

Checkliste für Triathlon

- Schwimmen:**
- Tri-Kombi / Badehose
 - Neopren
 - Schwimmbrille
 - Badekappe
- Velofahren:**
- Velo
 - Veloschuhe
 - ev. Velo-Hose (falls nicht Tri-Kombi)
 - ev. Socken
 - Helm
 - Brille
 - Tacho
 - Pulsmesser
 - Startnummernhalter
 - Bidons mit Getränk
 - Gel / Riegel für Velostrecke
 - ev. Velo-Trikot bei kühlem Wetter
 - ev. zusätzliche warme Kleider / Regenschutz
- Laufen:**
- Lafschuhe
 - Socken
 - Mütze
 - Gel / Riegel für Laufstrecke
 - ev. Lauf-Hose und Trikot (falls nicht Tri-Kombi)
 - ev. zusätzliche warme Kleider / Regenschutz
 - ev. Schuhlöffel
- Diverses:**
- Lizenz
 - Natel
 - Geld
 - Sonnencreme
 - kleines Tuch für Wechselzone
 - Verpflegung
 - Badetuch
 - Duschgel
 - Kleider für nach dem Wettkampf
 - Pflaster
 - Papiertaschentücher
 - Ersatz-Kontaktlinsen