

Wat neem je mee naar een triathlon?

Triathlon Checklist

Algemeen

- Trisuit (& sport BH & sokken)
- Start nummer band & sluitspelden
- Inschrijfbevestiging of licentie
- Tijd registratie Chip
- Sporthorloge & hartslag meter

Fietsen & materiaal

- Fiets
- Helm
- Fietsschoenen & elastiekjes
- Fiets- of zonnebril
- Bidon
- Reepje en/of gelletje
- Reserve bandje & bandenlichter
- Fietspomp

Verzorging

- Zonnebrand
- Toilet papier
- Haarelastiekjes
- Klein handdoekje wisselpost
- Grote rugzak of krat wisselpost

Zwemmen

- Wetsuit
- Zwembril
- Badmuts
- Badslippers
- Vaseline of olie

Lopen

- Hardloopschoenen (snelveters!)
- Pet of zonnebril

Algemeen

- Kleding of trainingspak & ondergoed
- Schoenen
- Handdoek & douche spullen
- Herstel voeding & water
- Plastic zak