

TRIATHLON CHECKLISTE

IM VORFELD

- Personalausweise und Startpass einpacken, um die Wettkampfunterlagen abzuholen
- Zeitplan studieren (Wann ist Wettkampfbesprechung, wann der Start)
- Anfahrt- und Parkmöglichkeiten checken
- Essen und Trinken für vor und nach dem Rennen einpacken
- Alle Geräte aufladen (Tacho, Pulsuhr)
- Sonnencreme
- Personalausweis
- ggf. Ticket für den öffentlichen Nahverkehr
- Wettkampfverpflegung
- Startnummernband
- Notfallkärtchen oder -band
- Tüte für Autoschlüssel (in der Satteltasche)

FÜRS SCHWIMMEN

- Den Triathlon-Einteiler unter den Neo ziehen
- alternativ Badehose oder Badeanzug
- Neoprenanzug
- Zeitnahmechip mit -band
- Schwimmbrille
- Badekappe (gibts meist vom Veranstalter)
- Badeschlappen

WECHSELZONE 1

- ein kleines Handtuch für die Füße
- ggf. etwas Wettkampfnahrung
- ggf. Haargummis, um die Schuhe am Rad in Position zu halten

FÜRS RAD

- Fahrrad (nicht lachen, das kann man wirklich vergessen!)
- Ersatzschlauch und Wechselwerkzeug
- Helm
- Sonnenbrille
- Radschuhe
- ggf. Laufschiene, falls du nicht mit Klickpedalen fährst
- volle Trinkflasche im Flaschenhalter
- Gels* oder Riegel
- ggf. Strümpfe, Ärmlinge, Regenjacke, Trikot
- Bremsen, Schaltung usw. testen

WECHSELZONE 2

- Sonnencreme
- Vaseline (oder ähnliches für wunde Stellen)
- ggf. Laufsocken
- Schildmütze
- Gels
- ggf. Sonnenbrille
- Laufschiene
- Laufshirt

NACH DEM TRIATHLON

- Badeschlappen
- Badehandtuch
- Duschgel, Hautcreme, Haargel etc.
- Kleidung zum Wechseln
- ggf. nen warmen Pulli zum Überziehen
- Verpflegung
- Pflaster

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL SPASS BEI DEINEM TRIATHLON UND HOFFEN, DU VERGISST DABEI NICHTS. FÜR MEHR INFOS, TIPPS UND ARTIKEL SCHAU DOCH REGELMÄSSIG BEI UNS AUF WWW.TRI-IT-FIT.DE VORBEI ODER LIKE UNS BEI FACEBOOK.

ÜBERWINDE DEIN LIMIT