

LINZTRIATHLON

Wettkampf-Checkliste



Vor dem Rennen

- Anmeldefristen
- Unterkunft
- Wege in Wechselzone + Streckenführung genau einprägen
- Bei Startunterlagen-Abholung: Check der Meldedaten (Chipnummer, Name, Verein, Bewerb)
- Anmelden / ggf. Überweisen
- Startunterlagen abholen
- Anfahrtsskizze, Kontakt
- Wettkampfbesprechung
- Treffpunkt vereinbaren

Chip / Zeitnehmung

- Chip für Zeitmessung
- Wie schnell will ich sein?
- Klettband für Chip

Schwimmen

- Schwimmbrille
- Badekappe
- Vaseline
- ggf. Ersatzbrille
- Neoprenanzug
- Badeschlapfen (Pre Race)
- Badehose
- Ohrstöpsel

Radbewerb

- Das Rad
- Top/Trikot
- Windjacke
- Radbrille
- Ersatzschlauch
- Radschuhe
- Radhose
- Socken
- Werkzeug
- Energy-Gel / Banane
- Helm (Pflicht)
- Radflasche
- Radhandschuhe
- Pumpe
- Getränke (Iso, Wasser?)

Laufen

- Laufschuhe
- Sonnenschutz
- Socken
- Cap
- Schnellspanner
- Sonnenbrille

Wechselzone

- Einrichten: Was liegt wo?
- Handtuch als Unterlage
- Weg zur Wechselzone
- Plastikbox (Korb) für Utensilien
- Wo ist mein Platz?
- Verpflegung

Sonstiges

- Startunterlagen
- Pulsuhr
- Duschzeug
- Energieriegel
- Vaseline
- Anfahrtsskizze
- Startnummernband
- Sonnencreme
- Ersatzschuhe
- zwei Plastiktüten
- Geld
- Handtücher
- Getränke
- Tape/Pflaster
- Startnummer

ACHTUNG: Bei Bekleidung an die Möglichkeit eines Wetterumschwungs, also alternative Bekleidung gegen Regen, Kälte etc. denken!

Alle weiteren Infos zum Bewerb unter www.linztriathlon.at