

# CHECKLIST PARA PROVA



## Itens Pessoais

- Documento de Identificação (RG, CNH, Passaporte etc)
- Vouchers da passagem aérea
- Vouchers de hospedagem
- Comprovante de inscrição da prova
- Documentos solicitados na entrega de kits (verifique o regulamento)

## Geral

- Macaquinho ou maiô
- Top (caso não vá utilizar macaquinho)
- Bermuda (caso não vá utilizar macaquinho)
- Casaco (para mudanças climáticas)
- Protetor solar
- Relógio ou GPS
- Hidratação pré-prova
- Alimentação pré-prova
- Meia de compressão
- Manguito

## Natação

- Óculos de natação (se possível levar + 1 reserva)
- Lubrificante (vaselina, etc.)
- Roupas de borracha (nas provas permitidas)
- Touca (normalmente fornecida pela organização)
- Toalha (caso queira enxugar os pés na TI)

## Ciclismo

- Bicicleta
- Rodas de competição
- Sapatilhas
- Capacete
- Caramanchos para o ciclismo
- Géis de carboidrato (ou outra de fonte de energia)
- Óculos de sol
- Câmara (clincher) ou pneu reserva (tubular)
- Cartucho de CO2

## Corrida

- Tênis de competição
- Meias
- Viseira ou boné
- Porta-número de peito
- Géis de carboidrato (ou outra de fonte de energia)

## Outros

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**ATENÇÃO: Verifiquem com antecedência se todos os itens estão adequados para uso ou se precisam de reparos.**

