Packliste für deinen Triathlon Wettkampf

Allgemein:	
	Triathlon Lizenz, Tageslizenz,
	Wettkampfadresse, Streckenplan und Unterlagen
	Anmeldeunterlagen (evtl. digital)
	Personalausweis
	Wasserflaschen, Essen, Snack vor dem Start
	Wechselsachen, oft ist es morgens kalt und entsprechende Bekleidung ist nötig
	Edding, Kugelschreiber (um sich Selbst oder andere Dinge zu beschriften)
	Toilettenartikel
	Triathlon Uhr
	Werkzeug, Panzertape für verschiedenste Notfälle
	Wettkampfbekleidung
	Telefon
	Eine nicht zu große Tasche, die ggf. beim Veranstalter abgegeben werden kann.
	Handtuch, Handtücher, Duschgel, Sonstiges
	… eigene Ergänzung 1
	… eigene Ergänzung 2

Radfahren:	
	Fahrrad
	Helm (regelkonform), Radbrille
	Radschuhe, ggf. Radsocken
	Radcomputer (Ladegerät) oder Tacho)
	Startnummernband mit Startnummer
	Gummis, um die Radschuhe beim Wechsel in der richtigen Position zu halten
	Reserveschlauch oder Reifenflüssigkeit, Reservereifen
	Minipumpe oder CO2-Kartuschen
	Multitool oder auch nur Reifenheber
	Öl, Putz-Lappen
	Trinkflaschen oder / und Trinksystem am Rad
	Standpumpe
	Tape um ggf. Riegel oder Gels, Radcomputer zu befestigen
	Puder, um schneller in die Schuhe zu kommen
	Je nach Temperatur: Ärmlinge, Knielinge, Wind- oder Regenjacke
	Handschuhe
	ggf. Fahrradschloß
	Reservebatterie für die Schaltung oder / und Leistungsmesser
	… eigene Ergänzung 1
	… eigene Ergänzung 2

hier ankreuzen

Laufen:	
	Laufschuhe
	Mütze oder Kappe
	ggf. Extragel oder Trinkflasche, die in der Wechselzone T2 deponiert wird
	… eigene Ergänzung 1
	… eigene Ergänzung 2

Schwimmen:	
	Schwimmbrille
	Neoprenanzug ggf. Schwimmeinteiler
	Badekappe
	zusätzliche Badekappe als Kälteschutz
	Ein altes Oberteil zum Überziehen vor dem Schwimmstart
	(Bade-)Schuhe oder Socken, für den Weg zum Schwimmstart
	Pulsgurt und Zeitchip, um diesen schon vor dem Schwimmen anzulegen
	… eigene Ergänzung 1
	… eigene Ergänzung 2

Persönliche Gegenstände:	
	Sonnencreme:
	Wettkampfbekleidung
	Extra-Kleidung
	Snacks
	Bargeld
	… eigene Ergänzung 1
	… eigene Ergänzung 2

Ernährung:	
	Rennverpflegung für jede Diziplin einzeln
	Eiweißpulver zur Regeneration
	Basica, oder bei Bedarf Ähnliches
	Orthomol
	Energieriegel
	Gels, Salzstick, zusätzliche Ernährung,
	Energie-Gel (1 pro Stunde)
	… eigene Ergänzung 1
	… eigene Ergänzung 2

hier ankreuzen

Weiter Informationen zur Wettkampfvorbereitung erhältst Du unter https://www.trainingmitsystem.de/allgemein-training