




Wettkampf Checkliste

SCHWIMMEN		
	Neoprenanzug	
	Schwimmbrille	
	Badekappe	
	Bodyglide	

RADFAHREN		
	Rennrad	
	Luftpumpe	
	Helm	
	Radschuhe	
	Radbrille	
	Trinkflasche	

LAUFEN		
	Laufschuhe	
	Schirmmütze	
	Trinkgürtel	

ALLGEMEINES		
	Triathlon-Anzug	
	Zeitchip & Band	
	Pulsuhr/-gurt	
	Nummernband	
	Startpass/Geld	
	Sonnenscreme	
	Duschzeug	
	Wärmekleidung	

ERNÄHRUNG		
	Gels & Riegel	
	Getränkepulver	