



## De ultieme checklist voor triatletes

### Vóór de start

#### Must

- Sportbh
- Dames trisuit óf top/shirt & kort broekje
- Sokken (geschikt voor fietsen & hardlopen)
- Haarelastiekje
- Tijdregistratie chip
- Identiteitsbewijs

#### Optie

- Joggingbroek
- Vest/trui
- Compressietubes
- Reserve-elastiekje (om je pols)
- Sporthorloge met hartslagmeter

### Zwemmen

#### Must

- Wetsuit (bij een watertemp. van < 17°)
- Zwembriljetje
- Zwemmuts (van de organisatie)
- Startnummer + startnummerband

#### Optie

- Handdoek
- Slippers
- Babyolie/vaseline
- 2 vuilniszakken (bij regen/zand)

### Fietsen

#### Must

- Fiets
- Fietshelm
- Fietschoenen
- Fietscomputer
- Fietsbril
- Reserveband
- Bandenlichters
- Fietspompje
- Bidons (met draaidop!)

#### Optie

- Fietshandschoenen
- Schuimspray voor lekke banden
- Fiets frametas
- Gelletjes
- Energierepen
- Tape

### Lopen

#### Must

- Hardloopschoenen

#### Optie

- Zonneklep/pet

### Na de finish

#### Must

- Warme/droge kleding

#### Optie

- Fles water
- Eiwitreep

Enthousiast over deze checklist? Deel 'm vooral met andere triatletes en/of stuur een blij foto naar  
[hello@ingeklikt.com](mailto:hello@ingeklikt.com).