

Zwemmen

Zwembril- badpak of zwembroek- PB en vliezen



Fietsen

Materiaal:

- fiets liefst koersfiets, aan te raden min “fitness”
- belangrijk is correcte grootte
- technisch in orde met werkende remmen, opgepompte banden, versnellingen die correct zijn afgestemd
- pedalen zeker met “neusjes” of klikpedalen
- bij aankoop van fietsschoenen best kiezen voor schoenen zonder gespen en veters om snel te kunnen wisselen
- FIETSHELM!!!! GEEN TRAINING zonder HELM, GEEN WEDSTRIJD ZONDER HELM!





Verder advies: Fietsen Van Campenhout- Strombeek-Bever

Lopen

Aangepaste loopschoenen aan uw ervaring en lichaam. Laad je adviseren door een specialist, het bespaart je kwetsuren, frustraties en doktersbezoeken.

Gouden tip: <https://watermolensport.be/> opgelet enkel op afspraak! (via website)

Voor de wedstrijd:

- Trisuit
- Elastiek
- Snelsluiters voor loopschoenen
- Voor de wedstrijd snelsluiters, rekkers,

