

Trimoo.de - Wettkampfpackliste	eingepackt?
---------------------------------------	--------------------

Vorbereitung

DTU-Startpass	
Wettkampfunterlagen/Verantsalterinfos	
Zeitplan	

Allgemein

Trisuit	
Hirschtalg/Glide	
Zeitchip	
Pulsuhr/Pulsgurt	
Sonnencreme (50+)	
Sicherheitsnadeln	

Swim

Neoprenanzug	
Schwimmbrille	
Trinkflasche vor dem Schwimmen	

Bike

Triathlonbike	
Helm	
Sonnenbrille	
Radschuhe	
Radsocken	
Startnummernband	
Trinkflasche (Aero, WC-Ente,...)	
Ersatzschlauch/Pannenequipment	
Tacho	
Windweste	
Schaltung überprüft	
Luftpumpe	

Run

Laufschuhe	
Laufsocken	
Cap	

Nach dem Wettkampf

Regenerationsdrink	
Verpflegung	
Duschsachen	
Wechselklamotten	

Ernährung

Ernährungsplan	
Riegel	
Gels	
Isopulver	
Trinkflaschen fürs Rad	