

# Triathlon Paklijst

## VOORAF

- Paspoort / ID
- NTB lidnummer of daginschrijving
- Chip (krijg je vaak)
- Sporthorloge
- Slippers

## ZWEMMEN

- Zwembril
- Badmuts voor onder de badmuts die je krijgt
- Trisuit
- Wetsuit
- Vaseline (zodat je minder schuurplekken krijgt in je nek)
- Massage olie (die wil je op je polsen en enkels smeren zodat het pak makkelijker uit gaat)
- Flesje water dat je daar achter kan laten (droge mond van de zenuwen) in het startvak

## WISSEL 1: VAN ZWEMMEN NAAR

### FIETSEN:

- Handdoek op de grond bij je fiets
- 1 bidon water om te drinken of als je in de zee hebt gezwommen om nog wat te afspoelen
- Fietshelm
- Fietsbril
- Fietsschoenen
- Startnummerband
- Optioneel sokken of talkpoeder indien je met blote voeten gaat
- Fietscomputer
- Sportvoeding voor tijdens het fietsen
- Optioneel: bandensetje voor als je lek rijdt

## WISSEL 2: VAN FIETSEN NAAR

### RENNEN:

- Hardloopschoenen met elastieke veters
- Sportvoeding voor tijdens het rennen
- Mogelijk nog een petje voor de zon

---

## EXTRA'S

- Tape voor de fiets (misschien wil je je gels op je frame tapen)
- Handdoek voor achteraf
- Toiletpullen als je zou willen douchen (kan niet altijd)
- Fietspomp
- Zonnebrand en zonnebril
- WC papier (de dixie's hebben niet altijd genoeg)
- Kleding voor erna
- Plastic zak om je natte spullen in te doen
- Herstel shake en of eten

Eline Peterse

SPORT PERFORMANCE COACH