



Kryds	<b>Overordnet</b>
	Puls / GPS ur + pulsbælte
	Løbebælte til nummer
	Numer til bælte, hjelm og cykel
	Tidstagnings chip
	Racedragt
	Solbriller
	Fodpumpe til pre-race klargøring
	Solcreme

Kryds	<b>Svømning</b>
	Våddragt
	Svømmebriller
	Badehætte
	Babyolie / vaseline
	Evt. Ørepropper / vandskyende vat

Kryds	<b>Cykel</b>
	Cykel
	Cykelsko
	Cykelhjelm
	Cykelcomputer
	Slanger + Dækjern + pumpe (husk CO2-patroner)
	Taske til opbevaring af lappegrej og/eller energi



	Evt. Ærmer og cykelhandsker
	Evt. Vindvest, cykeltrøje og regnjakke

Kryds	<b>Løb</b>
	Løbesko
	Løbestrømper
	Løbevisir / kasket

Kryds	<b>Energi</b>
	Dunke med vand / energidrik
	Gels
	Energibarer
	Evt. Saltpiller
	Evt. Proteinbar

Kryds	<b>Efter race</b>
	Skiftetøj
	Håndklæde
	Restitutions drik/bar (protein + kulhydrat)
	Evt. Mad
	Evt. Luftige sko (klipklapper eller lign)