

CHECKLISTE - Welches Material muss ich für einen Triathlon immer dabei haben?

- Triathlonanzug** (oder Zweiteiler, Oberkörper muss bedeckt sein)
- Zeitmess-Chip** (wird meistens bei der Registrierung vom Veranstalter abgegeben)
- Startnummer** (wird meistens bei der Registrierung vom Veranstalter abgegeben, sonst Bodymarking)
- Lizenz** (bei lizenzpflichtigen Rennen)

- Schwimmbrille + Ersatz-Schwimmbrille**
- Badekappe** (wird meistens bei der Registrierung vom Veranstalter abgegeben)
- Eigene Ersatz-Badekappe**
- Handtuch**
- Neoprenanzug** (erst ab Youth League, gemäss Schwimmreglement)
- Ein zweites paar Laufschuhe oder Flip-Flops** (um nach Schliessung der Wechselzone nicht die ganze Zeit barfuss laufen zu müssen)

- Velo** (Rennvelo mit regulärem Lenker bei Drafting Rennen, Triathlon Velo oder MTB)
- Veloschuhe** (erst ab Youth League)
- Velohelm**
- Gümmeli** (erst ab Youth League, zum Befestigen der Veloschuhe auf dem Velo)
- Bidon** (mit Wasser und max. ½ Portion Iso)

- Laufschuhe** (mit Schnellverschlüssen, z.B. [Nathan Sports Lock Laces](#), KEINE SOCKEN!)
- Startnummernband**
- Sicherheitsnadeln**
- Sonnencreme**
- Sonnen-Cap**
- Sport-Sonnenbrille**
- Regenschutz**

Spezialmaterial für das Velo

(nur für die Wechselzone, bei Panne auf Distanzen < olympische Distanz das Rennen abbrechen und lieber nachher noch ein gutes Training machen ☺)

- Ersatz-Lenkerstopfen** (wird bei Lizenzrennen kontrolliert!!!)
- Elektro-Isolierband** (immer gut, um was zu befestigen)
- Kabelbinder** (immer gut, um was zu befestigen)
- Kleines Universalwerkzeug** (z.B. [Crankbrothers Multi-19 Tool Miniwerkzeug](#))
- 2 Ersatzschläuche**
- 1 Ersatzpneu**
- 2-4 CO2 Patronen**
- Velopumpe** (Rennvelo immer auf 7.5 bar, MTB immer auf 3.5-4.5 bar gepumpt)

Wichtig! Sollte irgendwelches, vom Veranstalter abgegebenes Material, wie Startnummer, Badekappe etc. verloren gehen, bzw. beschädigt werden muss unbedingt ein Schiedsrichter oder der Veranstalter aufgesucht werden. Wer ohne oder mit manipulierter Startnummer oder Badekappe unterwegs ist, kann disqualifiziert werden. Dies wird besonders bei lizenzpflichtigen Rennen kontrolliert.

Ausgearbeitet von den Nachwuchsathleten des Regionalen Leistungszentrums „Next Generation“

www.3starcats.ch/leistungszentrum-next-generation