

## Checkliste

Was muss alles mit zum Triathlon?

Mit dieser Checkliste vergisst man nichts:

Tipp: Tacho in der Wechselzone „nullen“!

### Vor dem Wettkampf:

- o Startunterlagen
- o Trainingsanzug, eventuell mit Wind- oder Regenjacke
- o Warme Socken und Turnschuhe (die Wärmeabgabe über die Fußsohlen ist sehr hoch)
- o Wasserdichte Armbanduhr
- o Mineralwasser (besonders an heißen Tagen noch einen Becher Wasser trinken)
- o Energieriegel oder Banane, falls die letzte Mahlzeit vor mehr als 3 Stunden eingenommen wurde
- o Toilettenpapier
- o Gummiband
- o Startnummer
- o Sicherheitsnadeln
- o Badeschlappen, um den Weg zur Schwimmstrecke zu meistern
- o Isolierband

### Für das Schwimmen:

- o Triathlonanzug oder Badeanzug bzw. -hose
- o Eventuell Neoprenanzug
- o Eine oder mehrere Badekappen
- o Schwimmbrille (eventuell eine Ersatzbrille, welche in den Anzug gesteckt wird)
- o Wasserfeste Sonnencreme
- o Vaseline um die Schultern und Achseln einzuschmieren (Stellen, an denen der Neoprenanzug reiben könnte)
- o Einmalhandschuhe um Vaseline und Sonnencreme aufzutragen falls kein Helfer dabei
- o Ohrenpfropfen

### **Für das Radfahren**

- o Rennrad (steht in der richtigen Übersetzung parat)
- o 2 Reserveschläuche
- o Luftpumpe oder CO<sub>2</sub>-Pumpe (mit 2 Kartuschen)
- o Reifenheber
- o Radbrille
- o Helm
- o Radhandschuhe
- o Radschuhe
- o Radtrikot und –hose
- o Startnummer am Gummiband (wird hinten getragen)
- o Sonnencreme falls noch nicht vorher aufgetragen
- o Energieriegel oder Banane (mit Isolierband befestigen)
- o Volle Radflaschen im Flaschenhalter (Anzahl individuell nach Zahl der Verpflegungsstellen und Temperatur). Manchmal werden auch komplett gefüllte Radflaschen angereicht. Nachfragen!
- o Toilettenpapier

### **Für das Laufen**

- o Eingelaufene Laufschuhe mit Schnellverschluss
- o Socken, falls nicht barfuss im Schuh gelaufen wird, vorher ausprobieren!
- o Lauftrikot falls kein Triathlontop vorhanden und nicht in Badeanzug oder –hose gelaufen wird
- o Startnummer am Gummiband nach vorne drehen
- o Kappe mit langem Schild zum Schutz vor Sonne
- o Vaseline (Reibungsstellen sind meist Oberschenkel, Brustwarzen, Achselhöhlen)
- o Stirnband

### **Nach dem Triathlon:**

- o Frische und trockene Kleidung
- o Schuhe (offene Sandalen oder Badeschlappen)
- o Handtuch, Duschzeug
- o Mineralwasser rund Elektrolytgetränke
- o Kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeit
- o Massageöl

Viel Spaß und Erfolg bei Training und Rennen wünscht:

Das trigift Team!