

Check List Gara

Sacchetto pre-gara 1

<input type="checkbox"/>	ACQUA
<input type="checkbox"/>	COLAZIONE
<input type="checkbox"/>	CREMA SCALDAMUSCOLI
<input type="checkbox"/>	MONETE (CAFFE')
<input type="checkbox"/>	PROTEZIONE SOLARE
<input type="checkbox"/>	TESSERA UISP
<input type="checkbox"/>	VASELINA
<input type="checkbox"/>	COPIA CERTIFICATO MEDICO
<input type="checkbox"/>	DOCUMENTI ISCRIZIONE
<input type="checkbox"/>	IMODIUM
<input type="checkbox"/>	LENTI A CONTATTO
<input type="checkbox"/>	PETTORALE
<input type="checkbox"/>	SPILLETTE
<input type="checkbox"/>	CEROTTO CAPEZZOLI

Sacchetto Dopo-Gara

<input type="checkbox"/>	SACCHETTO ROBA SPORCA
<input type="checkbox"/>	SHAMPOO/DOCCIA
<input type="checkbox"/>	ASCIUGAMANO GRANDE
<input type="checkbox"/>	CIABATTE DOCCIA
<input type="checkbox"/>	DEODORANTE
<input type="checkbox"/>	FAZZOLETTI UMIDI
<input type="checkbox"/>	CAMBIO MAGLIETTA
<input type="checkbox"/>	CAMBIO MUTANDE
<input type="checkbox"/>	CAMBIO CALZE
<input type="checkbox"/>	GIACCA TUTA / FELPA
<input type="checkbox"/>	PANTALONI TUTA
<input type="checkbox"/>	GHIACCIO
<input type="checkbox"/>	TELEFONO
<input type="checkbox"/>	PATENTE
<input type="checkbox"/>	TESSERA ATM

Sacchetto pre-gara 2

<input type="checkbox"/>	MAGLIETTA/FELPA DA BUTTARE
<input type="checkbox"/>	CEROTTO APRINASO
<input type="checkbox"/>	GEL
<input type="checkbox"/>	FAZZOLETTI / CARTA IGIENICA
<input type="checkbox"/>	GARMIN + FASCIA CARDIO
<input type="checkbox"/>	OCCHIALI DA SOLE
<input type="checkbox"/>	ANTIPIOGGIA
<input type="checkbox"/>	BUFF
<input type="checkbox"/>	CAPPELLINO
<input type="checkbox"/>	GUANTI

Prima di consegnare la borsa controllare di avere:

- Vasella spalmata
- Lenti + Occhiali da sole
- GEL in tasca
- Buff / asciugamano / Cappellino / Guanti
- Carta igienica
- Garmin + Fascia
- Antipioggia + roba calda da buttare
- Cerotti capezzoli ok
- Cerotto Aprinaso