

Checklist

Checklijst Hele triathlon

Zwemmen

- ? Anti schaafwonden gel
- ? Badmuts
- ? Zwembril
- ? Reserve Zwembril
- ? TriSuit
- ? Wetsuit
- ? Handdoek

Fietsen

- ? Aero Bidon
- ? Extra stuurdopjes
- ? Fiets
- ? CO2 Cartridges
- ? Fietshandschoenen
- ? Fiets Schoenen
- ? Hogedruk pomp
- ? Frame/Mini Pomp
- ? Helm
- ? Sokken
- ? Reserveband etc.
- ? Zonnebril
- ? Garmin + Lader
- ? Bidons
- ? Gereedschap
- ? Voetenwarmers
- ? Arm en beenwarmers
- ? Windstopper
- ? Bandana

Hardlopen

- ? Pet
- ? Hardloopschoenen
- ? Sokken
- ? Zonnebril

Hans triathlon blog

Verslagen van mijn wedstrijden en voorbereidingen.....

<http://triathlon.ict-oke.com>

? Drinken

? Nummergordel

Overige kleding

? Slippers

? Kleding

? Gel / Toilet Tas / etc.

? Handdoek

? Trainingspak WBTV

? Veiligheids spelden

Diversen

? Champion Chip + bandje

? Inschrijf gegevens

? Route / Schema / Info

? Energy Bars

? Energy Gels

? Portemone

? Start Nummer Band

? Tas / Plastic zakken etc.

? Toilet Papier

? Licentie

? Ductape

? Telefoon + lader

? Blaren Pleisters

? Water

? Zonnebrand

? Shampoo

Regelen voor de wedstrijd:

? Fietsendrager testen

? Fiets afstellen