



Triathlon Checkliste



Schwimmen

- Wettkampfbekleidung
- Badekappe
- Schwimmbrille
- Badeschlappen
- ggf. Neoprenanzug
- Hautschutz (Vaseline, Öl)



Rad

- Rad
- Helm
- Radflasche
- Radschuhe
- Luftpumpe
- Ersatzschlauch
- Werkzeug
- Gummis/ Klebeband
- ggf. Radhandschuhe

Wettkampf

- Meldebestätigung
- Startpass
- Startnummernband
- Transponder/Chip
- Personalausweis/ Pass
- Verpflegung
- kleines Handtuch
- Uhr
- ggf. Sonnenbrille
- ggf. Sonnencreme
- Duschgel/Shampoo



Laufen

- Laufschuhe
- ggf. Socken
- ggf. Laufmütze/Visor
- ggf. Baby-Puder