

## Checkliste

### für einen erfolgreichen Triathlonwettkampf

Das Packen ist sozusagen die erste Disziplin des Triathlons. Mit einer Checkliste fällt dir das Packen auch bei Aufregung und Nervosität leichter.

#### Vor dem Start

- Anreiseskizze
- Meldebestätigung
- Waiver (bei IRONMAN Rennen)
- Personalausweis
- Triathlon Lizenz
- Warme, bequeme Kleidung
- Etwas zu essen und trinken
- Taschentücher
- Kleine Scherre
- Luftpumpe / CO2 Kartuschen
- Ersatzschlauch
- Pulsgurt / Pulsuhr
- Sonnencreme

#### Fürs Schwimmen

- Zeitnahme-Chip
- Badeschlappen
- Wettkampfbekleidung
- Badekappe
- Schwimmbrille
- Neoprenanzug
- Babyöl (gegen Scheuerstellen)

#### Fürs Radfahren

- Fahrrad
- Helm
- Radbrille
- Radschuhe
- Gefüllte Radflaschen
- Energieriegel und –Gels
- Nummernband mit Startnummer

#### Fürs Laufen

- Laufschuhe
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- Energieriegel und –Gels
- Evtl. Getränkegurt

#### Im Ziel

- Trockene/Warme Kleidung
- Duschzeugs
- Verpflegung (reich an Proteinen)