

Triathlon Checkliste

Allgemein

- MP3 Player (wg. der Nervosität vor dem Wettkampf, im Wettkampf verboten !!!)
- Startnummernband + Sicherheitsnadeln
- Sonnenbrillen (+ 1 als Ersatz)
- Einteiler / Tri-Short + Top
- Unterziehshirt (schnell trocknend)
- Vaseline + Wärmesalbe + Einmalhandschuhe
- Handtuch
- Werkzeugkoffer inkl. Ersatzschlauch & CO2
- Luftpumpe
- Fahrradständer
- Portmonee mit Startpass, ggf. Geld
- Uhr / Pulsgurt
- Tasche
- große Mülltüten (als Regenschutz)
- Rettungsdecke aus Sanikasten
- Vereinskamotten

Schwimmen

- Schwimmbrillen (+ 1 als Ersatz)
- Badekappen (+ 1 als Ersatz)
- Neoprenkappe
- Neoprenanzug
- Bodyglide Stift

Radfahren

- Fahrrad
- Radhelm / Aero-Helm
- Radschuhe
- kl. Gummies oder Nähgarn (zum Befestigen der Schuhe)
- Trinkflaschen / Aeroflasche (inkl. Getränke)
- Oberrohrtasche
- Aerolaufräder / Scheibenrad
- Windweste
- Armlinge

Laufen

- Laufschuhe
- Socken / Kompressionssocken
- Visor / Cap

Ernährung

- Gels
- Riegel
- Trinken mit ISO
- Refresher
- Salz