

Checkliste Triathlon:

Wettkampfanzug, www.rono-innovations.de
Trainingsanzug, www.rono-innovations.de
Neoprenband fuer den Timing Chip
Sonnenscreme
Startpass
Wasserflasche

Schwimmen:

Schwimmbrille, www.becker-distribution.de
Neoprenanzug oder Swimskin, www.becker-distribution.de
Vaseline
Badekappe*

Radfahren:

Zeitfahrrad, www.kestrel.com
Wettkampf-Laufräder, www.zipp.com
Helm
Sonnenbrille
Radschuhe
Startnummernband
Radflaschen
Verpflegung (Gels)
Zusätzlich fuer Ironman:
Eigenverpflegung (1-2 zusaetzliche Radflaschen)
Bars und Geels
Salztabletten, www.saltstick.de
Aerodrink Wasserflasche, www.profile-design.com
Socken*
Radhandschuhe*

Laufen:

Laufschuhe, www.newtonrunning.com
Handtuch fuer die Wechselzone
Kappe/ Visor
Socken
Zusätzlich fuer Ironman:
Zweite Sonnebrille*
Verpflegung (Gels und Salztabletten)
Eigenverpflegung (Flasche, Gels, Salztabletten)

*möglicherweise noetig