



## Checkliste für einen gelungenen Wettkampf

Hier findet Ihr eine Checkliste mit allen nötigen Utensilien für den Triathlon-Wettkampf. Am besten legt Ihr Euch die Liste beim Packen neben Eure Tasche, damit Ihr nichts vergesst.

Bitte beachtet, dass diese Liste nur als Empfehlung gilt. Einem guten Triathlon-Wettkampf steht auch nichts im Wege, wenn Ihr nicht alle Punkte der Liste abgearbeitet habt ;)

Viel Erfolg! ☺

### Check-Liste für Euren Wettkampf

<b>Für den Wettkampf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitmess-Chip</li> <li>• Chip-Band für das Fußgelenk</li> <li>• Startnummernband T<sup>3</sup></li> </ul>
<b>Schwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wettkampf-Einteiler oder Zweiteiler</li> <li>• Neoprenanzug</li> <li>• Schwimmbrille</li> <li>• Badekappe (wird ggf. vom Veranstalter gestellt und <u>muß</u> getragen werden!)</li> <li>• Vaseline oder Melkfett gegen Scheuerstellen</li> <li>• Anti-fog Spray</li> </ul>
<b>Radfahren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrrad in verkehrssicherem Zustand</li> <li>• Radschuhe</li> <li>• Sportbrille</li> <li>• Helm</li> <li>• Socken</li> <li>• Tacho oder GPS-Uhr (Akku aufladen)</li> <li>• Ersatzmaterial am Fahrrad: Mantel, Mantelheber, Schlauch, Pumpe oder Gaskattusche, Flickzeug</li> <li>• Je nach Wetterlage: langes Trikots, Windweste, Unterhemd, Handschuhe, Überschuhe</li> </ul>
<b>Laufen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufschuhe</li> <li>• Babypuder gegen Blasen</li> <li>• Laufmütze, Stirnband, Visor</li> <li>• Socken</li> <li>• GPS- oder Stoppuhr (Akku aufladen)</li> </ul>
<b>Verpflegung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helles Brötchen oder Toastbrot mit Honig oder Marmelade</li> <li>• Zwei bis drei Flaschen stilles Wasser</li> <li>• Zwei bis drei Radflaschen gefüllt mit einer Mischung aus Kohlenhydraten und einer Messerspitze Salz</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausreichend Energie-Riegel für den Wettkampf</li> <li>• Ausreichend Energie-Gels für den Wettkampf</li> <li>• Salzttabletten</li> <li>• Energy-Drink</li> </ul>
<b>Zusätzliches Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standpumpe</li> <li>• Klebeband</li> <li>• Kabelbinder</li> <li>• Gummibänder</li> </ul>
<b>Nach dem Wettkampf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warme und trockene Kleidung</li> <li>• Handtuch</li> <li>• Protein-Shake</li> </ul>