

WETTKAMPF CHECKLISTE

Die Checkliste kannst Du am Renntag nutzen, um möglichst nichts zu vergessen. Zudem haben wir ein paar kleine Erinnerungen für den Tag vor dem Rennen.

IM VORFELD

- Personalausweis und Startpass einpacken, um die Wettkampfunterlagen abzuholen
- Zeitplan studieren (Wann ist Wettkampfbesprechung, wann der Start)
- Anfahrt- und Parkmöglichkeiten checken
- Alle Geräte aufladen (Radcomputer, Pulsuhr, Wattmesser, Schaltung, etc.)
- ggf. Ticket für den öffentlichen Nahverkehr
- Wettkampfverpflegung vorbereiten
- Essen und Trinken für vor und nach dem Rennen einpacken
- Tüte für Autoschlüssel (in der Satteltasche, falls Du alleine zum WK gehst)

FÜRS SCHWIMMEN

- Triathlon-Einteiler
- alternativ Badehose oder Badeanzug
- Neoprenanzug
- Swimskin (wenn Neoverbot)
- Zeitnahmechip mit -band
- Schwimmbrille
- Badekappe (gibts meist vom Veranstalter; wenn kalt, 2 einpacken)
- ggf. Badeschlappen
- ggf. Anti-Scheuer-Creme für den Neo

WECHSELZONE 1

- ein (kleines) Handtuch für die Füße bzw. den Körper
- ggf. Wettkampfverpflegung (Gels)
- Sonnencreme

FÜRS RAD

- Ersatzschlauch und Wechselwerkzeug
- Helm
- Sonnenbrille
- Radschuhe
- ggf. Laufschuhe, falls Du nicht mit Klickpedalen fährst
- Trinkflaschen
- Gels oder Riegel
- Socken (alternativ auch im Laufbeutel)
- ggf. Ärmlinge, Regenjacke, Windweste
- Startnummernband mit Startnummer

WECHSELZONE 2

- Sonnencreme
- Vaseline (oder ähnliches für wunde Stellen)

FÜRS LAUFEN

- Laufschuhe
- ggf. Laufsocken
- Mütze oder Visor
- Gels
- ggf. Sonnenbrille

NACH DEM TRIATHLON

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