

## Equipment-Checkliste Triathlon

Das alles muss mit in die Triathlontasche:

- Startpass oder Geld für Tageslizenz
- Triathlon-Anzug oder Triathlon-Einteiler
- wasserfeste Sonnencreme
- Vaseline oder Babyöl, um Scheuerstellen im Nacken, in den Achseln oder an den Armen zu vermeiden
- Gefrierbeutel (damit kann man den Neoprenanzug leichter anziehen: einfach wie Socken über die Füße ziehen und dann in den Neoprenanzug schlüpfen)
- Neoprenanzug
- Badekappe
- Schwimmbrille
- Startnummernband
- Zeitmess-Chip
- Pulsuhr mit Gurt und Sender
- Radbrille
- Radhelm
- Radschuhe
- Luftpumpe
- Ersatzschlauch
- Schirmmütze
- Laufschuhe
- Handtuch
- Wechselwäsche
- Trinkflasche/Aero-Trinkflasche
- Energieriegel/Gel, Pulver für Sportgetränk
- Plastik-Klappkiste für die Wechselzone
- Und nicht vergessen: das Rennrad!