Checkliste Triathlon

Ausdrucken – Abhaken – Rennen genießen!
(rot = eher für erfahrene Triathleten oder längere Distanzen)

Wettkampfvorbereitung

- ☐ Meldebestätigung
- ☐ DTU-Startpass (wenn vorhanden)
- ☐ (Wettkampf-)Verpflegung
- ☐ Luftpumpe
- ☐ Ersatzschlauch
- ☐ Werkzeug
- ☐ ggf. Sonnencreme
- ☐ Badeschlappen
- ☐ Transponder (erhalten Sie bei Abholung der Startunterlagen)
- ☐ Personalausweis/ Pass

Vor dem Rennen - Schwimmen

- ☐ Wettkampfbekleidung
- ☐ Badekappe (erhalten Sie von uns)
- ☐ 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

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____