

Komihåglistan (Listan är varken komplett eller "obligatorisk". Favoritens Triathlon går över sprintdistans och en del saker kan du därför med gott samvete hoppa över!)

* = Nödvändigt, glöm ej!

Simning:

*Tävlingsdräkt/byxor
Badmössa (finns i startkuvertet)
Simglasögon
Extra simglasögon
Våtdräkt

Cykling:

*Cykel (komplett)
*Cykelskor
*Hjälm
Cykeltröja/linne
Cykeldator
Handskar
Extra slangar/tuber
Verktyg
Buntband
Sax/avbitartång
Glasögon
Cykelbyxor
Strumpor
Vätskeflaskor
Pump

Löpning:

*Löparskor
Strumpor
Skohorn
Keps
Löparlinne

Övrigt:

*Nummerlappen (finns i startkuvertet)
*Resårband och/eller säkerhetsnål för nummerlappen (säkerhetsnålar finns i startkuvertet)
*Tidtagningsspinnen (finns i startkuvertet)
Klubbjacka
Vaselin
Puder (till skorna)
Solskyddscreme
Pulsklocka
Vanlig klocka
Sportdryck
Stor flaska vatten (till växlingsområdet)
Powerbar
Handuk (till växlingsområdet)
Tejp/plåster
Överdragskläder
Hårsnodd (för långhåriga)
Liniment
Huvudvärkstabletter
Våtservett
Sandaler
Kreditkort + småpengar
Telefonkort/Mobil

För oss med kontaktlinser:

Glasögon, linsbehållare, koksaltlösning
(om du tappar linserna under simningen)