



Shuru.de

Ausdauersport & Motivation

Checkliste für deinen ersten Triathlon

Unten findest du unsere persönliche Checkliste, die wir für die Wettkampfvorbereitung nutzen. Sie ist Teil von shuru.de und unterliegt allen Rechten. Solltest du Fragen oder Anmerkungen haben, zögere nicht, uns diese mitzuteilen: max@shuru.de

Schwimmen

- Neoprenanzug
- Schwimmbrille
- Handtuch
- Schwimmkappe
- Vaseline/Babyöl

Radfahren

- Rad
- Radhandschuhe
- Helm
- Socken
- Handschuhe
- Flickzeug
- Ersatzschlauch
- Regenjacke
- Verpflegungstasche
- Flasche Leitungswasser
Um die Füße nach dem Schwimmen zu reinigen
- Sonnenbrille
- Trinkflaschen
- Trikot

Laufen

- Laufschuhe
- Socken
- Kappe
- 2. Paar Laufschuhe

Sonstiges

- Iso-Pulver
- Riegel/Gels
- Brillenputztuch



Pre Race

- Startnummernband
- Sicherheitsnadeln
Um eventuell die Startnummer zusätzlich am Startnummernband zu fixieren
- Startnummer
- Locher
- Chipnummernband
- Tracking Chip
- Pulsuhr
- Pulsgurt

After Race

- Rucksack
- Gemütliche Schuhe
- Jogginghose
- Pulli
- T-Shirt
- Socken
- Unterhose
- Duschzeug (Duschgel, Shampoo, Handtuch, Flipflops)
- Handy
Welches du in den After-Race Beutel ohne Bedenken legen kannst

Unterlagen

- Startpass
- Personalausweis
- Enthftungserklärung
- Infozettel
- Teilnahmebestätigung

Im Falle einer Übernachtung

- Kontaktlinsen-Pflegemittel
- Cremes
- Geld
- Laptop
Um Infos am Abend abzurufen oder zum Entspannen
- Umgebungspläne
- Ladekabel und Netzteile
- Eigenes Lieblingskissen

ToDos

- Pulsuhr für den Wettkampf vorbereiten (Sportprofile anpassen, Bedienung verinnerlichen)
- Pulsuhr Trainingseinheiten löschen
Damit der Speicher der Uhr während dem Wettkampf plötzlich voll ist
- Externe Sensoren deaktivieren
- Nägel schneiden
- Rasieren
- Sonnenbrille putzen
- Rad säubern
- Radantrieb fetten