



## 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                   |   |