**Gids: wat voor spullen heb ik nodig als triatleet?**

Om een triathlon te kunnen doen en hiervoor te trainen, heb je natuurlijk de juiste spullen nodig. Hieronder staat een lijstje met dingen die cruciaal zijn om aan te schaffen voor je eerste triathlon, maar ook dingen die optioneel zijn, en die je dus later nog kan kopen.

**Zwemmen:**

* Badpak/zwembroek (strak)
* Zwembrilletje
* Badmuts
* Hand peddels (voor trainingen)
* Pullbuoy (voor trainingen)

*Optioneel:*

* Wetsuit (voor open water wedstrijden)
	+ *Hiervoor wordt voor het seizoen een passessie georganiseerd.*
* Babyolie (om je wetsuit gemakkelijk aan- en uit te krijgen)
* Vaseline (tegen schuurplekken van je wetsuit)

**Fietsen:**

* Een racefiets
* Zadeltasje
	+ Reserve binnenbanden
	+ Bandenlichters
	+ Inbussleutel
* Bidonhouder/bidon
* Pomp
* Helm
* Fietsbril/zonnebril
* Fietsoutfit voor alle weersomstandigheden
	+ Korte broek met zeem
	+ Lange broek met zeem/beenstukken
	+ Fietsshirt met zakken achterop (korte/lange mouwen)
	+ Armstukken
* Fietsschoenen

*Optioneel:*

* Bij fietsen is oneindig veel materiaal te bedenken. Je kunt een fiets zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt; wil je een opzetstuurtje ja of nee, of wil je zelfs een aparte wedstrijdfiets (tijdritfiets)? Dit is compleet aan jou om dit te kiezen. Voor je eerste jaar triathlon is het bovenstaande lijstje ruim voldoende.

**Rennen:**

* Hardloopschoenen (!): als je op zoek bent naar een goede hardloopwinkel, moet je bij Ron for Run zijn, hier krijg je ook een hardloopanalyse voor het aanmeten van de perfecte schoen!
* Hardloopbroek
* Hardloopshirt

*Optioneel:*

* Pet/zonneklep
* Zonnebril

**Algemeen:**

* Trisuit (Voor het wedstijdseizoen wordt er een kleding passessie georganiseerd met voor al je FM kleiding, daarbij kun je ook trisuits passen)
* Sporthorloge/hartslagmeter (optioneel)
* GPS (optioneel)

Deze lijst is vrij lang en het lijken erg veel spullen om in één keer aan te schaffen. Echter is het niet noodzakelijk om, als je bijvoorbeeld nog geen fiets hebt, deze direct aan te schaffen als je net begint met triathlon. Het is handig om in het nieuwe kalenderjaar, wanneer weer wordt toegewerkt naar de lente, een fiets aan te schaffen zodat je nog voldoende fietstrainingen kunt doen tot je eerste triathlon. Let goed op verschillende fietskortingen: deze vinden net na de zomer plaats, en in de periode rond kerst wanneer alle nieuwe modellen bijna binnenkomen en de oude nog verkocht worden. Ook is het natuurlijk mogelijk om een tweedehands fiets te zoeken. Als je tips wilt over wat voor fiets je nodig hebt, kun je terecht bij oudere FM leden.