TRIATHLON-PACKLISTE

Nach Disziplin sortiert. Am Vorabend alles in eine Kiste, abhaken, schlafen.

SCHWIMMEN

- [ ] Neoprenanzug (falls erlaubt)
- [ ] Schwimmbrille + Ersatz
- [ ] Badekappe vom Veranstalter
- [ ] Einteiler oder Badesachen
- [ ] Hautschutz gegen Scheuern

RAD

- [ ] Rad geprüft, Reifendruck
- [ ] Helm
- [ ] Radschuhe
- [ ] Sonnenbrille
- [ ] Flaschen gefüllt
- [ ] Ersatzschlauch, Pumpe

LAUFEN

- [ ] Laufschuhe, Schnellschnürung
- [ ] Startnummernband
- [ ] Kappe oder Visor
- [ ] Socken (falls du welche trägst)

WECHSELZONE & SONST

- [ ] Kleines Handtuch
- [ ] Verpflegung & Gels
- [ ] Uhr geladen
- [ ] Wechselkleidung für danach
- [ ] Startunterlagen, Ausweis

DEIN HANDTUCH-PLATZ

So liegt alles in der Reihenfolge, in der du es brauchst.

VORNE

Radschuhe, darauf Socken. Helm auf dem Lenker, Riemen offen, Brille im Helm.

MITTE

Startnummernband, Gels, Flasche am Rad.

HINTEN

Laufschuhe mit Schnellschnürung, Kappe.

DER WETTKAMPFMORGEN

Beispiel – richte dich nach den Zeiten in deiner Ausschreibung.

–3 h	Bewährtes Frühstück	☐
–2 h	Anreise, Startunterlagen	☐
–90 Min.	Wechselzone einrichten, Wege ablaufen	☐
–45 Min.	Neo an, Kappe, Brille	☐
–20 Min.	Einschwimmen, wenn erlaubt	☐
Start	Ruhig losschwimmen	☐

Übrigens

DREI DISZIPLINEN. DREI SPLITS. EIN POSTER.

Schwimmen, Rad, Laufen und beide Wechsel – dein Tag auf einem Poster: zielglueck.de/triathlon-poster