



TRIATHLON CHECKLISTE

SCHWIMMEN

- Schwimmbrille
- Zahnpasta / Anti-Fog-Mittel
- Badelatschen / Flip-Flops
- Schwimmkappe
- Neoprenanzug
- Tri-Suit
- Timing Chip / Tattoos
- Uhr / Computer?

RADFAHREN

- Helm
- Trinkflaschen am Rad?
- Radschuhe
- Gummis zum Montieren
- Gels am Rad?
- Reifen aufgepumpt?
- Sticker an Helm und Rad?
- Ersatzschlauch / CO2 Patronen

WECHSELZONE 1 / T1

- Renngürtel mit Race Bib
- Sonnencreme
- Kleines Handtuch
- Gels / Wasserflasche
- Vaseline / Petroleum-Jelly
- Luftpumpe

WECHSELZONE 2 / T2

- Laufschuhe
- Socken
- Sonnenbrille
- Gels / Salz
- gefüllte Trinkflasche
- Sonnenschutz / Kappe

ALLGEMEINES

- Unterlagen dabei?
- Garmin o.ä. dabei / montiert?
- Special Needs Bag
- Schere und Tape für T1
- Tasche / Plastikkiste für Wechselzone?