

Einfach Ausdrucken und Abhaken!

TRIATHLON-PACKLISTE

VOR DEM WETTKAMPF

- Wettkampfunterlagen
- Startnummernband
- Trinken und Proviant (z.B. Gel)
- Ersatzschlauch & Luftpumpe
- Reparaturzeug für Fahrrad
- Ausweis und ggf. Startpass
- Sonnencreme
- ggf. Triathlon Einteiler

SCHWIMMEN

- Badelatschen für den Weg zum Start
- Neoprenanzug (wenn erlaubt)
- Badekappe
- Schwimmbrille (+Ersatz)
- Babyöl o.Ä. gegen Scheuerstellen

RADFAHREN

- Fahrrad
- Helm
- Radbrille
- Radcomputer
- Radschuhe
- Gefüllte Radflaschen

LAUFEN

- Laufschuhe
- Kopfbedeckung wenn nötig
- Laufsocken
- Laufuhr

ALLGEMEINES/FÜR DANACH

- Frische Klamotten
- Duschzeug
- Deo
- (Blasen)Pflaster
- Verpflegung