

Checkliste Ausrüstung

Allgemein

- Trisuit (Einteiler)
- Handtuch (Mikrofaser)
- Wechselkleidung zum Umziehen
- Zeitmesschip und Chiphalter
- Pflaster (Blasenpflaster)
- Ausschreibung und Zeitplan
- Anmeldebestätigung
- Taschentücher
- Wechselzonenmatte und kleines Handtuch zum Füßeabtrocknen
- Duschzeug
- Gesichtscreme (Sonnencreme)
- Starnummernband
- Kleingeld (Essen & Trinken, Parkgebühren)
- Sportuhr
- Anreisebeschreibung
- Startpass (falls nötig)
- notwendige Medikamente (z.B. Asthmaspray, Kältespray...)
- Luftpumpe

Schwimmen

- Schwimmbrille klar
- Neopren
- Badekappe (eigene und/oder vom Veranstalter)
- Schwimmbrille getönt (Freiwasser)
- Badehose (Backup)
- ggf. FlipFlops

Radfahren

- Fahrrad (Kette auf richtigem Gang?)
- Trinkflasche(n) gefüllt am Rad
- Fahrradschuhe
- ggf. Radfahr-Socken
- Startnummernhalter
- Radcomputer (auf Null stellen)
- Helm + ggf. Beanie/Bufs
- Radbrille
- Radhandschuhe
- Trikot (kurz+lang)
- Triclips (Haushaltsgummis)
- Satteltasche mit Ersatzschlauch, Reifenheber und Luftpumpe/Airgun

Laufen

- Laufschuhe
- Laufbrille
- ggf. Lauf-Socken
- Laufjacke
- Laufkappe

Ernährung

- Isotonisches Getränk (fertig oder zum Mischen)
- Gels
- Trinkflaschen
- ggf. Riegel