

Triathlon Checkliste Wettkampf



Wichtig am Tag vor dem Bike Check-in:

- Schaltung und Wattmesser aufgeladen?

Wichtig am Vortag des Rennens:

- Uhr und Tacho aufgeladen?

Die Material-Checkliste:

Am Körper:

- Sport-BH
- Pulsgurt
- Aerosuit
- GPS-Uhr
- Chip
- Anti-Chafing Gel

Für die Wechselzone 1:

- Trinksystem & Getränk
- Verpflegung (Leukotape, um Gels am Rahmen zu befestigen), Salztabletten
- Immodium akut
- Tacho
- kleine Luftpumpe & Toolbox (2x Wechselschlauch, 3x Reifenheber, 2x CO2 Kartusche, Adapter, Einweghandschuhe)
- große Luftpumpe, falls Möglichkeit besteht, sie zum Auto zurück zu bringen (darf bei Ironman meist nicht im Beutel abgegeben werden)

Pre-Start:

- Badekappe
- Schwimmbrille

- Neo oder Swimskin
- kleine Wasserflasche für Schwimmstart (trinken & Brille auswaschen)
- Müsliriegel oder Gel
- Sonnencreme
- alte Schlappen
- Handschuhe und/oder Tüte zum Neo anziehen

After Race Beutel:

- Duschsachen/Kulturbeutel
- Handtuch
- Unterwäsche und Wechselklamotten
- Oofos/Flipflops
- Kreditkarte & Handy

Radbeutel:

- Handtuch
- Socken
- Fahrradschuhe
- Helm
- Sonnenbrille (falls Helm ohne Visier)
- Startnummernband mit ausgefüllter Startnummer
- Gels/Riegel
- Ersatzhaargummi
- Ersatztape & kleines Handtuch

Laufbeutel:

- Laufschuhe
- Ersatzsocken
- Haarband
- Ersatzhaargummi
- Ersatztape & kleines Handtuch
- Gels
- Cap oder Visor
- Sonnenbrille