

Ruta 5 km a maratón

Para que el día de la carrera solo te ocupes de correr. Imprimela, palomea y llévala en la maleta.

CARRERA

FECHA

SALIDA

NÚMERO

Antes de salir de casa

- ☐ Número de corredor y 4 seguros
o tu porta número
- ☐ Chip, si viene aparte del número
- ☐ Identificación y contacto de emergencia
anótalo atrás del número
- ☐ Celular y reloj cargados
- ☐ Algo de efectivo o tu tarjeta
- ☐ Hora de salida, acceso y guardarropa revisados
en la guía del corredor de tu carrera

Lo que llevas puesto

- ☐ Tenis que ya usaste en tus entrenamientos
- ☐ Calcetines probados
- ☐ Ropa según el pronóstico del clima
- ☐ Gorra o visera
- ☐ Lentes de sol
- ☐ Bloqueador
- ☐ Antirroaduras
axilas, entrepierna, pies y pezones

Para correr

- ☐ Geles o lo que vayas a comer
probados en tus entrenamientos
- ☐ Botella o cinturón de hidratación
si no quieres depender de los abastecimientos
- ☐ Tu plan de ritmo
sácalo de la calculadora de pacing de SportsJunkie
- ☐ Audífonos
solo si el reglamento los permite

Para después de la meta

- ☐ Ropa seca y algo para abrigarte
- ☐ Chanclas o tenis cómodos
- ☐ Toalla
- ☐ Bolsa para la ropa sucia
- ☐ Algo de comer y de tomar

Lo mío

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

El reglamento manda. Cada organizador publica su lista de material y sus reglas: revísalas antes de empacar. Lo que vas a comer, tomar y vestir en la carrera, que sea lo que ya probaste entrenando.

Trail y ultra

En el trail el material puede ser obligatorio y lo revisan antes de salir. Palomea pieza por pieza.

CARRERA

FECHA

SALIDA

NÚMERO

Antes de salir de casa

- ☐ Número de corredor y 4 seguros
o tu porta número
- ☐ Chip, si viene aparte del número
- ☐ Identificación y contacto de emergencia
anótalo atrás del número
- ☐ Celular y reloj cargados
- ☐ Algo de efectivo o tu tarjeta
- ☐ Hora de salida, acceso y guardarropa revisados
en la guía del corredor de tu carrera

Material obligatorio

- ☐ La lista del reglamento de tu carrera
cada organizador pone la suya; cópiala aquí abajo
- ☐ Mochila o chaleco de hidratación
- ☐ Vaso o botella plegable
si tu carrera no da vasos
- ☐ Chamarra impermeable con capucha
- ☐ Frontal y pilas de repuesto
si corres de noche o lo pide el reglamento
- ☐ Manta térmica
- ☐ Silbato
- ☐ Celular cargado
- ☐
- ☐
- ☐

Lo que llevas puesto

- ☐ Tenis de trail probados y agujetas revisadas
- ☐ Calcetines probados
- ☐ Gorra o buff
- ☐ Lentes de sol
- ☐ Bloqueador
- ☐ Antirroaduras

En la ruta

- ☐ Track de la ruta en el reloj o el celular
descárgalo antes, puede no haber señal
- ☐ Bastones
solo si el reglamento los permite
- ☐ Lo que vas a comer y tomar
probado en tus entrenamientos
- ☐ Botiquín básico
curitas, venda, lo que uses

Para después de la meta

- ☐ Ropa seca y algo para abrigarte
- ☐ Chanclas o tenis cómodos
- ☐ Toalla
- ☐ Bolsa para la ropa sucia
- ☐ Algo de comer y de tomar
- ☐

El reglamento manda. Cada organizador publica su lista de material y sus reglas: revísalas antes de empacar. Lo que vas a comer, tomar y vestir en la carrera, que sea lo que ya probaste entrenando.

Triatlón

Tres disciplinas y dos transiciones: lo que olvides en casa no se recupera en la zona de transición.

