

# ALLES DABEI? DIE CHECKLISTE FÜR DEN TRIATHLON

Du stehst vor deinem ersten Triathlon – doch wo ist dieses verflixte Startnummernband? So leicht vergisst man doch das Eine oder Andere! Wir haben eine Materialcheckliste zusammengestellt, mit der du garantiert auf der sicheren Seite bist.

## 1. Vor dem Start

- ☐ Anreiseskizze
- ☐ Zeitplan
- ☐ warme, bequeme Kleidung
- ☐ etwas zu essen und zu trinken
- ☐ Luftpumpe
- ☐ Fahrrad-Flickzeug
- ☐ Sonnenschutzmittel auftragen



## 2. Schwimmen

- ☐ Badeschlappen für den Weg zum Start
- ☐ Wettkampfkleidung
- ☐ Badekappe (bekommst du oft vom Veranstalter)
- ☐ Schwimmbrille

## 3. Wechselzonen

- ☐ kleines Handtuch
- ☐ Gummiband zur Befestigung der Startnummer
- ☐ Sicherheitsnadeln

## 4. Radfahren

- ☐ Fahrrad
- ☐ Helm mit Sicherheits-Prüfsiegel, evtl. Sportbrille
- ☐ gefüllte Radflasche



## 5. Laufen

- ☐ Laufschuhe
- ☐ evtl. Kopfbedeckung als Sonnenschutz



## 6. Ziel

- ☐ trockene, warme Sachen zum Anziehen
- ☐ deine Lieblingsverpflegung



Für deine Teilnahme erhältst du diesen Tourbeutel.

Deutsche Triathlonjugend  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt  
info@triathlonjugend.de  
www.triathlonjugend.de