

# Wettkampf Checkliste

Nicht alle Dinge werden für jeden Wettkampf und Altersklasse benötigt!

## Vor dem Rennen

- Wärmekleidung
- Wettkampfanzug
- Getränk
- Riegel
- Ggf. Sonnencreme
- Einmalhandschuhe
- Luftpumpe
- MP3 Player

## Schwimmen

- Neoprenanzug
- Ggf. Schwimmanzug
- Schwimmbrille
- Silikon-Bademütze
- Body Glide

## Wechsel

- Handtuch
- Startnummernband + Sicherheitsnadeln
- Socken
- Ggf. Wechselbeutel/Plastiktüten

## Radfahren

- Rad
- Helm
- Radschuhe
- Radbrille
- Ggf Handschuhe/Ärmlinge/Weste
- Haushaltsgummis
- Ersatz-Kit
- Trinkflaschen + Getränk
- Riegel/Gels/sonstige Verpflegung

## Laufen

- Laufschuhe
- Cappy/Visor
- Riegel/Gels/sonstige Verpflegung
- Ggf. Trinkgürtel

## Nach dem Rennen

- Wärmekleidung
- Mütze
- Bequeme Schuhe/Badelatschen
- Handtuch
- Duschzeug

## Wichtiges

- Startpass
- Ausweis
- Geld
- Ggf. Zeitnahme-Chip mit Neopren-Band