CARRERA

FECHA

SALIDA

NÚMERO

Antes de salir de casa

- ☐ Número de corredor y 4 seguros
o tu porta número
- ☐ Chip, si viene aparte del número
- ☐ Identificación y contacto de emergencia
anótalo atrás del número
- ☐ Celular y reloj cargados
- ☐ Algo de efectivo o tu tarjeta
- ☐ Hora de salida, acceso y guardarropa revisados
en la guía del corredor de tu carrera

Natación

- ☐ Traje de triatlón o de baño
- ☐ Gorra de la carrera
- ☐ Goggles y un par de repuesto
- ☐ Wetsuit
si el organizador lo permite por la temperatura del agua
- ☐ Antiempañante
- ☐ Chip en el tobillo
lo entregan con el número

T1 · bici

- ☐ Bici revisada
frenos, cambios y llantas infladas
- ☐ Casco
con la calcomanía del número, si te la dan
- ☐ Zapatos de ciclismo
- ☐ Lentes
- ☐ Botellas llenas
- ☐ Lo que vas a comer
probado en tus entrenamientos
- ☐ Para ponchaduras
cámara, palancas y CO2 o bomba
- ☐ Número de la bici puesto

T2 · carrera

- ☐ Tenis
las agujetas elásticas ayudan a ponértelos rápido
- ☐ Porta número
- ☐ Gorra o visera
- ☐ Calcetines, si los usas

En la transición

- ☐ Toalla chica
para marcar tu lugar y secarte los pies
- ☐ Bomba de piso para inflar antes
- ☐ Bloqueador
- ☐ Antirroaduras
- ☐ Las reglas de transición de tu carrera
casco, zona de montaje y número

Para después de la meta

- ☐ Ropa seca y algo para abrigarte
- ☐ Chanclas o tenis cómodos
- ☐ Toalla
- ☐ Bolsa para la ropa sucia
- ☐ Algo de comer y de tomar
- ☐

El reglamento manda. Cada organizador publica su lista de material y sus reglas: revísalas antes de empacar. Lo que vas a comer, tomar y vestir en la carrera, que sea lo que ya probaste entrenando.

Duatlón

Carrera, bici y carrera otra vez: el mismo par de tenis tiene que aguantar las dos.

CARRERA

FECHA

SALIDA

NÚMERO

Antes de salir de casa

- ☐ Número de corredor y 4 seguros
o tu porta número
- ☐ Chip, si viene aparte del número
- ☐ Identificación y contacto de emergencia
anótalo atrás del número
- ☐ Celular y reloj cargados
- ☐ Algo de efectivo o tu tarjeta
- ☐ Hora de salida, acceso y guardarropa revisados
en la guía del corredor de tu carrera

Carreras 1 y 2

- ☐ Tenis que ya usaste en tus entrenamientos
- ☐ Agujetas elásticas
para la segunda transición
- ☐ Porta número
- ☐ Gorra o visera
- ☐ Calcetines probados

T1 · bici

- ☐ Bici revisada
frenos, cambios y llantas infladas
- ☐ Casco
con la calcomanía del número, si te la dan
- ☐ Zapatos de ciclismo
o tenis en los pedales, si así entrenas
- ☐ Lentes
- ☐ Botellas llenas
- ☐ Lo que vas a comer
probado en tus entrenamientos
- ☐ Para ponchaduras
cámara, palancas y CO2 o bomba
- ☐ Número de la bici puesto

En la transición

- ☐ Toalla chica
para marcar tu lugar
- ☐ Bomba de piso para inflar antes
- ☐ Bloqueador
- ☐ Antirroaduras
- ☐ Las reglas de transición de tu carrera
casco, zona de montaje y número

Para después de la meta

- ☐ Ropa seca y algo para abrigarte
- ☐ Chanclas o tenis cómodos
- ☐ Toalla
- ☐ Bolsa para la ropa sucia
- ☐ Algo de comer y de tomar

Lo mío

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

El reglamento manda. Cada organizador publica su lista de material y sus reglas: revísalas antes de empacar. Lo que vas a comer, tomar y vestir en la carrera, que sea lo que ya probaste entrenando.