

## ¿QUÉ LLEVAR A LOS ENTRENAMIENTOS Y A LAS COMPETICIONES?

### ENTRENAMIENTOS

#### Invierno

- Equipación Club (ropa deporte)
- Mallas largas
- Si es posible camiseta interior con el sistema de no húmedo.
- Chaqueta siempre para después de entrenar.
- Chubasquero.
- 1 pieza de fruta.
- 1 botella de agua de litro y medio.

#### Verano.

- Equipación Club (ropa de deporte).
- Crema solar.
- Gorra.
- Mallas cortas o pantalón corto.
- Camiseta manga corta.
- 1 pieza de fruta.
- 1 botella de agua de litro y medio fría (ya que se calentará durante el entrenamiento).
- Si has sudado mucho tomate una bebida isotónica.
- Muy importante en verano llevar ropa transpirable y fresca.

### COMPETICIONES

- Mochila Club.
- Crema solar y gafas de sol.
- Portazapatillas.
- Zapatillas calentamiento.
- Zapatillas Clavos.
- Ropa deporte.

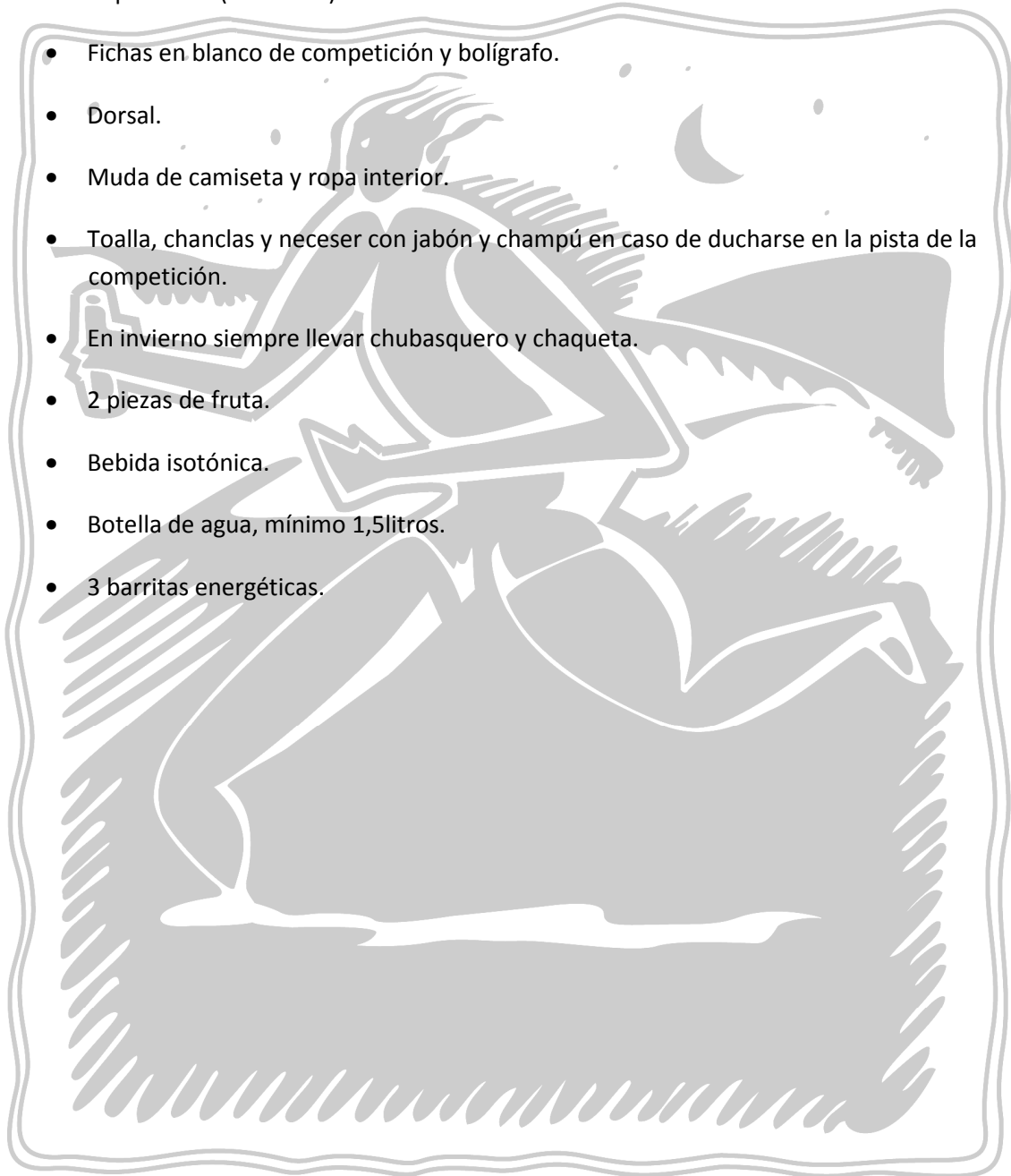
C.A. GARCÍA GALERA

SANT JOAN D'ALACANT

- Equipación completa club (chándal, sudadera, camiseta técnica manga larga, malla larga club).
- Camiseta Competir.

## C.A. GARCÍA GALERA

- Pantalón o malla club competición.
- Imperdibles (mínimo 8).



- Fichas en blanco de competición y bolígrafo.
- Dorsal.
- Muda de camiseta y ropa interior.
- Toalla, chanclas y neceser con jabón y champú en caso de ducharse en la pista de la competición.
- En invierno siempre llevar chubasquero y chaqueta.
- 2 piezas de fruta.
- Bebida isotónica.
- Botella de agua, mínimo 1,5litros.
- 3 barritas energéticas.

## SANT JOAN D'ALACANT