

CHECKLISTE FÜR DEN WETTKAMPF

Wichtiges

- Startpass
- Ausweis
- Geld
- Ggf. Zeitnahme-Chip (falls vorhanden)
- Sportuhr (Garmin/Polar/Wahoo/etc.)
- Trisuit (schon anziehen)
- Startnummernband
- Chipband

Vor dem Rennen

- Wärmekleidung
- Getränk
- Riegel
- Ggf. Sonnencreme
- Einmalhandschuhe (Neo anziehen)
- Luftpumpe

Schwimmen

- Neoprenanzug (ggf. Swimskin bei Neoprenverbot)
- Schwimmbrille
- ggf. Antifog-Spray
- Badekappe
- Body Glide
- ggf. Ohrstöpsel / Nasenklammer

Wechsel 1 / Radfahren

- Handtuch
- Startnummernband
- ggf. Socken
- Radschuhe
- ggf. Haushaltsgummis (für Radaufstieg mit einglickten Schuhen wichtig)
- Helm
- Radbrille
- ggf. ergänzende Radkleidung bei kühlen Temperaturen, z.B Armlinge/Weste/Handschuhe
- Trinkflaschen + Getränk
- Riegel/Gels/sonstige Verpflegung
- Ersatz-/Reparatur-Kit / Werkzeug

Wechsel 2 / Laufen

- Laufschuhe / Schnellschnürstern
- Socken (wenn nicht schon beim Radfahren angezogen)
- Visor / Cap
- Riegel/Gels/sonstige Verpflegung
- ggf. Trinkgürtel

Nach dem Rennen

- Wärmekleidung
- Mütze
- Bequeme Schuhe/Badelatschen
- Handtuch
- Duschzeug

