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
- [ ] Hartslagband
- [ ] 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
- [ ] Toiletspullen 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