



# Checkliste Triathlon:

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

Hitze-Rennen

Kälte-Rennen

Möglicher Regen

Travel Essential

**Fett: Zwei Mal Prüfen**

## Race-Kit:

<b>Einteiler</b>	<input type="checkbox"/>	Aero Calf Sleeves	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------	--	--------------------------

## Schwimmen:

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

## Radfahren:

<b>Rad</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Helm</b> (Aero, Normal)	<input type="checkbox"/>	Sonnenbrille(n)	<input type="checkbox"/>
Radsocken	<input type="checkbox"/>	Rad Pumpe Gr.&Kl.	<input type="checkbox"/>	Ersatzschlauch	<input type="checkbox"/>
<b>Radschuhe</b>	<input type="checkbox"/>	Werkzeuge (Inbus, T-Schlüssel, Torx)	<input type="checkbox"/>	Einweg-Gummis	<input type="checkbox"/>
Aero Flasche	<input type="checkbox"/>	Babypuder	<input type="checkbox"/>	Sitzcreme	<input type="checkbox"/>
Überziehkappen	<input type="checkbox"/>	Ggf. Zweites Fahrrad	<input type="checkbox"/>	<b>Radcomputer</b> +Zubehör	<input type="checkbox"/>
Regen-Überschuhe	<input type="checkbox"/>	Handschuhe	<input type="checkbox"/>	Ladekabel / Akkus	<input type="checkbox"/>
Laufräder/Scheibe	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Regenjacke	<input type="checkbox"/>
Unterhemd	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

## Laufen:

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

## Zubehör:

<b>Nummernband</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Pulsgurt</b>	<input type="checkbox"/>	Getränkeflasche	<input type="checkbox"/>
<b>Uhr</b> + Ladekabel	<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"/>	Warme Kleidung	<input type="checkbox"/>	After Race Beutel	<input type="checkbox"/>
<b>Zeitchip</b>	<input type="checkbox"/>	Wechselbeutel 1&2	<input type="checkbox"/>	<b>Zubehörkiste*</b>	<input type="checkbox"/>
Riegel/ <b>Gels</b>	<input type="checkbox"/>	Pre Race Food	<input type="checkbox"/>	Iso&Magnesium	<input type="checkbox"/>
Tape/Tesa	<input type="checkbox"/>	Kulturbeutel	<input type="checkbox"/>	<b>Kontaktlinsen</b>	<input type="checkbox"/>
Tempo/Klopapier	<input type="checkbox"/>	Notfallbatterie (2032..)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

## ToDo Tag vor Start:

Startnummer holen	<input type="checkbox"/>	Rad aufpumpen	<input type="checkbox"/>	Schrauben prüfen	<input type="checkbox"/>
Sattel checken	<input type="checkbox"/>	Packen	<input type="checkbox"/>	Anreise checken	<input type="checkbox"/>
<b>Startzeit checken</b>	<input type="checkbox"/>	Früh ins Bett gehen	<input type="checkbox"/>	Verpflegung fertig	<input type="checkbox"/>
After Race Snacks	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

\* Toms Zubehörkiste: Ersatzbatterien für Powermeter, Schaltung, etc., Ventilverlängerung(en), Sicherheitsnadeln, Flickzeug, Isolierband, Tempos, 4er und 5er Inbus