa dętka/ zestaw do naprawy dętki | <input type="checkbox"/> talk do butów biegowych            |
| <input type="checkbox"/> ręcznik                                 | <input type="checkbox"/> bidony (ilość zależna od dystansu) |
|  | <input type="checkbox"/> woda do mycia                      |

## ETAP PŁYWACKI

- |                                 |  |   |
|---------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> czepek | <input type="checkbox"/> gogle do pływania | <input type="checkbox"/> oliwka/ spray „pod piankę” |
| <input type="checkbox"/> pianka | <input type="checkbox"/> strój startowy    |   |

## ETAP BIEGOWY

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> daszek/czapka na głowę | <input type="checkbox"/> buty do biegania z systemem szybkiego zakładania | <input type="checkbox"/> okulary przeciwsłoneczne (jeżeli mamy kask aerodynamiczny) |
|---|---|---|

## ETAP KOLARSKI

- |                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> rower | <input type="checkbox"/> okulary        | <input type="checkbox"/> gumki recepturki |
| <input type="checkbox"/> kask  | <input type="checkbox"/> buty kolarskie |   |

## ŻYWIENIE

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> woda pitna  | <input type="checkbox"/> ulubione przekąski (owoce, batony etc) |
| <input type="checkbox"/> izotonik do bidonu                                  | <input type="checkbox"/> gotowy posiłek przed startowy          |
| <input type="checkbox"/> żele energetyczne w ilości dostosowanej do dystansu |   |