



Checkliste Triathlon



TV Riegel

www.rigolator.com

VORSTARTPHASE

- Mütze
- T-Shirt
- Lange Hose
- Badelatschen
- Badebekleidung / alternativ Einteiler
- Chip mit Chipband
- Volle Trinkflasche

SCHWIMMEN

- Schwimmbrille (ggfalls Ersatzbrille)
- Badekappe
- Neoprenanzug
- Pulsuhr
- Badebekleidung / alternativ Einteiler
- Sonnencreme
- Chip mit Chipband
-

RADFAHREN

- Radhelm
- Radschuhe
- Socken
- Startnummernband mit Startnummer
- Radtrikot / Radhose
- Trinkflasche gefüllt
- Tacho
- Sonnenbrille
- Luftpumpe / Reparaturset am Rad
- ev. Verpflegung (Riegel)

LAUFEN

- Laufschuhe
- Mütze

NACH DEM RENNEN

- Handtuch
- Duschsachen
- Badeschuhe
- Schuhe
- T-Shirt / kurze oder lange Hose
- Geld um den ersten Hunger oder Durst zu stillen

