

CHECKLISTE FÜR DEN TRIATHLON

VORBEREITUNG	SCHWIMMEN	RADFAHREN	LAUFEN	NACH DEM WK
Startunterlagen	Neoprenanzug	Fahrrad	Laufschuhe	Wechselkleidung
Startpass	Trisuit	Fahrradhelm	(Socken)	Duschzeug
Geld	Schwimmbrille	Radschuhe	Visor oder Laufkappe	Handtuch
Timing-Chip	Badekappe	Radbrille		Badeschlappen
Chipband	Bodyglide	Trinkflaschen		
Startnummernband	Anti-Fog Spray	Armlinge/Radweste		
Wärmekleidung		Luftpumpe		
Pulsuhr		Ersatzschlauch		
Wettkampf- Verpflegung		Notfallwerkzeug		