



# Atlan

Wat heb ik nodig,  
wat neem ik mee.?

## CHECKLIST TRI- EN DUATHLONBENODIGDHEDEN

Niets is zo frustrerend als je goed getraind bij een wedstrijd verschijnt, om te ontdekken dat je iets onmisbaars voor een succesvol verloop van je wedstrijd bent vergeten. Gebruik deze lijst bij het inpakken van je sporttas. Hij is gemaakt voor alle seizoenen en overvloedig. Neem mee wat je voor jouw wedstrijd nodig hebt!

### ZWEMMEN:

zwembroek/tritop/badpak/tripak.  
zwembril  
badmuts  
handdoek  
wetsuit  
neusklemmetje  
vaseline/uierzalf

### FIETSEN:

fiets  
bidon(s) met drinken  
fietspomp  
reserve tubes  
plakset/bandenlichters  
wieler schoenen  
fietshelm  
fietsshirt/broek?  
Sokken  
Sport- of zonnebril  
Wielerschoenen

### LOPEN:

sokken  
hardloopschoenen  
hardloopbroekje  
T-shirt/hemdje  
petje/zweetband  
schoenlepel

### ALGEMEEN:

trainingspak  
droog T-shirt /sweater  
toiletpapier  
nummerband  
veiligheidsspelden  
handdoek(en)  
shampoo  
programmaboek/startbewijs  
licentie KNAU / NTB  
geld  
zonnebrandcrème (waterproof)  
hartslagmeter  
waterdicht sporthorloge  
badslippers  
huissleutel  
haarborstel  
contactlenzen  
reserve autosleutel  
voor na afloop brood / fruit / snoep

### DUATHLON:

duathlonpak  
adapters  
lange legging  
shirt met lange mouwen  
thermo- hemd  
regenjack  
muts/hoofdband  
sporthandschoenen  
droog ondergoed  
fietslot

