



PAKLIJST RACEDAY

Triathlon en hardlopen · Endurance Athlete Coaching

Leg alles de avond van tevoren klaar en vink het af. Gebruik op raceday alleen spullen die je in training al hebt getest. Niets nieuws op de wedstrijddag.

ALGEMEEN

- ☐ Inschrijvingsbevestiging en ID
- ☐ Startnummer, startnummerband en veiligheidsspelden
- ☐ Tijdregistratiechip (vaak bij de pakketophaling)
- ☐ Racebriefing gelezen: starttijd, route, regels, wisselzone
- ☐ Sporthorloge geladen
- ☐ Zonnebrand en anti-schuurcrème
- ☐ Telefoon en oplader
- ☐ Plastic tas of vuilniszak tegen regen

ZWEMMEN

- ☐ Wetsuit (check of het een wetsuitrace is)
- ☐ Zwembril plus een reservebril (helder en getint)
- ☐ Badmuts van de organisatie
- ☐ Teenslippers en oude kleding voor naar de start

FIETSEN (T1)

- ☐ Fiets gecheckt: banden op spanning, remmen, ketting gesmeerd, schakelen
- ☐ Helm (verplicht)
- ☐ Fietsschoenen
- ☐ Sokken (of zonder, als je dat in training hebt getest)
- ☐ Handdoekje om je voeten af te drogen
- ☐ Zonnebril
- ☐ Bidons gevuld
- ☐ Voeding voor op de fiets: gels, repen of drinkvoeding
- ☐ Reservebinnenband, bandenlichters, CO2-patroon of pompje
- ☐ Multitool

HARDLOPEN (T2)

- ☐ Hardloopschoenen, eventueel met elastische veters
- ☐ Eventueel droge sokken om te wisselen
- ☐ Petje of zonneklep
- ☐ Hardloopbril
- ☐ Gels en voeding voor onderweg
- ☐ Plastic zakje met rits om je gels in te doen
- ☐ Racebelt met startnummer

ALLEEN HARDLOPEN

- ☐ Hardloopschoenen en sokken die je al eerder op lange afstand droeg
- ☐ Kleding afgestemd op het weer, met een laagje dat je kunt weggooien bij de start
- ☐ Petje en hardloopbril
- ☐ Gels of voeding voor onderweg
- ☐ Wegwerpponcho of oud shirt voor in het startvak

NA DE FINISH

- ☐ Droge, warme kleding
- ☐ Iets te eten en te drinken voor herstel
- ☐ Slippers of comfortabele schoenen
- ☐ Handdoek

Wil je een raceplan met pacing en voeding dat helemaal op jou is afgestemd? Dat zit in de pakketten Advanced en Elite. Kijk op enduranceathletecoaching.nl.