



Checklist wat moet er mee naar de wedstrijd?

Als je hard getraind hebt, wil je niets aan het toeval overlaten. Hierbij een uitgebreide checklist voor de wedstrijddag, die je uiteraard persoonlijk kunt aanvullen, of wegstrepen wat je niet nodig hebt:

Onderdeel	Wat	Check
Vooraf doen	Voedingsplan opstellen (vooraf en tijdens wedstrijd, alleen voor langere afstanden)	
	Routebeschrijving naar locatie uitprinten	
	Info op website organisatie checken	
	Parcours bestuderen, wisselzone leren begrijpen	
	Fietsendrager monteren	
	Weerbericht checken	
	Wedstrijdlicentie opzoeken (als je die hebt)	
Algemeen meenemen	Drinken: voor, tijdens en na de wedstrijd	
	Eten: voor, tijdens en na de wedstrijd	
	Geld	
	Hartslagmeter	
	Startnummerband + veiligheidsspelden	
	Warme, droge kleding voor na de wedstrijd	
	Handdoek, toiletartikelen	
	Zonnebrandcrème	
	Sportlenzen	
	Plastic zak voor natte spullen	
	Haarelastiekje	
	Legitimatie	
	Champion Chip voor tijdregistratie	
Zwemmen	Zwemkleding / trisuit	
	Badmuts	
	Zwembril	
	Wetsuit	
Fietsen	Zwemkleding / trisuit	
	Fiets	
	Helm	
	Fietsschoenen	
	Sokken ?	
	Fietsbroek (of trisuit)	
	Fietsshirt	
	Fietshandschoenen	
	Bidon op de fiets	
	Reserveband	
	Fietspomp	
	Zonnebril	
Lopen	Loopschoenen	
	Petje / zweetband	
	Hardloopbroek (of trisuit)	
Eigen aanvulling		

Meer weten over borstcrawl? | Kijk op www.zwemanalyse.nl | voor techniektips & trainingen

Gratis zwemtraining in de zomer!