

## 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.

Diese Liste gilt nur als Empfehlung. Einem guten Triathlon-Wettkampf steht natürlich nichts im Wege, auch wenn Ihr nicht alle Punkte der Liste abgearbeitet habt

Viel Erfolg!

<b>Für den Wettkampf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zeitmess-Chip</li> <li>○ Chip-Band für Fußgelenk</li> <li>○ Startnummernband</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 vom Veranstalter gestellt und muss getragen werden)</li> <li>○ Vaseline/ Melkfett gegen Scheuerstellen</li> </ul>
<b>Radfahren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ verkehrssicheres Fahrrad</li> <li>○ Radschuhe</li> <li>○ Sportbrille</li> <li>○ Helm</li> <li>○ Socken</li> <li>○ Tacho/ GPS-Uhr (Akku aufladen!)</li> <li>○ Ersatzmaterial am Rad (Mantel, Schlauch,..)</li> <li>○ ggf. langes Trikot/ Windweste/ Handschuhe</li> </ul>
<b>Laufen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Laufschuhe</li> <li>○ Socken</li> <li>○ Laufmütze/Stirnband</li> <li>○ GPS- / Stopp-Uhr</li> </ul>
<b>Verpflegung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wasser</li> <li>○ Energie-Riegel bzw. Gels für Wettkampf</li> <li>○ ausreichend Frühstück</li> </ul>
<b>Nach dem Wettkampf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Warme und trockene Kleidung</li> <li>- Handtuch</li> </ul>