



## Checkliste für Teilnehmer

Damit der Triathlon nicht an vergessenen Kleinigkeiten scheitert, haben wir euch eine kleine Checkliste zusammengestellt.

1. Startunterlagen abholen, ggf. DTU-Pass vorlegen
2. Mit komplettem Equipment zum Check-In, Platz in der Wechselzone zuweisen lassen
3. Ausrüstung:

Schwimmen	<input type="checkbox"/> Badehose/-anzug, Tri-Bekleidung <input type="checkbox"/> Badekappe <input type="checkbox"/> Schwimmbrille <input type="checkbox"/> Zeitmesschip <input type="checkbox"/> Neoprenanzug (wenn erlaubt) <input type="checkbox"/> ggf. Gleitmittel (Vaseline) an möglichen Scheuerstellen, Sonnenschutz	am Fußgelenk
Radfahren	<input type="checkbox"/> ggf. Radbekleidung <input type="checkbox"/> Rad, mit Aufkleber Startnummer <input type="checkbox"/> Getränkeflasche gefüllt <input type="checkbox"/> Verpflegung, Gels <input type="checkbox"/> Ersatzschlauch, Reparaturwerkzeug, Pumpe <input type="checkbox"/> Tacho „genullt“ <input type="checkbox"/> „richtigen“ Gang eingelegt <input type="checkbox"/> Radschuhe, ggf. am Rad (vorher üben) <input type="checkbox"/> Start-Nummer am Gummiband, <input type="checkbox"/> Sicherheitsnadeln <input type="checkbox"/> Radbrille <input type="checkbox"/> Helm	am Rad am Rad am Rad  Nummer hinten
Laufen	<input type="checkbox"/> ggf. Laufbekleidung <input type="checkbox"/> Laufschuhe <input type="checkbox"/> ggf. Laufkappe	Nummer nach vorne

Alles was nicht für den Wettkampf benötigt wird, muss in der ausgewiesenen Ablagezone deponiert werden.

Grundsätzlich gilt die Regel: Was nicht schneller macht ist überflüssig!

Aber natürlich sind einige Dinge auch sehr individuell erforderlich, wie z. B. Socken, ein Handtuch, Armlinge, eine Jacke ...

Auch die Verpflegung muss nach eigenem Geschmack und Bedürfnis ausgewählt werden.