

Checklist benodigdheden

voor triathlon, duathlon (run-bike-run) en andere vormen van combiduursport

Zwemmen:

- zwembroek/tritop/badpak/trisuit
- zwembriljetje
- badmuts
- handdoek
- wetsuit

Schaatsen (wintertriathlon):

- schaatsen
- handschoenen (verplicht)
- helm (verplicht)
- muts

Fietsen:

- fiets
- bidon met water/dorstlesser/sportvoeding
- fietspompje
- reserve binnenband/tube
- bandenlichters
- wielerschoenen
- fietshelm
- fietsshirt
- fietsbroek
- sokken
- sport- of zonnebril
- wielerhandschoenen
- sport bh

Algemeen:

- trainingspak
- droog T-shirt of sweater
- droge sokken
- droge schoenen
- toiletpapier
- startnummerband
- veiligheidsspelden
- gels/bars/banaan
- handdoek(en)
- shampoo
- programmaboekje/startbewijs
- licentiebewijs/legitimatie
- geld
- vaseline/glide
- talkpoeder (voor in je schoenen)
- zonnebrandcrème (waterproof)
- hartslagmeter
- waterdicht (sport)horloge
- badslippers
- iets te eten voor na afloop
-
-
-
-
-
-

Lopen:

- hardloopbroekje
- T-shirt/hemdje
- sokken
- hardloopschoenen
- petje/zweetband
- lange tight
- losse armstukken/beenstukken
- shirt met lange mouwen
- regenjack
- muts/hoofdband