

Litti's Triathlon Ausrüstung Checkliste



- Schwimmanzug
- Schwimmbrille
- Badehose
- Badehaube
- Sonnenbrille
- Radbrille
- 2 Paar Laufschuhe
- Laufhose, Leibchen, Socken
- Radhose, Radtrikot
- Radschuhe
- Laufgurt
- 3 Trinkflaschen (mit Isostar Pulver)
- Pulsuhr + Bauchgurt
- Fahrrad inkl. Computer
- Radhelm
- Magnesium, Dextro, Power Bar, Gels
- Kopftuch / Kappe
- Chip + Klettband
- Startnummernband
- Handtuch
- Plastiksackerl
- Werkzeug / Pickzeug und Reserveschlauch
- Hirschtalg (gegen Blasen und aufgeschuete Stellen)
- Sonnenschutz
- Regenjacke / Windjacke
- Fahrradpumpe groß / Patrone + Adapter
- Schlapfen
- Anmeldebestätigung

Allg. Vorbereitungen

- Zahennägel schneiden
- Bike check + Reifen aufpumpen
- Tacho auf null stellen
- Einschmieren
- Pulsuhr einschalten