

IRONMAN pakkimisnimekiri

Asjad, mis kaasa pakkida IRONMAN võistlusele

Üldine stuff

- | | |
|--|---|
| ☒ ETL litsents | ☒ Euroopa Ravikindlustuskaart |
| ☒ Waiver | ☒ Reisikindlustus |
| ☐ Pääksekreem | ☐ Väike rätik |
| ☒ Numbrivöö | ☒ Tri-Suit + Tri-Top & Tri-Püksid |
| ☒ Spordikell + laadija | ☒ Pulsivöö |
| ☒ Kalipso-liim | ☒ Auto-tehniline-pass |

Ujumine

- | | |
|---|--|
| ☒ Kalipso | ☒ Ujumismüts |
| ☒ Ujumisprillid (2-paari) | ☒ BodyGlide |
| ☒ Plätad | ☒ Ujumispüksid |

Ratas

- | | |
|---|--|
| ☒ Kiiver | ☒ Pääkseprillid |
| ☒ Rattakingad | ☒ Rattasokid |
| ☒ Regen-jakk | ☒ Rattasärk |
| ☒ Rattapüksid | ☒ CO2-balloonid (x2) |
| ☒ CO2-ventiil | ☒ Varurehvid (x2) |
| ☒ Kummieoblid | ☒ Kuuskantide-komplekt |
| ☒ Ketitõli | ☒ Ketipuhastusvahend |
| ☒ eTap-akud + laadija | ☒ Rattapump |
| ☒ Raamikott rattale | |

Jooks

- | | |
|--|--|
| ☒ Jooksutossud | ☒ Jooksusokid |
| ☒ Kompressioonpõlvikud | ☒ Jooksupüksid |
| ☒ Jooksusärk | ☒ Kompressioonsääred |

Toitumine

☒ Jookipudelid (4 x 750ml + 2 x 500ml)

☒ Spordijook (Bulk Pack)

☐ Minigrip kotid (3 x 30g)

☒ Energiageelid (30 geeli)

☒ Soolakapslid (30 tk)

☐ Anytime Snack Bars (10 tk)

☒ Protein Bars (2 bars)

☒ Kinder muna (2 tk)

Muu nodi

☐ Kõrvaklapid

☐ Lāpakas + laadija

☐ Pardel

☐ Akupank

☐ Telefoni laadimisjuhe

Make and Share Free Checklists
checkli.com