

# Triathlon Packliste

<https://www.ausruestung.org/packliste-klettersteig>



## Allgemeines und Startunterlagen:

- Personalausweis
- Tageslizenz oder DTU Startpass
- Abholung der Startunterlagen (Wechselbeutel, Startnummer, Aufkleber für Rad und Helm, Informationsbroschüre, Bademütze)
- Sonnencreme
- \_\_\_\_\_

## Swim:

- Triathlon Hose
- Triathlon Top
- Triathlon Anzug bei Neoprenverbot
- Neoprenanzug
- Schwimmbrille
- Gel für kurz vor dem Start
- Ersatzbademütze
- Wegwerfbadeschuhe für den Schwimmstart
- Vaseline für Scheuerstellen durch den Neoprenanzug
- \_\_\_\_\_

## **Bike:**

- Triathlon Rad
- Radschuhe
- Fahrradhelm
- Sonnenbrille
- Startnummernband mit Startnummer
- Radflaschen
- Ersatzschlauch
- Multitool Werkzeug
- CO2 Kartusche
- kleine Luftpumpe
- Windbreaker bei kühlen Temperaturen zum drüberziehen
- Socken für Bike & Run
- Ärmlinge
- Luftpumpe für die Wechselzone
- Handtuch zum Abtrocknen
- Buff Head für unter den Helm
- Energieriegel
- Gel
- Salzttabletten bei extremer Hitze
- kleiner Beutel für Gel und Salzttabletten
- \_\_\_\_\_

## Run:

- Laufschuhe
- Running Cap
- evtl. Laufshirt zum Umziehen
- Gel
- Salzttabletten bei extremer Hitze
- kleiner Beutel für Gel und Salzttabletten
- \_\_\_\_\_

## Noch ein paar Tipps:

- Frühzeitig am Renntag in der Wechselzone sein, um Stress zu vermeiden
- Beim Schwimmen Rudelbildungen aus dem Weg gehen, damit auch hier unnötiger Stress vermieden wird
- Immer sein eigenes Rennen durchziehen und sich nicht zu Duellen hinreißen lassen
- Bei Hitzerenen schwöre ich auf die Kombination von Cola, Salzttabletten und Gel
- In der Wechselzone Ruhe bewahren, sich sortieren und mit neuer Kraft in die nächste Disziplin gehen
- Die Energie der Zuschauer, vor allem deiner Liebsten, Freunde, Familie und Bekannte nutzen
- Und mein Lieblingsspruch: "Never give up"
- \_\_\_\_\_