

Wettkampf- Checkliste

tri-mag.de

Die Wettkampftasche ist gepackt – doch haben Sie wirklich an alles gedacht?
Unsere Checkliste für den Renntag bewahrt Sie vor bösen Überraschungen.

VOR DEM START

- Anreiseskizze
- Meldebestätigung
- Personalausweis, ggf. Startpass
- Startnummernband
- warme, bequeme Kleidung
- etwas zu essen und zu trinken
- Taschentücher, Toilettenpapier
- kleine Schere
- Luftpumpe/CO₂-Kartusche
- Ersatzschlauch

SCHWIMMEN

- Zeitnahme-Transponder / Chipband
- Badeschlappen für den Weg zum Start
- Wettkampfkleidung
- Badekappe
- Schwimmbrille
- evtl. Neoprenanzug
- Babyöl (gegen Scheuerstellen)

WECHSELZONE

- kleines Handtuch als Unterlage für den Wechselplatz
- buntes Handtuch o. ä. zum Wiederfinden des Wechselplatzes
- evtl. zusätzliches Radtrikot bei kühlerer Witterung

RADFAHREN

- Fahrrad
- Helm
- Radbrille
- Radschuhe (bei „Klickpedalen“) oder Laufschuhe
- gefüllte Radflaschen
- evtl. Energieriegel oder -gels für unterwegs

LAUFEN

- Laufschuhe
- evtl. Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- evtl. Energieriegel oder -gels für unterwegs

ZIEL

- warme, bequeme Kleidung
- Handtuch, Duschsachen
- Verpflegung
- persönlicher Fanclub

tri-mag.de

INSIDER. COACH. EXPERTE.



NEWS.VIDEOS.SERVICE.BILDERGALERIEN.SZENE.BLOGS.GEWINNSPIELE.