CHECK LISTE

Vor dem Start unbedingt einpacken:

ALLGEMEIN

- Zeitchip (Abholung am Wettkampftag im Schwimmbad)
- Startnummernband
- Tri-Suit (i.d.R. Einteiler)
  alternativ: Badehose/Fahrrad-/Laufbekleidung
- warme bequeme Kleidung, die nach dem Wettkampf wieder genutzt werden kann
- Duschutensilien, Handtuch
- trockene Schuhe
- Sonnencreme
- Vaseline (für scheuernde Stellen)
- Wettkampfnahrung (Energiegel/-riegel)
- Sport-Uhr

SCHWIMMEN

- Schwimmbrille
- Badekappe

RAD

- Fahrrad
- Radhelm (ohne Radhelm geht im Triathlon nichts!)
- Radbrille bzw. Sportsonnenbrille
- Radschuhe (für Klickpedalen)
- gefüllte Trinkflaschen
- evtl. Radhandschuhe
- Luftpumpe
- Ersatzschlauch

LAUFEN

- Laufschuhe
- evtl. Kopfbedeckung als Sonnenschutz

Einrichten der Wechselzone

- Handtuch neben den Vorderreifen ausbreiten (Bitte kleinflächig, nicht in Mallorca-Strandmattengröße :))
- Startnummer mit Startnummernband am Fahrrad deponieren
- Helm am Fahrrad oder auf Handtuch deponieren
- Rad-/ und Laufschuhe am Fahrrad deponieren

GRUNDSÄTZLICH WICHTIG, ABER FÜR SIEGBURG NICHT ERFORDERLICH

- DTU-Startpass
- Neoprenanzug

SV HELLAS SIEGBURG

SIEGBURG TRIATHLON