

# Was benötige ich für einen Triathlon-Wettkampf – Packliste

Anmeldebestätigung, evtl. Startpass, Personalausweis

## Schwimmen:

- ⊕ Einteiler oder Triathlon-Hose & Oberteil, alternativ Schwimmkleidung
- ⊕ für Mädels evtl. Bustier / Sport-BH
- ⊕ Sport-Uhr
- ⊕ Schwimmbrille
- ⊕ Evtl. Badekappe, je nach Ausschreibung
- ⊕ Evtl. Neoprenanzug
- ⊕ Evtl. Sonnencreme
- ⊕ (Transponder nach Anmeldung nicht vergessen!)

## Radfahren:

- ⊕ Fahrrad
- ⊕ Tachometer
- ⊕ Rad- oder Turnschuhe
- ⊕ Startnummernband
- ⊕ Helm und Brille
- ⊕ Evtl. kleines Handtuch zum Draufstellen oder Abtrocknen
- ⊕ Evtl. Radhose & Oberteil
- ⊕ Evtl. Socken
- ⊕ Je nach Wetter auch wärmere Kleidung, Windjacke, -Weste o.ä., Armlinge, Handschuhe,
- ⊕ Trinkflasche mit Wasser, Gels und/ oder Riegel
- ⊕ Evtl. Sitzcreme
- ⊕ Evtl. Ersatzschlauch, Pumpe/Kartusche, Reifenheber

## Laufen:

- ⊕ Laufschuhe
- ⊕ Gels
- ⊕ Evtl. trockene Socken
- ⊕ Evtl. Mütze oder Cap
- ⊕ Evtl. Schwämme

Für danach:

- ⊕ Frische Kleidung
- ⊕ Handtuch & Duschzeug