

## 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!





### Lopen

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

### Voor de wedstrijd:

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

