

# TRIATLONOS FELSZERELÉSEK

(check list)

## USZÁS (MAGADON)

|                          |                      |   |
|--------------------------|----------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <b>chip tartóval</b> | <i>bokán, ha van neoprén akkor a neoprén alá felvéve</i>                              |
| <input type="checkbox"/> | <b>úszósapka</b>     | <i>kötelező elem, általában a rajtsomagban adott köte lező, hideg víz esetén 2 db</i> |
| <input type="checkbox"/> | <b>úszószemüveg</b>  | <i>párásodásgátlóval befújva</i>  |
| <input type="checkbox"/> | <b>versenyruha</b>   | <i>egyrészes, kétrészes</i>   |
| <input type="checkbox"/> | <b>napkrém</b>       | <i>a test bekenve vízállóval</i>  |
| <input type="checkbox"/> | <b>neoprén</b>       | <i>amennyiben engedélyezett</i>   |
| <input type="checkbox"/> | <b>vazelin</b>       | <i>neoprén esetén a kidörzsölési pontokon bekenve</i>                                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>széntabletta</b>  | <i>hasfogó, a rajt előtt 10-15 perccel bevéve, csak ha szabb távoknál</i>             |

## KERÉKPÁR (DEPOBAN ELHELYEZVE)

|                          |                        |   |
|--------------------------|------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <b>kerékpár</b>        | <i>e nélkül nehéz lenne a második szám teljesítése</i>                                      |
| <input type="checkbox"/> | <b>rajtszám</b>        | <i>rajtszámtartón elhelyezve</i>  |
| <input type="checkbox"/> | <b>bukósisak</b>       | <i>erősen rögzített, bevizsgált</i>   |
| <input type="checkbox"/> | <b>kerékpáros cipő</b> | <i>lehet a bringán is, hintőporozva</i>   |
| <input type="checkbox"/> | <b>törülköző</b>       | <i>lábtörlésre</i>  |
| <input type="checkbox"/> | <b>zokni</b>           | <i>csak középtáv, és hosszútáv</i>  |
| <input type="checkbox"/> | <b>napszemüveg</b>     | <i>ezt futásnál is használható, de lehet csak bringás is</i>                                |
| <input type="checkbox"/> | <b>kulacs(ok)</b>      | <i>bringán, iso és vízzel feltöltve</i>   |
| <input type="checkbox"/> | <b>szerezőszett</b>    | <i>pótbelső, leszedő, kispumpa, szerszámkészlet (közép táv és hosszútávnál kötelező!!!)</i> |
| <input type="checkbox"/> | <b>egyéb firssítő</b>  | <i>zselé, magnézium, stb.</i>   |
| <input type="checkbox"/> | <b>napkrém</b>         | <i>időjárásfüggő</i>  |

## FUTÁS (DEPÓBAN ELHELYEZVE)

|                          |                               |   |
|--------------------------|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <b>törülköző</b>              |   |
| <input type="checkbox"/> | <b>futócipő</b>               | <i>hintőporozva</i>                                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>futózokni</b>              | <i>csak középtáv, és hosszútáv</i>                  |
| <input type="checkbox"/> | <b>futósapka - napellenző</b> | <i>főleg meleg időben</i>                           |
| <input type="checkbox"/> | <b>napszemüveg</b>            | <i>lehet csak futó is vagy a bringást használod</i> |
| <input type="checkbox"/> | <b>napkrém</b>                | <i>időjárásfüggő</i>                                |
| <input type="checkbox"/> | <b>egyéb firssítő</b>         | <i>zselé, magnézium, stb.</i>                       |

Megjegyzés: A bringa és a futás depó azért került külön említésre mert sok esetben nem ugyanazon a helyen van, értelemszerűen amennyiben együtt van, úgy mindkét sportág cuccait egy helyen kell elhelyezni!!