



# ALL OUT

TRIATHLON COACHING

## Triathlon Race Checklist

---

Voorwerpen met \* zijn optioneel of soms niet noodzakelijk al naargelang de race of persoonlijke voorkeur

### Algemeen

Hartslagmeter  
Sportwatch  
Trisuit

Energy Gels  
Energy Bars  
Isotonic Drink  
Water  
Drinkbussen

Handdoek(en)  
Rugnummerband  
Spelden  
Plakband/tape  
Curverbox\*

Pre Race Warme Kledij  
Post Race Warme Kledij

Inschrijvingsbewijs  
Identiteitskaart  
Licentie\*  
(Klein)geld

Toilet papier  
Zonnecreme  
Vaseline

### Swim

Zwembril  
Wetsuit  
Badmuts\*  
Slippers

### Bike

Racefiets  
Fietschoenen  
Fietshelm  
Fietsbril  
Sokken\*

Reserveband(en)  
CO2 Patronen  
CO2 Accessoires  
Ofwel: Handpomp  
Fietslepels  
Multitool

Fietspomp  
Elastiekjes voor schoenen T1 \*

### Run

Loopschoenen  
Pet of Visor  
Sokken\*  
Zonnebril\*