

Checklijst

Zwemmen

zwembroek/tritop/badpak/tripak
zwembrilletje
handdoekje
eventueel wetsuit
extra badslippers/schoenen
badmuts

Fietsen

fiets
fietshelm
bidon met drinken
fietspompje
reserve binnenband/tube
(fiets)schoenen
fietsshirt
fietsbroek
sokken
sport- of zonnebril
wielerhandschoenen

Lopen

eventueel droog shirtje
pet of zweetband
hardloopbroekje
T-shirt/hemdje
sokken
hardloopschoenen
schoenlepel

Overige

programmaboekje/startbewijs
trainingspak of gewone kleren
droog T-shirt of sweater
nummerband (verkrijgbaar bij start/finish)
handdoek
shampoo
geld
eventueel vaseline
zonnebrandcrème (waterproof)
badslippers