



TRIATHLON-PACKLISTE

ZUM AUSDRUCKEN UND ABHAKEN!

FÜR DAVOR

- Deine Wettkampfunterlagen
- Geräte, wie Pulsuhr & Smartphone aufladen
- Startnummernband
- kleine Schere
- Essen und Trinken
- Toilettenpapier und/oder Taschentücher
- Luftpumpe
- Ersatzschlauch
- Portemonnaie mit Ausweis
- ggf. Fahrkarte
- Pulsuhr
- Sonnencreme

Startunterlagen immer mindestens einen Tag vor dem Rennen abholen!

Einen Tag vorher nochmals der Blick auf den Rennablauf:
Wie ist Dein Zeitplan?

Check den Anfahrtsweg zum Event und plane Verspätungen mit ein.

FÜR DANACH

- Wechselsocken
- Wechelpaar Laufschuhe oder Sneakers
- Wechselshirt
- ggf. Wechselhose
- warmer Pulli oder Jacke
- großes Handtuch
- Deo
- Duschgel
- Taschentücher
- Pflaster
- Lippenbalsam
- ggf. Medikamente oder Wundsalbe
- Flasche Wasser
- Verpflegung, wie Müsliriegel oder Banane

CHECKLISTE SCHWIMMEN

- Zeitnahme-Transponder / Chipband
- ggf. Badelatschen
- Wettkampfbekleidung
- Badekappe
- Schwimmbrille
- ggf. Neoprenanzug
- ggf. Babyöl / Bodyglide gegen Wundscheuern

CHECKLISTE WECHSELZONE

- kleines Handtuch
- zusätzliche Wetterjacke fürs Rad
- ggf. kleine Box zum Verstauen
- ggf. gefüllte Wasserflasche
- ggf. Plastiktüten / Wechselbeutel

CHECKLISTE RADFAHREN

- Fahrrad
- Helm
- Radbrille
- Radschuhe oder Laufschuhe
- gefüllte Radflaschen
- ggf. Radhandschuhe
- ggf. Energyriegel oder Energygels

CHECKLISTE LAUFEN

- Laufschuhe
- ggf. Kopfbedeckung
- ggf. Energyriegel oder -gels
- Laufshirt zum Überziehen
- ggf. Laufgürtel bei Langdistanzen