Checkliste Triathlon:

|  |  |
| --- | --- |
| Triathlon-Ort |  |
| Wetterbericht |  |
| Startnummernausgabe |  |
| Wettkampfbesprechung |  |
| Check In WZ1 / WZ2 |  |
| Rennzeitplan (Start) |  |

**Schwimmen:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Neoprenanzug | 🗖 | Schwimmbrille | 🗖 | Badekappe | 🗖 |
| Kl. Handtuch | 🗖 | Flip-Flops | 🗖 | Einteiler Normal  | 🗖 |
| Einteiler Verein | 🗖 | Baby Öl/Melkfett | 🗖 | Zugseil | 🗖 |
| Swim Skin | 🗖 |   | 🗖 |  | 🗖 |

**Radfahren:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rad | 🗖 | Helm (Aero, Normal) | 🗖 | Sonnenbrille  | 🗖 |
| Radsocken | 🗖 | Rad Pumpe gr&kl  | 🗖 | Ersatzschlauch | 🗖 |
| Radschuhe | 🗖 | Inbusschlüssel | 🗖 | Schuhgummis  | 🗖 |
| Aero Flasche | 🗖 | Werkzeugflasche | 🗖 | Sitzcreme | 🗖 |
| Überziehschuhe | 🗖 | Babypuder | 🗖 | Radcomputer+Zubehör | 🗖 |
| Laufräder/Scheibe | 🗖 | Ggf. Zweites Fahrrad | 🗖 | Di2 Ladekabel | 🗖 |
|  | 🗖 |   | 🗖 |  | 🗖 |

**Laufen:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Laufschuhe | 🗖 | Cap | 🗖 | Laufsocken (2x)  | 🗖 |
| Stirnband | 🗖 | Stryd | 🗖 |  | 🗖 |

**Zubehör:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nummernband | 🗖 | Pulsgurt  | 🗖 | Getränkeflasche | 🗖 |
| Uhr | 🗖 | Gr. Handtuch | 🗖 | Wasserflasche | 🗖 |
| Startpass | 🗖 | Startnummer | 🗖 | Sonnencreme  | 🗖 |
| Shampoo | 🗖 | Wärmekleidung | 🗖 | After Race Beutel  | 🗖 |
| Zeitchip  | 🗖 | Wechselbeutel 1&2 | 🗖 | Zubehörkiste | 🗖 |
| Riegel/Gels  | 🗖 | Pre Race Food | 🗖 | Iso&Magnesium | 🗖 |
| Tape/Tesa | 🗖 | Kulturbeutel  | 🗖 | Kontaktlinsen  | 🗖 |
| Tempo/Klopapier | 🗖 |  | 🗖 |  | 🗖 |

**ToDo Tag vor Start:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Startnummer holen | 🗖 | Rad aufpumpen | 🗖 | Lenker fixieren | 🗖 |
| Sattel fixieren | 🗖 | Packen | 🗖 | Anreise Checken | 🗖 |
| Startzeit checken | 🗖 | Früh ins Bett gehen | 🗖 | Verpflegung fertig | 🗖 |
|  | 🗖 |  | 🗖 |  | 🗖 |

**After Race:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Essen und Trinken | 🗖 |   | 🗖 |  | 🗖 |