CHECK-LIST
x TRIATHLON

Um check-list pré-competição de triathlon é essencial para garantir que todos os detalhes cruciais estejam sob controle antes do evento. Desde a verificação do equipamento, como bicicleta, capacete e tênis, até a revisão dos itens de nutrição e hidratação, cada elemento do check-list ajuda a minimizar imprevistos no dia da competição. Além disso, ele proporciona tranquilidade mental ao atleta, permitindo que se concentre completamente no desempenho e nos objetivos da prova.

Assim, preparamos este check-list não apenas para aumentar a eficiência logística, mas também contribuir significativamente para o sucesso e a experiência positiva do competidor no triathlon.

M2
ASSESSORIA ESPORTIVA

M2 ASSESSORIA ESPORTIVA

CHECK-LIST PARA O DIA DA COMPETIÇÃO

GERAL

- [ ] Macaquinho ou Short Top
- [ ] Porta número de peito
- [ ] Relógio ou GPS
- [ ] Documentos *(Passagens, identificação, hospedagem)*
- [ ] Dinheiro
- [ ] Alimentação e Hidratação *(pré, durante e pós)*
- [ ] Meia *(opcional)*
- [ ] Protetor solar
- [ ] Manguito *(opcional)*
- [ ] Roupa para depois da prova
- [ ] Calçado para depois da prova
- [ ] Fita para emergências *(isolante ou crepe)*

NATAÇÃO

- [ ] Óculos de natação e óculos reserva
- [ ] Roupa de borracha
- [ ] Touca
- [ ] Toalha (*secar o pé antes de colocar a meia)*
- [ ] Vaselina

CICLISMO

- [ ] Bicicleta
- [ ] Bomba de ar
- [ ] Sapatilha
- [ ] Meias
- [ ] Capacete
- [ ] Ciclo Computador
- [ ] Caramanholas
- [ ] Óculos de sol
- [ ] Kit reparo (*câmara, espátula, CO2 ou bomba)*
- [ ] Kit ferramentas

CORRIDA

- [ ] Tênis com cadarço elástico
- [ ] Boné ou viseira
- [ ] Meias

OUTROS ITENS

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

ANTES DA VIAGEM

Anotar as medições do bike fit
Proteger bem equipamentos sensíveis
Se atentar à previsão climática

CHEGANDO AO DESTINO

Montagem da bike e conferência de material
Adaptação ao local e plano alimentar

PONTOS IMPORTANTES

Cuide do descanso e hidratação
Se atente ao check-in e briefing da prova
Esteja preparado para pequenas emergências