

CHECKLIST BENODIGDHEDEN TRIATLON

Zwemmen

- o Tri suit
- o Zwembril
- o Badmuts
- o Wetsuit
- o Handdoek

Fietsen

- o Fiets
- o Bidon met water
- o Bidon met sportdrink
- o Reservematerialen (binnenband/ bandenlichters/ pomp)
- o Wielerschoenen
- o Fietshelm
- o Sportbril
- o Droge kleding (bij nat weer)
- o Vuilniszak om wisselstukken droog te leggen
- o Elastiekjes om je wielerschoenen op de pedalen klaar te hangen
- o Eventueel sokken
- o Windstopper/ armstukken/ regenjas (bij extreem slecht weer)
- o Sportvoeding (gelletjes/ repen/ etc.)

Lopen

- o Loopschoenen
- o Droge sokken (eigen keuze)
- o Petje of zonneklep
- o Sportvoeding (gelletjes/ repen/ etc.)

Algemeen

- o Schone (warme) kleding voor na de wedstrijd en ervoor
- o Nummerband
- o Veiligheidsspelden
- o Handdoek(en)
- o Toiletpullen en badslippers
- o Programmaboekje en startbewijs
- o Licentie
- o Geld
- o Zonnebrandcrème (waterproof)
- o Vaseline
- o Hartslagmeter