

Wat moet ik meenemen naar een triathlon of duathlon/Run Bike Run?

Een triathlon bestaat uit drie sporten: zwemmen, fietsen en lopen. Dit betekent ook dat als aan een triathlon wordt deelgenomen, voor drie onderdelen materialen en kleding moet worden meegenomen. Iets vergeten is dan snel gebeurd. Vandaar dat hier nog even op een rijtje wordt gezet wat je allemaal mee moet nemen als je aan een triathlon deelneemt. Want het is natuurlijk zonde om de uren voorbereiding op de wedstrijd teniet te zien gaan, doordat je iets essentieels vergeten bent en daardoor voortijdig je triathlon moet beëindigen. Voor deelname aan een duathlon (ook wel Run Bike Run of RBR genoemd) liggen de zaken iets makkelijker; één discipline minder betekent ook minder spullen die in de sporttas moeten.

Het klinkt misschien vreemd, maar juist ervaren triatleten nemen over het algemeen minder kleding mee naar een wedstrijd dan de recreatieve triatleet. Toch is dat ook weer niet zo vreemd, aangezien de ervaren atleet al geïnvesteerd heeft in triathlonspecifieke kleding zoals een zwembroek met tri-topje of een triathlonpakje waarin de hele wedstrijd wordt afgewerkt. Omkleden is dan dus niet meer nodig. De beginnende of recreatieve triatleet beschikt meestal niet over deze kleding. Dat hoeft ook niet, want met een zwembroek of badpak, een sportbroekje en een t-shirt kom je ook al een heel eind.

Zwemmen

Voor het zwemmen heb je eigenlijk alleen een zwembroek of badpak nodig en is een zwembrilletje aan te raden. Een badmuts is niet altijd noodzakelijk - meestal krijg je er wel één door de organisatie uitgereikt -, maar als het water erg koud is kan een extra badmuts zeer prettig zijn. De meeste warmte verlies je namelijk via het hoofd. Voor wie vaker van plan is een triathlon te doen, valt de aanschaf van een triathlonwetsuit (dus geen surfpak) te overwegen. Dit zorgt niet alleen voor het nodige drijfvermogen, waardoor je sneller gaat zwemmen (!), maar beschermt je ook tegen het vaak koude Nederlandse zwemwater. Tot slot is het raadzaam om bij je fiets in de wisselzone een handdoek neer te leggen. Daarmee kan je je snel een beetje afdrogen of je voeten even schoonvegen voordat je in je (wieler)schoenen stapt. Tip: kies voor een handdoek in een opvallende kleur of print, dan dient deze meteen als herkenningsteken om jouw plek terug te vinden in de vaak volle wisselzone.

Fietsen

Voor het fietsen mag je uiteraard je fiets niet vergeten. Maar denk daarbij ook aan de spullen die je op je fiets mee moet nemen zoals een bidon met wat drinken, een fietspomp, reservebandjes, bandenlichters en plakspullen. Die laatste vier items zijn niet onbelangrijk, want je mag tijdens een triathlon immers geen hulp van buitenaf aannemen. Als je dus een lekke band krijgt, dan moet je deze zelf verwisselen of plakken. Wat je ook beslist niet mag vergeten is een helm. Het dragen van een goedgekeurde helm is namelijk verplicht tijdens triathlons. In veel gevallen beschikken triathlonorganisaties over een aantal helmen die voor de wedstrijd geleend kunnen worden, maar informeer vooraf altijd bij de organisatie of dit inderdaad zo is om teleurstellingen te voorkomen. Het dragen van een zonnebril of sportbril is ook verstandig. Deze beschermt de ogen niet alleen tegen felle zon, maar ook tegen vuil en vliegjes.

Wat betreft de kledingkeuze is iedereen vrij om te dragen wat hij of zij wil. Een t-shirt, hemdje, wielershirt, wielbroek of een sportbroekje. Het kan allemaal. De keuze wordt bepaald door zaken als het weer, draagcomfort of een snelle wissel. Bij kouder weer kan het verstandig zijn een wielershirt of een sportjack klaar te leggen, een lange broek is in een triathlon eigenlijk nooit nodig. In een Run Bike Run (die ook in de wintermaanden plaatsvinden) kan je natuurlijk al in de eerste 'Run' een lange hardloopbroek (tight) aantrekken tegen de kou. Als je dat prettig fietsen vindt kan je ook sokken of wielershandschoenen aantrekken. Alles wat je in de wedstrijd nog extra aantrekt gaat ten koste van je eindtijd, maar als je dat onbelangrijk vindt moet je het zeker niet laten. Dat geldt ook wat de schoenenkeuze betreft. Hardloopschoenen fietsen misschien wat ongemakkelijker dan wielerschoenen, maar besparen je ook weer tijd in de wissel van het fietsen naar het lopen. Je hoeft na het fietsen immers niet van schoenen te wisselen.

Lopen

Voor het looponderdeel kan het soms verstandig zijn een paar sokken klaar te leggen om blaarvorming op je voeten tijdens het lopen te voorkomen, zeker als je niet gewend bent om zonder sokken in je hardloopschoenen te lopen. Als je al voor het fietsen sokken hebt aangetrokken is dit natuurlijk niet meer nodig. Een schoenlepel kan helpen je hardloopschoenen snel aan te krijgen. Als je daar behoefte aan hebt kan je na het fietsen droge kleren aantrekken. Meestal is dat echter niet nodig. Alleen wanneer je met een wielbroek aan hebt gefietst, is het prettig om een sportbroekje aan te trekken. Met een dikke zweem tussen je benen loopt niet echt comfortabel. Een petje of zweetband neemt het zweet van je gezicht op. Een petje beschermt bovendien tegen de zon.

