

Checklist voor de triatleet

Zwemmen

- Zwembroek / zwempak of tri-pak *
- Brilletje
- Oordopjes
- Neusklem

Fietsen

- Fiets *
- Fietshelm (verplicht) *
- Fietschoenen
- Fietsbroek + fietsshirt of tri-pak*
- Fietsbril of zonnebril
- Gevulde bidons
- Sokken
- Reservebanden voor de fiets
- Pomp
- Hulpgereedschap

Lopen

- Loopschoenen *
- Loopbroek + loopshirt of tri-pak *
- Sokken
- Pet of zonneklep
- Haarband of zweetband

Algemeen

- Licentie
- Programmaboekje
- Elastische band voor startnummer
- Veiligheidsspelden
- Bandages / tape
- Eten en drinken
- Talkpoeder
- Vaseline / broekvet
- Schoenlepel
- Badslippers
- Douchespullen
- Handdoeken
- Schone kleding voor terugreis

* = noodzakelijk, overige is optioneel