



Zwemmen

- Trisuit
- Wetsuit
- Zwembrillettje
- Swimcap
- Babyolie/bodyglide (tegen schuurplekken pak)
- Slippers
- Chip (t.b.v. tijdwaarneming wanneer eigen chip vereist)
- Hartslagmeter (indoen gewenst)

Algemeen

- Hardloopschoenen
- Pet/zonneklep
- Sokken indien gewenst
- Babypoeder (optie voor entree schoenen)
- Plasticzak T2 (voor droge loopschoenen bij regen)
- Handdoek T2
- Compressiekousen (indien gewenst)

Fietsen

- Fiets
- Fietshelm
- Fietschoenen
- Bidons
- Fietsbril/vizier
- Startnummerband
- Reservebanden
- Pomp/CO2-patronen
- Hulpgereedschap
- Elastiekjes (optioneel wissel)
- Handdoek T1
- Plastic zak (optie voor droge fietschoenen nat weer)
- Windstopper (bij kou/regen)

Algemeen

- NTB-licentie / gezondheidsverklaring (bij buitenlandse races)
- Handdoek
- Kleding vooraf/achteraf
- Eten/drinken vooraf en achteraf
- Zonnebrand
- Sportvoeding (vooraf goed behoefte doorrekenen!)
- Geld
- Paspoort/identificatie