

Checkliste

Was muss alles mit zum Triathlon?
Mit dieser Checkliste vergisst man nichts:

Vor dem Wettkampf:

- o Startunterlagen abholen
- o Transponder zur Zeitmessung anlegen
- o Mineralwasser (vor dem Wettkampf schon genügend trinken)
- o elastisches Startnummernband (Gummiband)
- o Sicherheitsnadeln
- o Startnummer
- o Handtuch (zum Abstreifen der Füße in der Wechselzone bevor die Radschuhe / Lafschuhe angezogen werden)
- o Verbindungsweg zur Wechselzone und Wege in der Wechselzone "ablaufen" und den Wettkampf im Kopf durchgehen
- o Startgruppeneinteilung ansehen (wann ist mein Start?)

Für das Schwimmen:

- o Triathlonanzug oder Badeanzug / Badehose
- o Schwimmbrille
- o ggf. Ohrenpfropfen
- o farbige Badekappe (wird gestellt)

Für das Radfahren:

- o Laufräder auf leichten Lauf prüfen (Bremsen frei?)
- o Richtiger Luftdruck
- o Position des Rades in der Wechselzone merken
- o Steht das Fahrrad in der richtigen Übersetzung bereit
- o Tacho nullen
- o Werkzeug (Schlauch, Luftpumpe...)
- o Radbrille
- o Helm
- o Radhandschuhe
- o Radschuhe
- o Radtrikot und -hose (Oberkörperbekleidung ist zwingend erforderlich)
- o Startnummer am Gummiband (wird hinten getragen)
- o Sonnencreme (vor Schwimmstart auftragen)
- o Radflaschen mit Getränk im Flaschenhalter

Für das Laufen:

- o Lafschuhe (möglichst mit Schnellverschluss)
- o Socken
- o Laufbekleidung falls Bekleidungswechsel (Oberkörperbekleidung ist zwingend erforderlich)
- o Startnummer am Gummiband nach vorne drehen
- o Kappe mit langem Schild zum Schutz vor Sonne
- o Stirnband

Nach dem Triathlon:

- o Frische und trockene Kleidung
- o Kopfbedeckung / Kappe
- o Straßenschuhe
- o Handtuch, Duschzeug
- o Sonnenmilch
- o Geldbörse