

Checkliste für den Wettkampf in

Genauere Adresse:

Check-In von bis

Start um Startgruppe: Startnummer:

Schwimmen: Distanz: Bahnen:

- Einteiler/Badeanzug/Badehose
- Schwimmbrille
- Badekappe

Radfahren: Distanz: Runden:

- Fahrrad
 - Bremsen und Luftdruck geprüft
 - Lenkerstopfen vorhanden
- für Jungen ohne Einteiler: T-Shirt
- Helm
- Startnummernband
- evtl. Radbrille

Laufen: Distanz: Runden:

- Laufschuhe

Vor und nach dem Wettkampf:

- Sonnencreme
- ein zweites Paar Schuhe
- Handtuch und Duschzeug
- frische Kleidung
- Essen/Getränke, Geld