

TRIATHLON RACING PACKING CHECK LIST

„Ich packe meine sieben Sachen und ...“, heisst eine bekannte Redensart, doch dass reicht für unsere Triathlon Checkliste bei weitem nicht aus. Für einen Wettkampf gibt es natürlich mehr zu packen als eine geringe Zahl überschaubarer Habseligkeiten. Für einen Triathlon sind das dann dreimal mehr – überschaubar sieht anders aus. Ebenso für vorher und nachher, denn ein Wettkampftag oder Wettkampfwochenende kann, je nach Distanz kann durchaus lange sein. Unsere Triathlon Checkliste für deinen Wettkampf gibt dir eine optimale Orientierung in Zukunft nichts zu Hause zu vergessen. Du solltest nach Möglichkeit alles selbst dabei haben, so auch dein Werkzeug oder deine Standpumpe und persönlichen Accessoires. Denn es erzeugt Stress, wenn du vor Ort nach Ersatz suchen oder etwas leihen must – auch deinen Mitbewerbern. Unsere Triathlon Checkliste enthält viele Tipps, erhebt aber natürlich keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Es hängt schliesslich auch von deinen individuellen Vorlieben ab, was du tatsächlich für einen Triathlon brauchst.

GENERAL / ALLGEMEIN (VORHER / NACHHER)

- | | | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ausschreibung | <input type="checkbox"/> Ausweis | <input type="checkbox"/> Geld / Kreditkarte |
| <input type="checkbox"/> Startpass / Lizenz | <input type="checkbox"/> Smartphone | <input type="checkbox"/> Multifunktionsuhr / HF-Brustgurt |
| <input type="checkbox"/> Erste Hilfe Set | <input type="checkbox"/> Sonnenbrille | <input type="checkbox"/> Stirnlampe (Nacht Check In) |
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme | <input type="checkbox"/> Melkfett | <input type="checkbox"/> Babypulver |
| <input type="checkbox"/> Handtuch | <input type="checkbox"/> Duschgel | <input type="checkbox"/> Badeschlappen |
| <input type="checkbox"/> Warm Up Funktionskleidung | <input type="checkbox"/> Warm Up Laufschuhe | <input type="checkbox"/> Socken |
| <input type="checkbox"/> After Race Wärmeleidung | <input type="checkbox"/> Regenjacke | <input type="checkbox"/> Schuhe fest, wasserdicht |
| <input type="checkbox"/> Schere | <input type="checkbox"/> Taschenmesser | <input type="checkbox"/> Kabelbinder |
| <input type="checkbox"/> Klopapier | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

SWIMMING / SCHWIMMEN

- | | | |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Triathlon Anzug (Enteiler / Zweiteiler) | <input type="checkbox"/> Swim Suit / Schwimmanzug | <input type="checkbox"/> Wetsuit / Neoprenanzug |
| <input type="checkbox"/> Schwimmbrille | <input type="checkbox"/> Schwimmkappe | <input type="checkbox"/> Zeitnahme-Chip |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

CYCLING / RADFAHREN

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> TT Zeitfahrrad / Aero-Rennrad | <input type="checkbox"/> Radhelm | <input type="checkbox"/> Radbrille |
| <input type="checkbox"/> Radschuhe | <input type="checkbox"/> Startnummernband | <input type="checkbox"/> Startnummer |
| <input type="checkbox"/> Gummibänder (Befestigung Radschuhe) | <input type="checkbox"/> Radcomputer | <input type="checkbox"/> Radflasche |
| <input type="checkbox"/> Ersatzreifen / -schlauch | <input type="checkbox"/> Minitool | <input type="checkbox"/> Mini-Luftpumpe |
| <input type="checkbox"/> Stand-Luftpumpe | <input type="checkbox"/> Radwerkzeug | <input type="checkbox"/> Ladekabel Schaltung (Di2, eTap, etc.) |
| <input type="checkbox"/> Handschuhe f. Nässe / Kälte | <input type="checkbox"/> Ärmlinge f. Nässe / Kälte | <input type="checkbox"/> Weste f. Nässe / Kälte |
| <input type="checkbox"/> Regenjacke f. Nässe / Kälte | <input type="checkbox"/> Zehenwärmer f. Nässe / Kälte | <input type="checkbox"/> Radmütze f. Nässe / Kälte |
| <input type="checkbox"/> Plastiktüte f. Nässeschutz (Radschuhe) | <input type="checkbox"/> Plastiktüte f. Nässeschutz (Helm) | <input type="checkbox"/> Plastiktüte f. Nässeschutz (Sattel) |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

RUNNING / LAUFEN

- | | | |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Laufschuhe | <input type="checkbox"/> Laufsocken (je nach Distanz) | <input type="checkbox"/> Laufkappe |
| <input type="checkbox"/> Multifunktionsuhr / HF-Brustgurt | <input type="checkbox"/> Laufbrille | <input type="checkbox"/> Verpflegung Laufen |
| <input type="checkbox"/> Plastiktüte f. Nässeschutz (Laufschuhe) | <input type="checkbox"/> Plastiktüte f. Nässeschutz (Laufsachen) | <input type="checkbox"/> Ladekabel Uhr |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

NUTRITION / VERPFLEGUNG

- | | | |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Energy Bar | <input type="checkbox"/> Energy Gel | <input type="checkbox"/> Energy Drink (ISO) |
| <input type="checkbox"/> Trinkflaschen | <input type="checkbox"/> Shaker | <input type="checkbox"/> Thermoskanne |
| <input type="checkbox"/> Trinkwasser | <input type="checkbox"/> Saft | <input type="checkbox"/> Honig |
| <input type="checkbox"/> Hafer- / Sojamilch | <input type="checkbox"/> Haferflocken | <input type="checkbox"/> Salz / Salztabletten |
| <input type="checkbox"/> Espresso Bohnen / gemahlen | <input type="checkbox"/> Grosse Schale | <input type="checkbox"/> Löffel & Gabel |
| <input type="checkbox"/> Bialetti | <input type="checkbox"/> Gaskocher | <input type="checkbox"/> Kochtopf klein |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

2019 © sugarandpain.de