

Checkliste Triathlon Wettkampf

Vorbereitung: <input type="checkbox"/> Personalausweis <input type="checkbox"/> Meldebestätigung <input type="checkbox"/> DTU- Startpass <input type="checkbox"/> Anfahrtsbeschreibung <input type="checkbox"/> Zeitplanung	Kann man schon mal gebrauchen: <input type="checkbox"/> Luftpumpe <input type="checkbox"/> Ersatzschlauch <input type="checkbox"/> Werkzeug / Multitool <input type="checkbox"/> Sonnencreme <input type="checkbox"/> Badeschlappen/alte Hotellatschen	Nach dem Wettkampf: <input type="checkbox"/> Badeschlappen <input type="checkbox"/> Duschgel /Handtuch <input type="checkbox"/> Warme Jacke / Hose <input type="checkbox"/> Frische Socken und Schuhe <input type="checkbox"/> etwas Kleingeld
---	--	--

Startbereich Schwimmen

<input type="checkbox"/> Transponder / Chip	Informationen dazu in der Wettkampf Ausschreibung <input type="checkbox"/> eigener Chip <input type="checkbox"/> Chip wird von Veranstalter gestellt
<input type="checkbox"/> Wettkampfbekleidung	Für Mitteldistanz und Langdistanz ist ein Zweiteiler manchmal etwas praktischer ;-)
<input type="checkbox"/> Badekappe	Wird meist vom Veranstalter gestellt und muss dann auch verwendet werden.
<input type="checkbox"/> Schwimmbrille	Schwimmbrille unter oder über der Badekappe? Beides hat Vor und Nachteile! Bei Schwimmmasken rutscht die Badekappe gerne unter den Rand, dann kann Wasser ins Sichtfeld fließen.
<input type="checkbox"/> Neoprenanzug	Abhängig vom Wettkampf und Temperatur.
<input type="checkbox"/> Hautschutz	Vaseline oder Bodyglide an Scheuerstellen.
<input type="checkbox"/> Sportuhr	Uhr vorher aufladen. Aktiviere Multisport. Tipp: Bei Wasserstart aktiviere deine Uhr schon 10 Sekunden vor dem Start.

Wechselzone 1 (Schwimmen → Radfahren)

<input type="checkbox"/> Rad	Rennrad oder Zeitfahrrad? Elektrische Schaltung geladen? Position wenn du vom Schwimmen kommst einprägen! Checke dein Rad vorher auf Beschädigungen und fehlende Lenkerstopfen. Möglichst keine Änderungen kurz vor dem Wettkampf!
<input type="checkbox"/> Helm	Helm auf Beschädigungen prüfen. Der Helm darf nicht verschlossen am Rad befestigt werden, sobald du ihn aufsetzt muss er verschlossen sein und darf auch erst wieder nach der Radeinheit am Platz geöffnet werden.
<input type="checkbox"/> Sonnenbrille	
<input type="checkbox"/> Radflasche/Verpflegung	Wie viel Verpflegung benötige ich für diesen Wettkampf? Auf pacestarter.com unter dem Menüpunkt Plan wird das für deinen Wettkampf berechnet. Klicke auf das ? an der Wettkampfzeit.
<input type="checkbox"/> Radschuhe / Socken?	Wenn du aber Socken und Radschuhe in der Wechselzone anziehst, nutze kurze Socken die du bereits 1-2 Stunden getragen hast. Das anziehen geht so viel schneller.
<input type="checkbox"/> Gummibänder?	Wenn du deine Radschuhe am Rad befestigst, kannst du mit Gummibändern sie so fixieren, dass sie nicht am Boden schleifen. Tipp: Verwende sehr dünne und spröde Gummibänder. Prüfe nach Fahrtantritt ob die Bänder wirklich gerissen sind ;-)
<input type="checkbox"/> Startnummernband	
<input type="checkbox"/> kleines Handtuch	Sehr angenehm für alle die Socken und Schuhe in der Wechselzone anziehen, für alle anderen gut um den eigenen Platz zu finden. Tipp: Nimm was buntes oder auffälliges ;-)
<input type="checkbox"/> Plastiktüte	Je nach Wetterbedingungen kann man sein Rad/Lauf Schuhe mit einer Plastiktüte schützen. Es gibt nichts schlimmeres als in nasse Schuhe zu steigen.

Wechselzone 2 (Radfahren → Laufen)

<input type="checkbox"/> Laufschuhe	Je nach Wetter kann es schön sein, Wechselsocken zu haben, um nicht direkt mit nassen Socken zu starten. Eine Zeitersparnis bringen Schnellschnürsysteme!
<input type="checkbox"/> Ersatzsocken	
<input type="checkbox"/> Verpflegung	Wer lieber seine eigene Verpflegung beim Laufen nutzt, sollte sich etwas bereitlegen. Auch hier ist die Verpflegung abhängig von der Belastungszeit!
<input type="checkbox"/> Cappy / Visor	Kühlung ist bei vielen Wettkämpfen ein entscheidender Faktor, wer sich besser kühlt, kann seine Leistung besser aufrechterhalten. Das ist besonders bei längeren Wettkämpfen wettkampfscheidend.
<input type="checkbox"/> Ärmlinge zum Kühlen	