



Pack- und Checkliste Triathlon

Die Vorbereitungen sind abgeschlossen, der Wettkampf steht unmittelbar bevor. Um nichts zu vergessen, gibt es zu guter Letzt noch eine Checkliste von uns.

Viel Erfolg, gutes Gelingen und vor allem viel Spaß beim Triathlon-Wettkampf!

KLEIDUNG	Wettkampfbekleidung (Ein- oder Zweiteiler)
	BH / Top / Bustier
	ggf. Socken
SCHWIMMEN	Neoprenanzug
	Badekappen
	Schwimmbrille
	Ersatz-Schwimmbrille
	Ersatz-Badekappe
	Creme gegen Scheuerstellen
RADFAHREN	Fahrrad
	Radschuhe
	Helm
	Sonnenbrille
	Radflasche(n) / Flasche für den Triathlonaufsatz
	Tacho / Radcomputer
	Satteltasche mit Ersatzschlauch, Heber, Kartusche
	Luftpumpe / Standpumpe
	Werkzeugauswahl für Eventualitäten
	evtl. Oberrohrtasche für Verpflegung (Gels, etc.)
	evtl. Wettkampf-Laufradsatz
	evtl. Haushaltgummis, um die Radschuhe zu befestigen
	Am Vorabend: Akku Radcomputer, Schaltung, etc. aufladen
	In der Wechselzone: Richtiger Gang eingelegt?
LAUFEN	Wettkampfschuhe
	Schuhe für das Einlaufen
	Evtl. Kappe
	Evtl. Trinkgürtel
BEI REGEN	Einlaufbekleidung
	Plane, um Rad und Wechselplatz abzudecken
	Regenjacke
	Regenschirm
BEI KÄLTE	Ärmlinge
	Windweste (enganliegend)
	Warme Bekleidung für danach
	Warme Mütze für danach
ALLGEMEIN	DTU Startpass
	Startnummernband / Startnummer
	Ggf. Zeitmesschip
	Tüten/Beutel für Wechsel
	evtl. Handtuch für die Wechselzone
	Laufcomputer / Herzfrequenzmesser / Brustgurt
	Sonnencreme
	Vaseline
	Verpflegung & Getränke für den Wettkampf
	Duschzeug, Badeschlappen, Handtuch
	Bekleidung für danach
	Essen & Getränke für danach