

Checkliste Triathlon

Ausdrucken – Abhaken – Rennen genießen!

(rot = eher für erfahrene Triathleten oder längere Distanzen)



Wettkampfvorbereitung

- Meldebestätigung
- DTU- Startpass
- (Wettkampf-)Verpflegung
- Luftpumpe
- Ersatzschlauch
- Werkzeug
- ggf. Sonnencreme
- Badeschlappen
- Transponder/Chip
- Personalausweis/ Pass

Vor dem Rennen - Schwimmen

- Wettkampfbekleidung
- Badekappe
- Schwimmbrille
- ggf. Neoprenanzug
- Hautschutz (Vaseline, Öl)
- Uhr

Wechselzone 1 (Schwimmen-Rad)

- Rad
- Helm
- ggf. Sonnenbrille
- Radflasche
- Radschuhe
- ggf. Radhandschuhe
- Gummis/ Klebeband
- Verpflegung (z.B. Gels)
- kleines Handtuch
- Startnummernband

Wechselzone 2 (Rad_Laufen)

- Laufschuhe
- ggf. Socken
- ggf. Laufmütze/Visor
- Baby-Puder
- kleines Handtuch
- Verpflegung (z.B. Gels)

Ziel

- Duschhandtuch
- Badeschlappen
- Duschgel/Shampoo
- Wechselkleidung

Sonstiges

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____