

# Wat neem je mee naar een triathlon?

## Triathlon Checklist

### Algemeen

- Trisuit (& sport BH & Sokken)
- Startnummer band & sluitspelden
- Inschrijfbevestiging of licentie
- Tijd registratie Chip
- Sporthorloge & hartslag band

### Zwemmen

- Wetsuit
- Zwembril
- Badmuts
- Olie of vaseline
- Badslippers

### Fietsen

- Fiets
- Helm
- Fietsschoenen & elastiekjes
- Fiets- of zonnebril
- Reserveband, bandlichter & pomp

### Lopen

- Hardloopschoenen (met snelveters)
- Pet of zonnebril

### Verzorging

- Bidon
- Reepjes en/of gelletjes
- Haarelastiekjes
- Zonnebrand
- Klein handdoekje wisselpost
- Rugzak of krat wisselpost

### Overig

- Kleding, ondergoed & schoenen
- Douche spullen & handdoek
- Herstel voeding & water
- Plastic zak voor vieze/ natte spullen
- Toilet papier

