

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) |
| ☐ Kummieeblid | ☐ Kuuskantide komplekt |
| ☐ Ketiõli | ☐ Ketipuhastusvahend |
| ☐ eTap akud + laadija | ☐ Rattapump |
| ☐ Raamikott rattale | |

Jooks

- | | |
|---|---|
| ☐ Jooksutossud | ☐ Jooksusokid |
| ☐ Kompressioonpõlvikud | ☐ Jooksupüksid |
| ☐ Jooksusärk | ☐ Kompressioonsääred |
| ☐ Jooksumüts | |

Toitumine

- | | |
|---|---|
| ☐ Joogipudelid (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