

MATERIAL BÁSICO DE TRIATLÓN

por José Luis Díaz Carrasco. D. Técnico Olivar Triatlón

*** En negrilla nivel competición.

NATACIÓN		
GAFAS DE NATACIÓN	TRIATRAJE o BAÑADOR	NEOPRENO
		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO		
TABLAS, PULL-BOY, ALETAS, PALAS...		
		
		

CICLISMO		
BICI, CARRETERA o BTT Según Disciplina	CASCO	ZAPATILLAS CICLISMO: BTT o CARRETERA
 		
PULSOMETRO/GPS	ACOPLES (para Larga Distancia)	
		

Mas todo el equipamiento o herramientas necesarias para el mantenimiento de la bici (bomba de inflar, desmontables, etc.).

CARRERA		
ZAPATILLAS	PORTADORSAL	PULSOMETRO/GPS
		

También es conveniente disponer de una bolsa donde siempre se lleven ciertos elementos de repuesto.

- Otras gafas de natación
- Vaselina para el roce
- impermeables para el dorsal
- Tapones del manillar (absolutamente obligatorios)
- etc,

la experiencia nos irá enseñando....

Y sobre todo....**DISFRUTA!!!!!!!!!!!!!!**