

Zwemmen

- Tri-Suit
- Brilletje

- Badmuts
- Wetsuit
- Babyolie

Fietsen

- Fiets
- Fietshelm (verplicht)
- Fietsschoenen
- Bidons
- Bril

- Reservebanden voor het fiets
- Pomp
- Hulpgereedschap (bandenlichter, inbussleutel)
- elastiekjes

Lopen

- Loopschoenen

- Sokken
- Pet of zonneklep
- compressietubes
- baby poeder

Algemeen

- Champion Chip (met enkelband)
- Elastisch band voor startnummer
- Veiligheidsspelden
- Handdoeken (voor in de wisselzone en afdrogen)
- Plastic tas
- PowerBar

- NTB Licentie
- HF meter
- Bandages/tape
- Douchespullen
- Geld
- Eten en drinken voor daarna
- Vaseline/broekvet
- Schone kleren voor terugreis
- Badslippers
- Regenjas
- Mobieltje
- thuissleutel

