

CHECKLISTE TRIATHLON

Allgemein

- Startunterlagen
- Triathlonstartpass bzw. Tageslizenz
- Startnummer
- Startnummernband mit Sicherheitsnadeln
- ggf. Zeitnahme-Chip mit Neopren-Band
- Pulsuhr und Brustgurt (Batterie?)
- wasserfeste Sonnencreme
- etwas Geld

Schwimmen

- Neoprenanzug und/oder Triathlon-Einteiler
- Schwimmbrille
- Badekappe
- Vaseline
- evtl. Badelatschen (für den Weg zum Wasserstart)

Wechsel(zone)

- Klappkiste
- Handtuch
- Wechselbeutel/Plastiktüten
- Luftpumpe/Kompressor

Radfahren

- Fahrrad
- Helm
- ggf. Tacho (Batterie?)
- evtl. Trikot und Radhose (sonst bleibt der Einteiler vom Schwimmen an)
- Radbrille
- Radhandschuhe
- Radschuhe (Pedalplatten fest?)

- Werkzeugtasche mit Repair-Kit
- Luftpumpe (klein am Rad)
- 1-2 Getränkeflaschen (vor dem Start füllen!)
- Riegel/Gels/Bananen oder sonstige Verpflegung je nach Distanz

Laufen

- Laufschuhe (mit Schnellspannern)
- Laufsocken
- Sonnenbrille
- Kappe oder ähnlicher Sonnenschutz
- ggf. einen Trinkgürtel (Flaschen vor dem Start füllen!)

Nach dem Wettkampf

- Wärmekleidung
- Mütze
- Handtuch
- Duschzeug
- bequeme Schuhe/Badelatschen
- Elektrolytgetränke

Sonstiges (eigene Ergänzungen)

- _____
- _____
- _____