

Checkliste Triathlon:

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

Schwimmen:

Neoprenanzug	<input type="checkbox"/>	Schwimmbrille	<input type="checkbox"/>	Badekappe	<input type="checkbox"/>
Kl. Handtuch	<input type="checkbox"/>	Flip-Flops	<input type="checkbox"/>	Einteiler Normal	<input type="checkbox"/>
Einteiler Verein	<input type="checkbox"/>	Baby Öl/Melkfett	<input type="checkbox"/>	Zugseil	<input type="checkbox"/>
Swim Skin	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Radfahren:

Rad	<input type="checkbox"/>	Helm (Aero, Normal)	<input type="checkbox"/>	Sonnenbrille	<input type="checkbox"/>
Radsocken	<input type="checkbox"/>	Rad Pumpe gr&kl	<input type="checkbox"/>	Ersatzschlauch	<input type="checkbox"/>
Radschuhe	<input type="checkbox"/>	Inbusschlüssel	<input type="checkbox"/>	Schuhgummis	<input type="checkbox"/>
Aero Flasche	<input type="checkbox"/>	Werkzeugflasche	<input type="checkbox"/>	Sitzcreme	<input type="checkbox"/>
Überziehschuhe	<input type="checkbox"/>	Babypuder	<input type="checkbox"/>	Radcomputer+Zubehör	<input type="checkbox"/>
Laufräder/Scheibe	<input type="checkbox"/>	Ggf. Zweites Fahrrad	<input type="checkbox"/>	Di2 Ladekabel	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Laufen:

Laufschuhe	<input type="checkbox"/>	Cap	<input type="checkbox"/>	Laufsocken (2x)	<input type="checkbox"/>
Stirnband	<input type="checkbox"/>	Stryd	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Zubehör:

Nummernband	<input type="checkbox"/>	Pulsgurt	<input type="checkbox"/>	Getränkeflasche	<input type="checkbox"/>
Uhr	<input type="checkbox"/>	Gr. Handtuch	<input type="checkbox"/>	Wasserflasche	<input type="checkbox"/>
Startpass	<input type="checkbox"/>	Startnummer	<input type="checkbox"/>	Sonnencreme	<input type="checkbox"/>
Shampoo	<input type="checkbox"/>	Wärmekleidung	<input type="checkbox"/>	After Race Beutel	<input type="checkbox"/>
Zeitchip	<input type="checkbox"/>	Wechselbeutel 1&2	<input type="checkbox"/>	Zubehörkiste	<input type="checkbox"/>
Riegel/Gels	<input type="checkbox"/>	Pre Race Food	<input type="checkbox"/>	Iso&Magnesium	<input type="checkbox"/>
Tape/Tesa	<input type="checkbox"/>	Kulturbeutel	<input type="checkbox"/>	Kontaktlinsen	<input type="checkbox"/>
Tempo/Klopapier	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

ToDo Tag vor Start:

Startnummer holen	<input type="checkbox"/>	Rad aufpumpen	<input type="checkbox"/>	Lenker fixieren	<input type="checkbox"/>
Sattel fixieren	<input type="checkbox"/>	Packen	<input type="checkbox"/>	Anreise Checken	<input type="checkbox"/>
Startzeit checken	<input type="checkbox"/>	Früh ins Bett gehen	<input type="checkbox"/>	Verpflegung fertig	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

After Race:

Essen und Trinken	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
-------------------	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------