

CHECKLISTE TRIATHLON

Wettkampfvorbereitung Meldebestätigung DTU-Startpass (Mitteldistanz) (Wettkampf-)Verpflegung Luftpumpe Ersatzschlauch Werkzeug Sonnencreme Badeschlappen Transponder / Chip Personalausweis / Pass	Wechselzone 1 (Schwimmen · Rad) □ Rad □ Helm □ Sonnenbrille □ Radflasche □ Radschuhe □ evt. Radhandschuhe □ evt. Gummis / Klebeband □ Verpflegung (Gels / Riegel / Trinken) □ kleines Handtuch □ Startnummernband
 □ Duschhandtuch □ Badeschlappen □ Duschgel / Shampoo □ Wechselkleidung Vor dem Rennen · Schwimmen □ Wettkampfbekleidung □ Badekappe □ Schwimmbrille □ Neoprenanzug □ Hautschutz (Vaseline) □ Uhr 	Wechselzone 2 (Rad · Laufen) Laufschuhe evt. Socken Laufmütze / Visor Baby-Puder kleines Handtuch Verpflegung (Gels / Riegel / Trinken) Sonstiges