

Checkliste für den Wettkampf in

Genauere Adresse:

Check-In von bis

Start um Startgruppe: Startnummer:

Schwimmen:

Distanz: Bahnen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Einteiler | <input type="checkbox"/> Mika-Timing Chip |
| <input type="checkbox"/> Schwimmbrille | <input type="checkbox"/> Neoprenanzug |
| <input type="checkbox"/> Badekappe | |

Radfahren:

Distanz: Runden:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fahrrad | |
| <input type="checkbox"/> Bremsen und Luftdruck geprüft | |
| <input type="checkbox"/> Lenkerstopfen vorhanden | |
| <input type="checkbox"/> Helm | <input type="checkbox"/> Liga-Startnummer |
| <input type="checkbox"/> Radbrille | <input type="checkbox"/> richtige Pedale |
| <input type="checkbox"/> Trinkflasche mit Inhalt | <input type="checkbox"/> Radschuhe |
| <input type="checkbox"/> Startnummernband | <input type="checkbox"/> Gummibänder |

Laufen:

Distanz: Runden:

- Laufschuhe

Vor und nach dem Wettkampf:

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sonnencreme | |
| <input type="checkbox"/> Handtuch und Duschzeug | <input type="checkbox"/> Startpass |
| <input type="checkbox"/> frische Kleidung | |
| <input type="checkbox"/> trockene Schuhe | |
| <input type="checkbox"/> Essen/Getränke, Geld | |