Wat nog meer?

Ben je lid van de Nederlandse Triathlon Bond: licentiebewijs niet vergeten (op je telefoon of in printvorm). Heb je je van tevoren al ingeschreven: evt. inschrijfbewijs meenemen. Altijd handig tijdens een triathlon is een nummerband, waaraan je je startnummer kunt bevestigen. Je krijgt vaak maar één startnummer dat je tijdens het fietsen op je rug en tijdens het lopen op de borst moet dragen. Met een nummerband kan je dat in één handomdraai doen. Neem voor alle zekerheid ook eigen veiligheidsspelden mee om het startnummer te bevestigen. Lang niet alle organisaties verstrekken deze. Ze kunnen bovendien van pas komen als er iets kapot is aan je kleding.

Om je eigen tijden of je hartslag in de gaten te houden kan je een (sport)horloge of hartslagmeter tijdens de triathlon omdoen. Let er echter wel op dat deze waterdicht is. Verder is een potje vaseline de vaste metgezel van elke triatleet. Door dit op plekken te smeren waar veel wrijving ontstaat (bijvoorbeeld in de nek bij het dragen van een wetsuit, op de dijen als in zwembroek of badpak wordt gefietst of onder de oksels) kan irritatie voorkomen worden. Een beetje vaseline boven de ogen zorgt er bovendien voor dat er geen zweet in je ogen komt.

Voor mensen met een gevoelige huid kan het verstandig zijn zich in te smeren met een zonnebrandcrème (waterproof!) met een hoge beschermingsfactor. Tijdens een zonovergoten triathlon en met weinig kleding aan verbrand je namelijk snel.

Tot slot moet je natuurlijk de kleding die je voor of na de triathlon aan wilt trekken niet vergeten, zoals een trainingspak, een droog T-shirt een sweater of badslippers. Andere handige zaken zijn een paar badhanddoeken, toiletartikelen zoals shampoo en toiletpapier. Je zult verbaasd over zijn hoe schaars dat laatste item wordt naarmate het startschot nadert.

Run Bike Run

Voor de Run Bike Run gaat grotendeels hetzelfde verhaal op als voor de triathlon. Je hebt alleen de zwemspullen niet nodig. Aangezien de Run Bike Runs in Nederland echter voor een groot deel in het voor- en najaar plaatsvinden en het weer dus wat eerder tegen zal zitten, zal de sporttas misschien iets meer warme kleding moeten bevatten. Denk daarbij een lange legging, een shirt met lange mouwen (evt. voor onder je trisuit), een sportjack of zelfs een regenjas, een dikke hoofdband of een muts en sporthandschoenen.

Omdat de Run Bike Run twee wissels kent waarbij van schoenen gewisseld moet worden, beschikken sommige atleten over zogeheten adapters die op klikpedalen bevestigd kunnen worden en waarmee met loopschoenen aan kan worden gefietst.

Hieronder tref je een lijst aan van zaken die je zoal nodig kunt hebben tijdens een (winter)triathlon of Run Bike Run, maar ook bij zwemlopen, crosstri- en duatlons (met mountainbiken) of zwemlopen kan je dit gebruiken. Hoewel de tas van een tri- of duatleet vaak goed gevuld is hoeft je uiteraard niet álles mee te nemen. Kijk er maar eens naar en bepaal op basis van bovenstaande wat voor jou van belang zou kunnen zijn in een wedstrijd.

Heb je nog vragen? Neem dan eens contact op met een vereniging bij jou in de buurt. Onder de kop 'verenigingen' op de NTB-website vind je het complete overzicht.

Checklist benodigdheden

voor triathlon, Run Bike Run en andere vormen van combiduursport

Zwemmen:

- zwembroek/tritop/badpak/trisuit
- zwembrillettje
- badmuts
- handdoek
- wetsuit

Schaatsen (wintertriathlon):

- schaatsen
- handschoenen (verplicht)
- helm (verplicht)
- muts

Fietsen:

- fiets
- bidon met drinken
- fietspomp
- reserve binnenband/tube
- plakspullen
- bandenlichters
- wielerschoenen
- fietshelm
- fietsshirt
- fietsbroek
- sokken
- sport- of zonnebril
- wielerschoenen

Algemeen:

- trainingspak
- droog T-shirt of sweater
- droge sokken
- droge schoenen
- toiletpapier
- startnummerband
- veiligheidsspelden
- handdoek(en)
- shampoo
- programmaboekje/startbewijs
- licentiebewijs/legitimatie
- geld
- vaseline
- talkpoeder (voor in je schoenen)
- zonnebrandcrème (waterproof)
- hartslagmeter
- waterdicht (sport)horloge
- badslippers

Lopen:

- hardloopbroekje
- T-shirt/hemdje
- sokken
- hardloopschoenen
- petje/zweetband
- schoenlepel
- lange tight
- losse armstukken / beenstukken
- shirt met lange mouwen
- regenjack
- muts/hoofdband
- sporthandschoenen